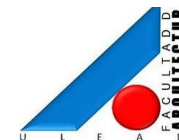




UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ

VICERRECTORADO ACADÉMICO Programa de la Asignatura (Silabo)



1. Datos Generales y Específicos:			
a) Código de la Asignatura:	Fac.Arq.1.7	b) Nombre de la Asignatura:	Cultura Física I
c) Facultad:	Arquitectura	d) Carrera:	Arquitectura
e) Nivel:	1º "A" y "B"	f) Unidad de Organización Curricular:	Formación Humana
g) Créditos:	2	h) Modalidad:	Presencial 32 NP
i) Prerrequisitos:	Ninguno	j) Horas:	64
k) Correquisitos:	Cultura Física II	l) Docencia:	10 Prácticas: 22 Autónomas: 32
m) Elaborado por:	Dr. Lúver Pico Cedeño	n) Período Académico:	2016 - 2017 (1)
o) Docente responsable:	Dr. Lúver Pico Cedeño	p) Horario:	Lunes de 14h30 - 16h00 (A) - Miércoles de 14h30 - 16h00 (B)

2. Caracterización de la Asignatura
Es una asignatura dirigida a proporcionar las directrices necesarias para que utilicen el tiempo libre en actividades físicas y recreativas, acciones que le permitan mejorar su calidad de vida y su salud. Brinda los elementos idóneos para la realización de ejercicios físicos para todos los grupos musculares de manera individual y en grupo, con o sin elementos; así como actividades recreativas, para una mayor integración de los grupos. El PEA es generalmente práctico; también se expondrán fundamentos teóricos de la actividad física y su importancia en nuestro diario vivir.

3. Objetivo de la Carrera
formar profesionales arquitectos que busquen constantemente solucionar las necesidades insatisfechas de espacios físicos requeridos por el colectivo social para la realización de actividades relacionadas con el hábitat y la gestión de la espacialidad territorial a través de nuevas maneras de ver, de enfoques originales, de nuevas formas de entender y concebir las cosas y de estimular la actitud de buscar en la realidad lo latente, conjeturando y formulando hipótesis provisorias, para construir la realidad desde el pensar, según los modos de pensar ejercidos y según el tipo de inteligencia poseída por la personalidad creativa del arquitecto.

4. Relación de la Asignatura con los resultados de aprendizaje de la carrera		
Resultados de Aprendizaje de la Carrera	Contribución ALTA . MEDIA - BAJA	Al finalizar el periodo, el estudiante debe/podrá:
l) Aprender y actualizarse autónomamente en función del nivel de la investigación requerida como alternativa válida para alcanzar el conocimiento.	ALTA	Valora la importancia de la actividad física y la recreación como medio profiláctico para tener una sociedad más sana; así como el desarrollo de actividades físicas y lúdicas (juegos recreativos, vernáculos y predeportivos)

5. Contenidos Mínimos (Información de la Carrera)
Actividades lúdicas: juegos recreativo, vernáculos, predeportivos y post deportivos y; actividades físicas con implementos: soga, aros, pelotas, etc.

6. Metodología (Modelo Educativo)
Se aplicará la interacción con base teórico - práctico , lectura comprensiva de documentos, experiencia directa, elaboración y desarrollo de ejercicios motores prácticos, exposiciones de temas por el docente y los estudiantes, trabajos individuales y grupales en el aula y en escenarios deportivos, tareas autónomas, lecturas. La coevaluación desempeñará un papel muy importante para el mejoramiento de los trabajos autónomos como un método de retroalimentación y la presentación de trabajos parciales y totales.

7. Perfil del Docente (Información de la Carrera)

Esta asignatura estará bajo la responsabilidad de un docente de tercer o cuarto nivel, en el área de la educación y cultura física; con amplios conocimientos y experiencia sobre gimnasia formativa, actividades físicas con/sin implementos y ser un integrador de grupos a través de los juegos recreativos. Debe ser un pedagogo que utilice estrategias activas del aprendizaje en el proceso educativo (creativo, dinámico y participativo).

