



**Universidad Santo Domingo de  
Guzmán**

**FACULTAD DE EDUCACION PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Código: EG110  
Versión: 001  
Fecha: 08-04-2019**

**UNIVERSIDAD SANTO DOMINGO DE GUZMÁN**  
“UNA UNIVERSIDAD PARA TODOS”

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**



## **Sílabo**

**Asignatura** : ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS  
**Código** : EG110  
**Período Académico** : 2019- I  
**Docente Responsable** : MG. FERNANDO OSWALDO RAMIREZ IBERICO

**JICAMARCA – PERÚ**



### **I. DATOS GENERALES:**

1.1. Nombre de la asignatura	: Actividades Físicas y Deportivas
1.2. Código de la asignatura	: EG110
1.3. Total de créditos	: 02
1.4. Horas de clase	: HT 16 HP 32
1.5. Duración de la asignatura	: 16 semanas.
1.6. Total de horas	: 48
1.7. Ciclo Académico	: III
1.8. . Programa	: Educación Primaria
1.9. Pre requisito	: Ninguno
1.10.. Docente responsable	: Mg. Fernando Oswaldo Ramírez Ibérico

### **II. SUMILLA:**

La asignatura pertenece al área curricular de estudios generales, siendo de naturaleza teórico – práctica y tiene el propósito de desarrollar diversos mecanismos de movimiento, la práctica de la actividad deportiva como una herramienta para el crecimiento cognitivo y socio afectivo.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje: 1. Fundamentos de gimnasia rítmica 2. Gimnasia básica y artística 3. Capacidades físicas básicas 4. Historia de los juegos tradicionales.

El producto académico exige al estudiante presentar una coreografía, desarrollando sus capacidades físicas y Promoviendo el desarrollo de una cultura física para todos.

### **III. PERFIL DE LA CARRERA:**

- ✓ Ejerce la docencia de Educación Primaria en instituciones públicas y privadas, diseñando planes curriculares y gestionando el aprendizaje.
- ✓ Realiza acompañamiento y orientación a los niños, de acuerdo con sus necesidades físicas, socio afectivas y psíquicas.



- ✓ Participa, democráticamente y con liderazgo, en la gestión de la institución educativa, analizando reflexiva, crítica y propositivamente, las políticas educativas a nivel institucional, regional y nacional; con compromiso con la mejora de la calidad de los aprendizajes y del servicio educativo que se brinda.
- ✓ Genera investigaciones e innovaciones en distintos ámbitos del sistema educativo, para la transformación sistemática de las prácticas educativas; asumiendo y gestionando con responsabilidad su desarrollo personal y profesional en forma permanente.
- ✓ ☐ Gestiona y asesora en proyectos educativos de educación primaria, para la transformación sistemática de las prácticas educativas; asumiendo y gestionando con responsabilidad su desarrollo personal y profesional en forma permanente.
- ✓ Se comunica asertivamente en diferentes contextos de su ámbito profesional y personal utilizando, con eficiencia, los componentes lingüísticos y las herramientas tecnológicas.

#### **IV. RESULTADO DE APRENDIZAJE:**

Al finalizar la asignatura el estudiante estará en la capacidad de:

- Analiza La concepción de actividad física
- Explica y reconoce sobre nutrición y deporte
- Redacta una apreciación fundamentada sobre actividad física
- Explica sobre nutrición y deporte
- Muestra dominio y conocimiento de nutrición y deporte
- Valora la finalidad de desarrollar las cualidades físicas
- Indaga y compara sobre actividad física, deporte, ejercicio y educación física
- Planificar actividades que generen conciencia sobre la salud



**Universidad Santo Domingo de  
Guzmán**

**FACULTAD DE EDUCACION PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Código:EG110  
Versión: 001  
Fecha: 08-04-2019**

## **V. COMPETENCIAS:**

### **5.1. Competencia general**

- Desarrollar actividades físico – deportivas que permita al estudiante conservar la salud.



