	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 1 de 4

### IDENTIFICACIÓN


Nombre de la asignatura	Actividad deportiva extra plan (futbol de salón)		
Código de la asignatura	UPC08-N		
Programa Académico	Todos los programas		
Créditos académicos	Sin créditos		
Trabajo semanal del estudiante	Docencia directa: 3	Trabajo Independiente: No tiene	
Trabajo semestral del estudiante	48 horas		
Pre-requisitos			
Co-requisitos			
Departamento oferente	Sección deportes		
Tipo de Asignatura	Teórico:	Teórico-Práctico: x	Práctico:
Naturaleza de la Asignatura	Habilitable:		No Habilitable: x
	Validable: x		No Validable:
	Homologable: x		No Homologable:

### PRESENTACIÓN

Dentro de la actividad deportiva extra plan (futbol de salón) la cual es de carácter formativo, pretende dotar al estudiante de una serie de conocimientos y habilidades básicas para una buena comprensión de los diferentes contenidos programáticos de carácter teórico – práctico de esta disciplina deportiva, durante la ejecución de cada una de las sesiones de clase. Uno de los objetivos primordiales es que los participantes tomen conciencia de la importancia de la práctica de una disciplina deportiva mejorando aspectos cognitivos, psíquicos, corporales entre los cuales encontramos las siguientes ventajas: fortalece su salud física y mental, aprende a trabajar en equipo, fortalece las relaciones interpersonales.

### JUSTIFICACIÓN

La Actividad Física como espacio para el goce, la recreación y el disfrute es un medio para que los estudiantes se reconozcan e interactúen con base en criterios y valores de sana convivencia y al mismo tiempo adquieran destrezas y habilidades sociales, es así como esta asignatura pretende que el estudiante se desarrolle libremente de manera espontánea por medio del sano esparcimiento propicie el disfrute de actividades grupales ; esto debido a las características del deporte, el aprendizaje de la terminología básica de la disciplina deportiva siendo esta fundamental para que el estudiante asimile conceptos básicos de forma teórico-práctica.

	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 2 de 4

### OBJETIVO GENERAL

Propiciar en el estudiante el aprendizaje de nociones y conceptos básicos propios de la disciplina deportiva de fútbol de salón tales como: Historia, reglamento, fundamentos técnicos.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer diferentes conceptos básicos, teórico práctico de la disciplina deportiva del fútbol de salón.
- Reconocer la importancia y utilidad que tiene el deporte y la práctica de la actividad física en nuestra vida cotidiana.
- Identificar las mediadas de la cancha de fútbol de salón, sus medidas y los fundamentos básicos del fútbol de salón.

### COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

- Ejecutar los Fundamentos básicos del fútbol de salón a través de los diferentes ejercicios metodológicos grupales e individuales propuestos por el docente.
- Participar de forma activa en el desarrollo cada una de las clases.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo así como la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
- Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto y desarrollo de la asignatura.
- Implementar las tecnologías de la información y comunicación cuando sea requerido en el desarrollo de los contenidos programáticos de la asignatura.

### METODOLOGÍA

Para lograr los objetivos propuestos dentro de esta disciplina deportiva es fundamental la aplicación de diferentes estrategias metodológicas en la fundamentación de los conocimientos previos para los estudiantes, pues de la eficiencia y efectividad de estas depende de la comprensión de los temas a desarrollar dentro de esta asignatura.

Entre las cuales tenemos:

- Exposiciones.
- Evaluaciones teóricas y prácticas.



- Mesa redonda.
- Investigaciones de temáticas de la asignatura.
- Ejemplificación y repetición de los ejercicios fundamentales.
- Actividades lúdicas de manera grupal e individual.
- Participación en competencias.


### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Para la obtención de los resultados esperados en la asignatura **Actividad deportiva extra plan (fútbol de salón)** se proponen las siguientes estrategias :

Trabajo presencial, clase magistral, talleres, mesas redondas, exposiciones, juego de roles, dinámica de grupos, aprendizaje significativo, investigación formativa y otras que se puedan formular durante el tiempo programado de desarrollo de la asignatura.

### CONTENIDO

UNIDAD / CAPITULO	CONTENIDO
<b>UNIDAD I: Generalidades del fútbol de salón</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Historia del fútbol de salón a nivel local, nacional e internacional.</li><li>• Normas de higiene en el deporte.</li><li>• Reglamento y su interpretación.</li></ul>
<b>UNIDAD II: Capacidades físicas y coordinativas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuerza.</li><li>• Velocidad.</li><li>• Tipos de Resistencia.</li><li>• Agilidad.</li><li>• Flexibilidad.</li><li>• Coordinación.</li><li>• Capacidad de acomodamiento y diferenciación.</li></ul>
<b>UNIDAD III: Fundamentos técnicos del futbol sala y aplicación de reglamento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pase con borde interno.</li><li>• Pase con borde externo.</li><li>• El pase.</li><li>• El dribling.</li><li>• Recepción con borde interno.</li><li>• Recepción con el muslo.</li><li>• Recepción con el pecho.</li><li>• Conducción.</li><li>• La finta.</li><li>• Técnica del portero.</li><li>• Saque de banda.</li><li>• La definición o remate a portería.</li></ul>

	<b>UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR</b>	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 4 de 4

<b>UNIDAD IV: Organización de eventos deportivos de la asignatura.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maratón de aeróbicos.</li> <li>• Ciclo paseo.</li> <li>• Torneo extra plan de fútbol de salón.</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La evaluación tendrá una función formativa e integral. En ella participarán tanto el docente como los estudiantes, mediante la hetero evaluación, autoevaluación y coevaluación.</li> <li>• El aprendizaje del estudiante se plantea como un proceso de evaluación continua y permanente.</li> <li>• Evaluaciones teórico prácticas.</li> </ul>	
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luque F, técnica individual del futbol de salón.</li> <li>• Guevara Álvaro. Manual del entrenador de futbol de salón.</li> <li>• Suarez, R. el calentamiento, juegos y ejercicios motivantes para empezar la clase y los entrenamientos.</li> <li>• Camargo S. German. Diccionario básico del deporte y la educación física.</li> </ul>	