8. Estructura de la Asignatura

Contenidos			
Unidades Temáticas	Conocimientos	Habilidades	Actitudes/Valores
1	Importancia de la actividad física y la Recreación	Comprender y reconocer la importancia de la actividad física como medio profiláctico.	Cooperación, respeto, integración en el proceso de compartir experiencias y concienciar a los grupos sobre lo pertinente de las temáticas.
2	Capacidades condicionales	Comprender, conocer y lograr que los discentes se apropien de una gama de ejercicios para desarrollar sus capacidades morfo funcionales.	Responsabilidad, disciplina y perseverancia en la ejecución y transmisión de las acciones motoras a sus grupos.
3	Actividades recreativas, predeportivas y vernáculas	Analizar, Realizar y exponer actividades recreativas y predeportivas a grupos de estudiantes.	Amor, perseverancia y empatía en los equipos de trabajo durante el intercambio de experiencias de las temáticas tratadas.

9. Desarrollo de la Asignatura

Sesión	U.1	LOGRO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD:					Reconocer la importancia de la actividad, el deporte y la recreación como medio profilácticos para tener una sociedad más sana					
	Fecha (Semana del al)	Contenidos	Horas				Actividades de Docencia		Prácticas de Aplicación y Experimentación de Aprendizajes	Actividades de Trabajo Autónomo	Mecanismos de evaluación	
			Docencia		Práct.	T. Autón.	Presenciales	No Presenciales				
			P	NP								
1.1	1ª semana	Diagnóstico, socialización y encuadre de la asignatura	2		-	2	dinámica de presentación-análisis			análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	Informes	
1.2	2ª y 3ª semana	Conceptos- definiciones e importancia de la actividad física, el deporte y la recreación en los diferentes periodos etarios del ser humano.	4		-	4	Exposiciones			análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	exposiciones.	
1.3	4ª y 5ª semana	Calentamiento general y especial, individual, en parejas; con /sin implementos	1		3	4	Clases en línea en tiempo sincrónico		Ejercicios prácticos	análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	exposiciones.	

1.4	6ª y 7ª semana	Ejercicios de coordinación y de saltabilidad en el lugar y en locomoción; individual y en pareja, con / sin elemento.	-		4	4	Ejercicios prácticos		Actividades académicas desarrolladas en escenarios experimentales o en laboratorios,	análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	exposiciones.
Total			7	0	7	14	RECURSOS DIDÁCTICOS: Computador, proyector, bibliografía, espacios físicos, sogas, etc.				

Sesión	U.2		LOGRO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD:				Realizar actividades físicas diversas (cíclicas o acíclicas) individuales, en parejas; con / sin implementos para el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades condicionales.					
	Fecha (Semana del al)	Contenidos	Horas				Actividades de Docencia		Prácticas de Aplicación y Experimentación de Aprendizajes	Actividades de Trabajo Autónomo	Mecanismos de evaluación	
			Docencia		Práct.	T. Autón.	Presenciales	No Presenciales				
			P	NP								
2.1	8ª y 9ª semana	Resistencia aeróbica y anaeróbica. Carrera continua y discontinua a corta, mediana y larga duración, a intervalos y a ritmos diferentes.	1		3	4	Foros		Prácticas de campo,	exposiciones.	Informes	
2.2	10ª semana	Flexibilidad activa y pasiva (individual y en pareja)	-		2	2	Ejercicios prácticos			análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	Exposición	
2.3	11ª semana	Fuerza: iso métrica, pliométrica, anisotónica y anisométrica (escápula humeral, lumbo abdominal y coxofemoral)	-		2	2	Ejercicios prácticos			análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	Exposición	
Total			1	0	7	8	RECURSOS DIDÁCTICOS: Pista de atletismo, coliseo, espacios físicos, wografía, etc.					

