

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**

AROBADO EN EL CONSEJO DE FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS. ACTA 2016-II-02 DEL 1 DE AGOSTO DE 2016
---

**PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS VERSIÓN 7**

<b>NOMBRE DE LA MATERIA</b>	<b>Actividades atléticas, lúdicas y formación deportiva</b>
<b>PROFESORES</b>	Coordina: José Fernando Londoño Mejía. Profesores: Johan Molina, Manuel Moncada, Alejandro Mesa
<b>CONTACTO</b>	joselondonom@gmail.com <a href="mailto:jhmgas@gmail.com">jhmgas@gmail.com</a> <a href="mailto:litomoncada@hotmail.com">litomoncada@hotmail.com</a> , <a href="mailto:alexmesap@yahoo.com">alexmesap@yahoo.com</a>
<b>OFICINA</b>	Bloque 18-119A
<b>HORARIO DE CLASE</b>	Viernes 14-18, lunes 8-12, miércoles 16-20 respectivamente

**INFORMACION GENERAL**

<b>Código de la materia</b>	1506096
<b>Semestre</b>	2016-1
<b>Área</b>	Socio humanísticas – Actividad física básica y promoción de la salud
<b>Horas teóricas semanales</b>	32 Horas
<b>Horas prácticas semestrales</b>	32 Horas
<b>No. de Créditos</b>	3 Créditos
<b>Horas de clase por semestre</b>	64 Horas
<b>Campo de formación</b>	Promoción de la salud, actividad física – Deportes
<b>Validable</b>	NO
<b>Habilitable</b>	NO
<b>Clasificable</b>	NO
<b>Requisitos</b>	60 créditos aprobados
<b>Programa a los cuales se ofrece la materia</b>	Ciencias Económicas, Administración de Empresas y Contaduría Pública

**INFORMACION COMPLEMENTARIA**

<b>Propósito del curso:</b>	Ofrecer elementos básicos de la actividad física, la lúdica y el deporte para la adquisición de hábitos y estilos saludables, la integración y la articulación del quehacer del profesional de las Ciencias Económicas con el esquema y la práctica deportiva, el autocuidado y el mejoramiento de la salud psicofísica, el bienestar y la calidad de vida.
<b>Justificación:</b>	Aún desde las expresiones más filosóficas e históricas, la concepción del cuidado de sí y el equilibrio entre cuerpo y mente ha sido un principio que ha permeado la educación y la proyección de un sujeto con bienestar y calidad de vida. A pesar de que paulatinamente se ha relegado este campo en la formación superior, hoy toma de nuevo gran vigencia, dadas las coordenadas que se presentan en el sujeto contemporáneo: problemas de obesidad, mortalidad de gente joven producto del sedentarismo, desequilibrio mente cuerpo, ludopatías, consumo de sustancias psicoactivas, dificultades de relacionamiento, entre otros. Promoverá

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**

	entonces, reflexiones acerca de las capacidades básicas como son correr, saltar y lanzar, además del correcto uso del tiempo libre y el ocio. Su práctica permite desarrollar movimientos coordinados en coherencia con el desempeño psicomotriz y su desarrollo en la vida diaria, además del desarrollo de la creatividad y la lúdica. Además, permitirá relacionar las actividades asociadas a los programas y su impacto e incidencia en la actividad deportiva como el mercadeo, la economía, la administración, deporte y finanzas, responsabilidad social empresarial, entre otros.
<b>Objetivo General:</b>	Identificar los componentes básicos de las actividades atléticas y lúdicas en la formación deportiva y humana, como práctica psicofísica hacia la conciencia del bienestar, la calidad de vida, la salud y la motricidad del estudiante.
<b>Objetivos Específicos:</b>	Concienciar al estudiante sobre la importancia de la actividad física, hábitos de vida saludable, la lúdica y el desarrollo integral. Identificar elementos de auto cuidado, conciencia corporal y respeto por mi cuerpo, mi salud y mi entorno. Introducir los fundamentos del juego y de la estructura del movimiento en la enseñanza y aprendizaje del deporte y el uso del tiempo libre.
<b>Contenido resumido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud</li> <li>• El juego, la lúdica, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre.</li> <li>• Autocuidado y valores a través del deporte</li> <li>• Conciencia corporal</li> <li>• Promoción de la salud y prevención de las enfermedades</li> <li>• Capacidades físicas y habilidades básicas y específicas.</li> <li>• Historia y acercamiento a las modalidades deportivas: Deportes de pelota, acuáticos, gimnásticos, de combate y nuevas modalidades</li> <li>• Estructura del movimiento</li> <li>• Conciencia y aprendizaje de la planificación del entrenamiento físico</li> <li>• Relación de los saberes específicos de las Ciencias Económicas con el deporte.</li> </ul>

