

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER  
FACULTAD DE INGENIERÍAS FISICOMECAÑICAS  
ESCUELA DE PRUEBAS Y ENSAYOS  
PROGRAMA DE INGENIERÍA DE PETRÓLEOS**

**Cultura física y deportiva**

CÓDIGO: 23423

CRÉDITOS: 1

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL**

REQUISITOS

**TAD**

**Ti**

Teóricas: 2

Prácticas: 0

1

**Talleres:** \_\_\_\_\_ **Laboratorio:** \_\_\_\_\_ **Teórico-práctica:** \_\_\_\_\_

**PROPÓSITO DE LA ASIGNATURA**

- Crear una cultura Física Deportiva que propicie la integración del bienestar físico con calidad de vida y el afianzamiento de valores mediante las diversas prácticas físico-deportivas.
- Conocer y aplicar las normas básicas de: Higiene deportiva, fisiología; para la práctica físico – deportiva.
- Mejorar la capacidad cardio-vascular, y afianzar las cualidades motrices: mediante actividades ludo-recreativas.
- Reforzar las cualidades motoras en el estudiante a través de esquemas corporales, desarrollados en la clase.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual a través del baloncesto, afianzando los fundamentos básicos del deporte.
- Desarrollar la coordinación óculo-pedal a través de los fundamentos del fútbol sala.

**CONTENIDO**

**1. Recreación:**

- 1.1 Conceptualización
- 1.2 La lúdica
- 1.3 El juego
- 1.4 Recreación y medio ambiente
- 1.5 Atletismo
- 1.6 Voleibol
- 1.7 Kingbol
- 1.8 Softbol
- 1.9 Bolo Criollo

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER  
FACULTAD DE INGENIERÍAS FISICOMECAÑICAS  
ESCUELA DE PRUEBAS Y ENSAYOS  
PROGRAMA DE INGENIERÍA DE PETRÓLEOS**

**Cultura física y deportiva**

CÓDIGO: 23423

CRÉDITOS: 1

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL**

REQUISITOS

**TAD**

**Ti**

Teóricas: 2

Prácticas: 0

1

**Talleres:** \_\_\_\_\_

**Laboratorio:** \_\_\_\_\_

**Teórico-práctica:** \_\_\_\_\_

1.10 Caminata

1.11 Fútbol

2. Gimnasia:

2.1 Cualidades motoras

2.1.1 Fuerza

2.1.2 Velocidad

2.1.3 Resistencia

2.1.4 Coordinación

2.1.5 Habilidad

3. Baloncesto:

3.1 Historia y Generalidades

3.2 Posiciones fundamentales

3.3 Pases y recepción

3.4 Dribling

3.5 Lanzamientos

4. Fútbol Sala

4.1 Historia y Generalidades

4.2 Posiciones fundamentales

4.3 Pases y recepción

4.4 Conducción

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑAMZA Y APRENDIZAJE**

La asignatura se desarrollará de la siguiente manera: Cada uno de los temas designados (cuatro), se desarrollarán durante un mes haciendo las rotaciones pertinentes. Se realiza trabajo individual y en grupo donde se ejecuta los fundamentos técnicos básicos en situaciones de juego.

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER  
FACULTAD DE INGENIERÍAS FISICOMECAÑICAS  
ESCUELA DE PRUEBAS Y ENSAYOS  
PROGRAMA DE INGENIERÍA DE PETRÓLEOS**

**Cultura física y deportiva**

CÓDIGO: 23423

CRÉDITOS: 1

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL**

REQUISITOS

**TAD**

**Ti**

Teóricas: 2

Prácticas: 0

1

**Talleres:** \_\_\_\_\_ **Laboratorio:** \_\_\_\_\_ **Teórico-práctica:** \_\_\_\_\_

En el tema de recreación se debe lograr que el estudiante se vincule a las actividades lúdico-recreativas establecidas en el programa, el indicador es que el estudiante participe activamente acatando las normas de las diferentes actividades programadas por el profesor en la clase. En el tema de Gimnasia se debe lograr que el estudiante mejore sus cualidades motoras a través de esquemas corporales, desarrollados en la clase.

En el tema del baloncesto, el estudiante debe desarrollar habilidades para aplicar los fundamentos del baloncesto, el indicador será la participación activa del estudiante en las actividades propuestas por el profesor.

En el tema del fútbol sala se debe lograr que el estudiante desarrolle habilidad para la ejecución apropiada de los fundamentos del fútbol sala, el indicador será la participación activa del estudiante en las actividades propuestas por el profesor.

**BIBLIOGRAFÍA**

- ARBOLEDA, GÓMEZ. Rubiela. "Cuerpo y cultura" (primera parte). En: Ciencia y Deporte, No. 9, 1993, Cali, Escuela Nacional del Deporte .
- BODO - SCHMID. A. Gimnasia rítmico deportiva. Madrid: Hispano Europea, 1.985
- ELIAS, Norbert. DUNNING, Eric. Deporte y ocio en el proceso de la civilización. México Fondo de Cultura Económica, 1995
- GROSSER, HERMAN, TUSKER, ZINTL. El movimiento deportivo: bases anatómicas y biomecánicas. Madrid: Martínez Roca, S.A, 1.991
- KURT. Meinel. Didáctica del movimiento. Berlín: Zambon Verlag, 1.998

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER  
FACULTAD DE INGENIERÍAS FISICOMECAÑICAS  
ESCUELA DE PRUEBAS Y ENSAYOS  
PROGRAMA DE INGENIERÍA DE PETRÓLEOS**

**Cultura física y deportiva**

CÓDIGO: 23423

CRÉDITOS: 1

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL**

REQUISITOS

**TAD**

**Ti**

Teóricas: 2

Prácticas: 0

1

**Talleres:** \_\_\_\_\_ **Laboratorio:** \_\_\_\_\_ **Teórico-práctica:** \_\_\_\_\_

- MEDICINA DEL DEPORTE: Tomos 1,2,3,4. Ediciones Interned
- MORALES, CORDOVA, Jesús. Manual de Recreación Física. México: Grupo Noriega, 1.994
- PARLEBAS, Pierre. Conferencias Problemas teóricos y crisis actual en la Educación Física. Francia
- PARTISANS. Deporte, Cultura y Represión. Colección punto y línea. Editorial Gustavo Gili, S.A.
- PIARD - R. C., y otro. Gimnasia deportiva femenina. Paris: Vigot, 1.981
- PILA, TELEÑA. Augusto. Preparación física. San José de Costa Rica: Olimpia S.A. Tomos 1,2,3, 1.987
- PROGRAMA DE CULTURA FISICA DEPORTIVA. Departamento de Educación Física y Deportes U.I.S. 2002. (Documento de trabajo).
- VILLAVERDE - CIRIGLIANO. Dinámica de Grupos y Educación. Barcelona: Hvmanitas. 1.981
- Reglamentos generales de cada actividad deportiva