

# MICROCURRÍCULO POR COMPETENCIAS



**UNIPAZ**

Decreto Ordenanza 0331 de 1987  
Gobernación de Santander  
Vigilada Mineducación  
NIT 800.024.581-3

<b>ESCUELA</b>	<b>MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA</b>		
<b>PROGRAMA</b>	<b>MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA</b>		
<b>VERSIÓN DEL MICROCURRÍCULO</b>	A1- 2018	<b>FECHA DE APROBACIÓN</b>	FEB 22 - 2018

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA					
NOMBRE DE LA ASIGNATURA: PRÁCTICA DEPORTIVA II					
<b>ÁREA</b>	Socio Humanística		<b>CÓDIGO</b>	490203	
<b>TOTAL CRÉDITOS SEMANALES</b>	0.125		<b>DURACIÓN DEL SEMESTRE EN SEMANAS</b>	16	
<b>DISTRIBUCIÓN SEMESTRAL POR HORAS</b>	96	<b>HORAS PRESENCIALES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE</b>	<b>HORAS DE ACOMPAÑAMIENTO</b>	<b>HORAS DE PRÁCTICA</b>
		32	64	32	32
<b>HORARIO GRUPO 1</b>	<b>DÍA</b>	<b>SEDE</b>		<b>HORARIO GRUPO 2</b>	<b>DÍA</b>
4:00 a 6:00 PM	X	Centro De Investigación Santa Lucía			

2. PLAN DE DESARROLLO INTEGRAL	
OBJETIVOS	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Incrementar los niveles de fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y coordinación.</li> <li>Contribuir al desarrollo y consolidación del aparato locomotor.</li> <li>Incrementar la eficiencia del aparato cardiovascular.</li> <li>Crear hábito de práctica deportiva.</li> <li>Fundamentar técnicamente sobre el basquetbol.</li> </ol>	
JUSTIFICACIÓN	
<p>La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.). Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico (European Commission, 2004).</p> <p>De forma específica en la infancia y en la adolescencia, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables (Duda y Ntounamis, 2003; y Van Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks y Beard, 2003). La actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento de los jóvenes. Así, en las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo físico (Corbin y Pangrazi, 2003; Malina y Bouchard, 1991), social (Committee on Sports Medicine and Fitness Committee on School Health, 2001) y cognitivo (Weinberg y Gould, 1996; Ntounamis, 2001) de los jóvenes. Todo tipo de actividad física ya sea el juego informal, la educación física, los deportes, etc., contribuyen al enriquecimiento motor de los jóvenes practicantes.</p>	
COMPETENCIAS	
COMPONENTES	COMPETENCIAS
<b>SABER</b>	Conoce la reglamentación del voleibol.

# MICROCURRÍCULO POR COMPETENCIAS



**UNIPAZ**

Decreto Ordenanza 0331 de 1987  
Gobernación de Santander  
Vigilada Mineducación  
NIT 800.024.581-3

<b>HACER</b>	Promover la actividad física y el deporte como un hábito saludable. Práctica el deporte para su acondicionamiento físico.		
<b>SER</b>	Reconoce el deporte como un medio de vida saludable Aprende a convivir y aceptar reglas de juego. Respeto al otro.		
<b>PERFILES DE FORMACIÓN</b>			
Permite el desarrollo en el educando de socializar y participar en actividades que involucren la competencia sana y el desarrollo de la personalidad, mediante la interacción del deporte			
<b>ESTRATÉGIAS DE FORMACIÓN Y EVALUACIÓN</b>			
Se trabajará semanalmente en el acondicionamiento físico de los estudiantes mediante estiramientos, calentamiento y pruebas e test valorativo, se tendrá en cuenta la asistencia y participación de los estudiantes de las diversas actividades lúdicas y deportivas. En la parte evaluativa se procederá de acuerdo a la normatividad existente en la Institución.			
<b>PRESENCIAL</b>	<b>AUTOAPRENDIZAJE</b>	<b>ACOMPañAMIENTO</b>	
<b>Asistencia.</b> Es la entrevista personal e individual que se tiene el estudiante con el docente en horario establecido por la universidad (Art. 34 Reglamento interno)	Hace referencia a las consultas asignados por el docente, referentes a los temas del microcurrículo	Hace referencia a las prácticas guiadas/dirigidas por el docente, que se desarrollan durante las clases	
<b>VALORACIÓN Y EVIDENCIAS</b>			
<b>VALORACIÓN</b>	<b>EVIDENCIAS</b>		
	<b>EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO</b>	<b>EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO</b>	<b>EVIDENCIAS DE PRODUCTO</b>
<b>PRIMER CORTE (30%)</b>	Quices y exámenes parciales referentes a los temas trabajados en clase	Mejoramiento de la condición física del estudiante	Trabajos grupales e individuales
<b>SEGUNDO CORTE (30%)</b>	Quices y exámenes parciales referentes a los temas trabajados en clase	Mejoramiento de la condición física del estudiante	Trabajos grupales e individuales
<b>TERCER CORTE (40%)</b>	Quices y exámenes parciales referentes a los temas trabajados en clase	Mejoramiento de la condición física del estudiante	Trabajos grupales e individuales

<b>CONTENIDOS CURRICULARES</b>			
<b>UNIDADES</b>	<b>TEMAS</b>	<b>H.A.D.</b>	<b>H.T.I</b>
<b>UNIDAD FORMATIVA 1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de test valorativo</li> <li>• Ejercicios de velocidad y reacción</li> <li>• Saltabilidad</li> <li>• Coordinación óculo-manual y óculo-pédica</li> <li>• Resistencia aeróbica y anaeróbica</li> <li>• Fortalecimiento muscular.</li> </ul>	17	34
<b>UNIDAD FORMATIVA 2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamentación</li> <li>• Sistemas de juego</li> <li>• Tácticas de juego</li> <li>• Participación en torneos internos</li> </ul>	15	30



### RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

<b>Texto Guía</b>	Marco General. Educación Física recreación y deporte., Ministerio de Educación Nacional
<b>Texto Guía</b>	Preparación Física moderna. Jeff Sneyers
<b>Texto Guía</b>	Educación física Recreación y deportes, indeportes Antioquia.
<b>Texto Guía</b>	Las cinco etapas del voleibol, Raymond Cassagnol
<b>Texto Guía</b>	Programas Curriculares, Tucidades Perea Rosero – Eustorgio Perea Rosero