**UNIDADES DETALLADAS**

**Unidad No. 1**

<b>Tema(s) a desarrollar</b>	<b>HISTORIA E INTRODUCCIÓN AL DEPORTE Y LA PRACTICA FÍSICA</b>
<b>Subtemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física, salud y estilos de vida saludables</li> <li>• Autocuidado y valores a través del deporte</li> <li>• Conciencia corporal</li> <li>• Promoción de la salud y prevención de las enfermedades</li> <li>• El deporte y la actividad física como calidad de vida</li> <li>• Desarrollo humano a través del deporte</li> <li>• Valoración de la condición física</li> <li>• Planes de entrenamiento deportivo</li> <li>• Infraestructura deportiva y escenarios</li> <li>• Anatomía y fisiología humana</li> </ul>
<b>No. de semanas que se le</b>	4 Semanas

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**

<b>dedicarán a esta unidad</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA correspondiente a esta unidad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HISTORIA DE LOS JUEGOS OLIMPICOS</li> <li>• GRAN LIBRO DE LAS OLIMPIADAS DE ATENAS 1986 A BEGIN 2008</li> <li>• Correr, saltar y lanzar. IAAF</li> </ul>	

- **DESARROLLO DEL CURSO**

N. SESIÓN	TEMA	METODOLOGÍA	LUGAR	TIPO
<b>Sesión 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso</li> <li>• Introducción a las actividades atléticas y al deporte</li> <li>• Definición y clasificación</li> </ul>	Participativa Magistral	Aula	Teórico
<b>Sesión 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud</li> <li>• Autocuidado y valores a través del deporte</li> <li>• Promoción de la salud y prevención de las enfermedades</li> <li>• El deporte en la antigüedad, los juegos olímpicos y su evolución en el mundo moderno.</li> <li>• Estructura actual del deporte en Colombia y el mundo</li> <li>• Taller de acondicionamiento físico</li> </ul>	Magistral Práctica	Aula Pista atlética	Teórico práctico
<b>Sesión 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infraestructura, escenarios e implementación de práctica deportiva y de acondicionamiento físico</li> <li>• Práctica deportiva</li> </ul>	Visita guiada Práctica	Estadio Atanasio Girardot	Práctico
<b>Sesión 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomía y fisiología humana</li> <li>• La importancia del deporte y la actividad física</li> <li>• Mente sana en cuerpo sano</li> <li>• Práctica deportiva: Acondicionamiento físico</li> </ul>	Exposiciones Práctica deportiva	Exposición Práctica	Teórico Práctico

**Unidad No. 2**

Tema(s) a desarrollar	<b>ESTRUCTURA DE LOS MOVIMIENTOS EN EL DEPORTE BASE</b>
<b>Subtemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia corporal</li> <li>• Fuentes energéticas</li> <li>• Capacidades físicas: La velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad</li> <li>• Estructura de la técnica de la marcha, las carreras, los saltos y los lanzamientos.</li> </ul>
<b>No. de semanas que se le dedicarán a esta unidad</b>	4 Semanas
<b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA correspondiente a esta unidad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ATLETISMO, BIBLIOTECA TEMATICA DEL DEPORTE</li> <li>• FISIOLÓGÍA DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES</li> </ul>	

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**

- FISIOLÓGIA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO, Véronique Billat.
- BIOMECANICA DE LOS EJERCICIOS, de los ejercicios Físicos. D. Donskoi, V. Zatsiorski.
- Correr, saltar y lanzar. IAAF

- **DESARROLLO DEL CURSO**

N. SESIÓN	TEMA	METODOLOGÍA	LUGAR	TIPO
<b>Sesión 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia corporal</li> <li>• Capacidades físicas: La velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad</li> <li>• Fuentes energéticas</li> <li>• Visita gimnasio</li> </ul>	Exposición Práctico	Aula Gimnasio	Teórico práctico
<b>Sesión 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura de la técnica de la marcha y carreras, técnica de los saltos y lanzamientos, fuerza y trabajo polimétrico</li> <li>• Práctica atletismo y fuerza</li> </ul>	Exposición Práctico	Aula Pista atlética	Teórico - Practico
<b>Sesión 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación del entrenamiento:</li> <li>• La sesión</li> <li>• El microciclo</li> <li>• El macrociclo</li> <li>• Práctica de sesión de entrenamiento de alguna disciplina deportiva con todos sus componentes</li> </ul>	Exposición Práctico	Aula Escenarios deportivos UdeA	Teórico Práctico
<b>Sesión 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcial: Aplicación de conceptos</li> <li>• Práctica de sesión de entrenamiento de alguna disciplina deportiva con todos sus componentes</li> </ul>	Taller Práctico	Aula Espacios UdeA	Teórico Práctico