Sesión	U.3		LOGRO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD:				Desarrollar actividades recreativas tradicionales, recreativas y predeportivas.					
	Fecha (Semana del al)	Contenidos	Horas				Actividades de Docencia		Prácticas de Aplicación y Experimentación de Aprendizajes	Actividades de Trabajo Autónomo	Mecanismos de evaluación	
			Docencia		Práct.	T. Autón.	Presenciales	No Presenciales				
			P	NP								
3.1	12ª semana	Juegos recreativos con / sin elementos	-		2	2	Ejercicios prácticos			análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	Exposición	

3.2	13ª semana	Juegos predeportivos con /sin elementos	1		3	4	Ejercicios prácticos			exposiciones.	Informes
3.3	14 semana	Juegos tradicionales o vernáculos	1		3	4	Ejercicios prácticos			análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales, tanto analógicos como digitales.	Exposición
Total			2	0	8	10	RECURSOS DIDÁCTICOS:		Espacios físicos, coliseo, pelotas, material reciclado, sacos, etc.		

	Docencia		Práct.	T. Autón.	
	P	NP			
Total	64	10	0	22	32

10. Escenarios de Aprendizaje

<input checked="" type="checkbox"/>	Aula de clase	<input checked="" type="checkbox"/>	Escenarios experimentales o laboratorios	<input checked="" type="checkbox"/>	Escenarios Laborales	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Talleres	<input type="checkbox"/>	Escenarios virtuales o simulación	<input type="checkbox"/>	Auditorios	<input type="checkbox"/>	Especificar:	Nuevo

11. Criterios Normativos de Evaluación de Asignatura (Diagnóstica, Formativa y Sumativa)

#	MODALIDAD	PONDERACIÓN	Mecanismos de Evaluación	Sesiones	Cantidad
a)	Actividades varias	20%	b, e, f, h	1.2 - 1.3; 1.4 - 2.1	4
	Trabajo Autónomo	20%	b, e, f, h	1.2 - 1.3; 1.4 - 2.1	4
	Prácticas de aplicación y experimentación	20%	b, e, f, h	1.2 - 1.3; 1.4 - 2.1	
	Evaluación Primer parcial	40%			1
b)	Actividades varias	20%	b, e, f, h	2.2 - 2.3; - 3.1; 3.2 - 3.3	5
	Trabajo Autónomo	20%	b, e, f, h	2.2 - 2.3; - 3.1; 3.2 - 3.3	5
	Prácticas de aplicación y experimentación	20%	b, e, f, h	2.2 - 2.3; - 3.1; 3.2 - 3.3	
	Evaluación Final	40%			1

12. Bibliografía Básica y Complementaria

a) Básica						
#	Autor	Año	Código	Nombre del Libro	Capítulo	Unidad
1	• Klee Andreas / Wiemann Klaus	2 010		Movilidad y Flexibilidad Metodo práctico de estiramiento	Todos	2
2	• Guimaraes Rodríguez Ton inho	1 999		El Entrenamiento Deportivo: Capacidades	Todos	2
b) Complementaria						
1						

c)	Web
----	------------

1	http://www.monografias.com/trabajos86/ejercicios-desarrollo-flexibilidad/ejercicios-desarrollo-flexibilidad.shtml
---	---

2	http://www.gym-in.com/ejercicios-calentamiento/
---	---

3	http://www.educacion.gob.es/externo/centros/revescatolicos/es/departamentos/educacionfisica/calentamiento2eso.pdf
---	---

13. Revisión y Aprobación

--	--	--	--

Dr. Lúver Pico Cedeño

Docente

Fecha: Junio del 2016

Arq. Janeth Cedeño V. Mg.

Comisión Académica

Fecha: Junio del 2016

Arq. Héctor Cedeño Zambrano, Mg

Decanato/Coord. de Carrera

Fecha: Junio 2016