## **VII. PROGRAMACION ACADÉMICA**

### **6.1 Organización de Aprendizajes**

**PRIMERA UNIDAD: Desarrollar las cualidades físicas y mejorar la salud**

**DURACIÓN: DESDE EL 12 DE ABRIL AL 03 DE MAYO**

<b>SESIÓN</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>COGNITIVO</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	<b>PRODUCTO ACADEMICO</b>
01	Analiza	La concepción de actividad física	Redacta una apreciación fundamentada sobre actividad física.	Demuestra interés por la clase	Mapa conceptual
02	Juzga	Componentes de cualidades físicas	Agrupar los componentes de cualidades físicas	Se involucra en la tarea	Mapa mental
03	Analiza	Evaluación diagnostica	Redacta una apreciación fundamentada sobre las cualidades físicas	Demuestra interés y responsabilidad en la clase	Cuadro comparativo
04	identifica	Concepción de capacidades físicas condicionales	ejecuta semejanzas y diferencias entre cualidades físicas y condicionales	Respetar las opiniones de su compañero	Practica en campo Informe



**Universidad Santo Domingo de  
Guzmán**

**FACULTAD DE EDUCACION PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Código:EG110  
Versión: 001  
Fecha: 08-04-2019**

**SEGUNDA UNIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA RESPETANDO EL REGLAMENTO**

**DURACIÓN: DESDE EL 10 AL 31 DE MAYO**

<b>SESIÓN</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>COGNITIVO</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	<b>PRODUCTO ACADEMICO</b>
05	Analiza	Definición de salud y actividad física	Análisis de lectura sobre salud y actividad física	Asume una postura favorable.	Organizador visual
06	Identifica	Definición de juegos motores	Ejecuta diferentes actividades sobre juegos motores respetando las reglas establecidas	Respeto las opiniones de sus compañeros	Practica en campo
07	Analiza	Definición, Historia y reglas básicas y pruebas de atletismo	Análisis de lectura de la Historia y reglas básicas.	Se involucran en la tarea con responsabilidad	Línea de tiempo
08	Reconoce	Definición y practica de básquetbol	Ejecuta diversas formas de recrearse buscando variante en los deportes	Respeto a sus compañeros en la clase	Practica en campo



**TERCERA UNIDAD: ACTIVIDADES PRE-DEPORTIVAS**

**DURACIÓN: DESDE EL 07 AL 28 DE JUNIO**

<b>SESIÓN</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>COGNITIVO</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	<b>PRODUCTO ACADEMICO</b>
09	Analiza	Conocimiento de la realidad	Analiza y organiza las deficiencias del sedentarismo.	Demuestra interés por la clase	Mapa mental
10	Reconoce	Reconoce las actividades pre- deportivas y las reglas y fundamentos del vóley.	Reconoce las actividades pre- deportivas y las reglas y fundamentos del vóley	Respeta a sus compañeros durante la práctica	Practica en campo
11	Reconoce	Reconoce las actividades pre- deportivas y las reglas y fundamentos del balonmano	Reconoce las actividades pre- deportivas y las reglas y fundamentos del balonmano	Respeta a sus compañeros durante la práctica	Practica en campo
12	Reconoce	Reconoce las actividades pre- deportivas y las reglas y fundamentos del futbol	Reconoce las actividades pre- deportivas y las reglas y fundamentos del futbol	Respeta a sus compañeros durante la práctica	Practica en campo



**CUARTA UNIDAD: 4. LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

**DURACIÓN: DESDE EL 05 AL 26 DE JULIO**

<b>SESIÓN N</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>COGNITIVO</b>	<b>PROCEDIMENT AL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	<b>PRODUCTO ACADEMICO</b>
13	Explica	Conoce sobre nutrición y deporte	Explica sobre nutrición y deporte	Muestra interés por el tema.	Mapa conceptual
14	Explica	Conoce sobre pausas activas.	Explica sobre pausas activas	Demuestra responsabilidad.	Informe
15	Explica	Conoce sobre estrés y actividad física.	Explica sobre estrés y la actividad física	Expone con asertividad sus opiniones.	Mapa mental
16	Demuestra	Conoce sobre juegos de gimkana	Explica sobre la importancia de los juegos de gimkana para la socialización	Es respetuoso con sus pares	<i>Práctica en campo</i>





## **VII. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

- Estudio de casos.
- **Clase magistral**, con apoyo audiovisual, propiciando la meta cognición, y socialización en el aula.
- **Clase virtual (plataforma virtual)**
- Aprendizaje Basado en Problemas.
- Círculos de estudio.
- Trabajos en grupo.