**Unidad No. 3**

Tema(s) a desarrollar	EL JUEGO EN LA FORMACIÓN DEL SER HUMANO
<b>Subtemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego</li> <li>• Ocio y tiempo libre</li> <li>• Juegos de salón</li> <li>• Juegos al aire libre</li> <li>• La lúdica</li> </ul>
<b>No. de semanas que se le dedicarán a esta</b>	4 SEMANAS
<b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA correspondiente a esta unidad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ULLOA ZIAURRIZ, T.: El libro de la ludoteca. Una guía para aprender jugando. México D. F. 2000, p. 15f.</li> <li>• RELAÑO, Fernández Pilar, El Juego en Educación Infantil. Ed. La Salle. 2010.</li> <li>• JIMENEZ, Carlos Alberto. La lúdica y el juego un universo de posibilidades para la educación. Pereira. 2008</li> </ul>	

- **DESARROLLO DEL CURSO**

N. SESIÓN	TEMA	METODOLOGÍA	LUGAR	TIPO
<b>Sesión 9</b>	• El juego	Exposición	Aula	Teórico

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia de los juegos y la lúdica</li> <li>• Clasificación de los juegos Uso y aprovechamiento del tiempo libre</li> <li>• El Ocio</li> <li>• Practica de juegos pre deportivos</li> </ul>	Lúdica	Espacios UdeA	Práctico
<b>Sesión 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia del la lúdica y las tradiciones recreativas en la identidad y la calidad de vida</li> <li>• Práctica Juegos tradicionales</li> </ul>	Exposición Lúdica	Exposición Lúdico recreativo	Teórico – Practico
<b>Sesión 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos al aire libre</li> <li>• Juegos de salón</li> <li>• Práctica Juegos múltiples</li> </ul>	Lúdico recreativa	Espacios UdeA	Practico
<b>Sesión 12</b>	Carrera de Observación temática	Lúdico recreativa	Espacios UdeA y alrededores	Práctico

**Unidad No. 4**

<b>Tema(s) a desarrollar</b>	<b>EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA</b>
<b>Subtemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grandes eventos deportivos</li> <li>• Nuevas tendencias</li> <li>• Deportes extremos</li> <li>• Tribunales y dopaje</li> <li>• Deportes en general: Deportes de combate, acuáticos, individuales y de conjunto</li> </ul>
<b>No. de semanas que se le dedicarán a esta</b>	4 Semanas
<b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA correspondiente a esta unidad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BIOMECANMICA DE LOS EJERCICIOS, de los ejercicios Físicos. D. Donskoi, V. Zatsiorski.</li> <li>• DIDACTICA DEL MOVIMIENTO, Kurt Meinel.</li> <li>• COMPRENDER EL ATLETISMO</li> </ul>	

**- DESARROLLO DEL CURSO**

<b>N. SESIÓN</b>	<b>TEMA</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>TIPO</b>
<b>Sesión 13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes en general: Deportes de combate.</li> <li>• Grandes eventos deportivos (Olímpicos, mundiales, etc)</li> <li>• Práctica</li> </ul>	Exposición Práctica	Aula Coliseo	Teórico - Practico
<b>Sesión 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes en general: Deportes acuáticos.</li> <li>• Nuevas tendencias</li> <li>• Práctica</li> </ul>	Exposición Práctica	Aula Piscina	Teórico Práctica
<b>Sesión 15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes en general: Deportes individuales.</li> <li>• Deportes extremos.</li> <li>• Práctica</li> </ul>	Exposición Práctica	Aula Unidad deportiva UdeA	Teórico - Practico

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**

<b>Sesión 16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller final</li> <li>• Deportes en general: Deportes de conjunto.</li> <li>• Tribunal de arbitramento y dopaje.</li> <li>• Práctica</li> </ul>	Taller Exposición Práctica	Aula Escenarios UdeA	Teórico práctico
------------------	--	----------------------------------	----------------------------	---------------------

**METODOLOGÍA a seguir en el desarrollo del curso:**

- Cátedra magistral
- Exposiciones
- Prácticas de campo
- Taller teórico práctico

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Concertado en pacto pedagógico en coordinación con los estudiantes y ajuste al calendario.
- Test de valoración física
- Post test comparativo
- Encuesta de percepciones del impacto del curso en la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables.
- Salidas integradoras (Paint ball, campamento)
- Exploración de nuevas tendencias (Rugby, ultimate, deportes extremos)

**EVALUACIÓN**

Actividad	Porcentaje	Fecha (día, mes, año)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento:</li> <li>• Quiz</li> <li>• Asistencia</li> <li>• Trabajos escritos</li> <li>• Protocolo</li> <li>• Relatorías</li> <li>• Participación</li> <li>• Eventos</li> </ul>	15%	
Exposición teórico practica	15%	
Taller	10%	
Parcial	10%	
Trabajo escrito	10%	
El juego	10%	
Carrera de observación	10%	
Juegos múltiples	10%	
Examen final	10%	

**PARA TENER EN CUENTA**

- Actividades de asistencia obligatoria.
- Se trabajará con base en el reglamento estudiantil.
- Llevar ropa cómoda para prácticas en todas las sesiones de clase.