## **VIII. MEDIOS Y MATERIALES:**

- ✓ Material impreso (práctica domiciliaria, separatas, guías, lecturas).
- ✓ Proyector Multimedia.
- ✓ Internet: drive, wiki, emails, redes sociales de los grupos cerrados.
- ✓ Aula virtual: Base de datos.
- ✓ Videos y audios de documentales.
- ✓ Diapositivas: Ppts, Prezi, etc.
- ✓ Pizarra acrílica, plumones a colores, etc.
- ✓ Biblioteca virtual
- ✓ Catalogo en Línea KOHA

## **IX. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.**

### **9.3. Requisitos de Aprobación**

La asistencia a las clases teóricas y prácticas es obligatoria. El alumno que acumuló el 30% de inasistencias queda inhabilitado para rendir las evaluaciones y, será desaprobado en la asignatura sin derecho para rendir una evaluación de aplazado.

La evaluación es permanente e interdisciplinaria, reflejando el desarrollo de las 5 competencias capacidades e indicadores.

El proceso de integración curricular es parte de la Evaluación permanente.



#### 9.4. Promedios:

- El sistema de evaluación comprende 4 Competencias: Cognitiva, Procedimental, Actitudinal y Producto Académico, cada competencia consta de 3 indicadores, que cada uno de ellos tiene un peso académico que se precisa en el cuadro de proceso de evaluación.
- Los instrumentos de Evaluación serán determinados según las características de las asignaturas.

$$\text{Nota Final} = \text{CC} \times 30\% + \text{CP} \times 35\% + \text{CA} \times 10\% + \text{PF} \times 25\%$$

#### 9.5. Proceso de Evaluación

COMPETENCIA	INDICADORES	%	% POR COMPETENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
COGNITIVA	<i>Identifica</i>	10%	30%	<i>Lista de cotejo</i>
	<i>Comprende</i>	10%		
	<i>Argumenta</i>	10%		
PROCEDIMENTAL	<i>Diseña</i>	15%	35%	<i>Ficha de observación</i>
	<i>Ejecuta</i>	10%		<i>Ficha de Evaluación de Exposiciones</i>
	<i>Demuestra</i>	10%		<i>Rubrica de observación grupal</i>
ACTITUDINAL	<i>Juzga</i>	5%	10%	<i>Lista de cotejo</i> <i>Ficha de Coevaluación</i>
	<i>Califica</i>	5%		
PRODUCTO FINAL	<i>Identifica</i>	5%	25%	Expresiones Rítmicas
	<i>Desarrolla</i>	10%		
	<i>Presenta</i>	10%		
TOTAL		100%	100%	



## **X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

<b>CÓDIGO DE BIBLIOTECA/ koha</b>	<b>TEXTOS</b>
796.07 T693	TORRES SOLIS, JOSÉ (2017) Didáctica de la Educación Física. Editorial Trillas.
796.07 S 487	SERRABORZA, MANUEL (2016) Los ejercicios y juegos de calentamiento. Editorial Trillas
796.07 G487	GUIRAO, LUIS (2016) Los estiramientos deportiva y salud. Alianza Editorial. S.A. Madrid

### **10.1. Fuentes Electrónicas:**

- [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)  
[www.kimerius.es/app/download/5788939078/Origen+del+concepto+deporte.pdf](http://www.kimerius.es/app/download/5788939078/Origen+del+concepto+deporte.pdf)
- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5351993.pdf>

Jicamarca, abril del 2019

.....  
Docente

.....  
Director(a) de la Escuela