

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
“ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE”
Alma Mater del Magisterio Nacional
Vicerrectorado Académico
Facultad de Pedagogía Y Cultura Física
Departamento Académico de Educación Física y Deportes



SÍLABO

I. DATOS GENERALES

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1.1. Asignatura | : | Actividad Física y deporte I |
| 1.2. Área curricular | : | Formación básica |
| 1.3. Código | : | ACFB0107 |
| 1.4. N° créditos | : | 02 |
| 1.5. N° de horas semanales | : | Total Horas:03 T: 01 P: 02 |
| 1.6. Requisito | : | Ninguna |
| 1.7. Horario | : | Lunes, martes , miércoles, jueves y viernes, hora: 8:00 a 19:00 |
| 1.8. Año/Ciclo de estudios | : | 2020 – I Ciclo |
| 1.9. Semestre académico | : | 2020- II |
| 1.10. Régimen | : | Regular |
| 1.11. Promoción y sección | : | 2020 – T1, T6, A1, A6, E2, E5, S2, K8, H1, H2, H9, HA, I3,
F4, P1, P8, H6, H4, H5, S1. k6, E1, E4, S3, S4, HO, H7, HB,
CB, C4, K3, K7, G1, G2, G3. K1, K2, N1, I2, C1, C9, C6, CA,
C2, C7, II |
| 1.12. Duración | : | 16 semanas |
| 1.13. Docentes | : | Rubén Mora Santiago, Enrique Gonzales Alarco, David Timoteo
Chero, Digmer Pablo Riquez Livia, Daniel Zavala Ramírez,
Benito Carlos Sánchez, Sigifredo Avilés Ore, Christian Torres
Acosta, Omar Jesús Salazar Enciso, Leislei Asunción Avilés
Ochoa. |
| 1.14. Email | : | rmora@une.edu.pe, egonzales@une.edu.pe, David
timoteo@une.edu.pe, driquez@une.edu.pe,
dzaval@une.edu.pe, bcarlos@une.edu.pe, saviles@une.edu.pe,
ctorres@une.edu.pe, osalzar@une.edu.pe,
laviles@une.edu.pe, |

II. SUMILLA

Curso teórico – práctico de formación básica, que prepara al estudiante en el funcionamiento físico corporal y práctica deportiva. Tiene el propósito de optimizar la motricidad en todas sus formas de expresión (educación física, deportes, salud física y mental, recreación y estética corporal). Orienta el conocimiento de desarrollo y funcionamiento corporal del ser humano, y propicia la formación de una cultura de vida sana, para el cuidado y conservación de la salud y para la práctica deportiva.

Aborda la temática como educación física: enfoque actual, objetivos, medios: corporeidad y motricidad: importancia para el desarrollo humano; capacidades físicas básicas; calidad de vida: higiene, alimentación, reposo, recreación; salud corporal: desarrollo de habilidades motrices; técnicas básicas de respiración; reglas de higiene, práctica deportiva, a través de actividades lúdico – recreativas, físico deportivas, rítmico-expresivas; organización de eventos de diferentes escenarios; prevención de lesiones en actividades deportivas; práctica de primeros auxilios en el desarrollo de actividades físicas deportivas.

III.- COMPETENCIAS

3.1. Competencia profesional.

Demostrar capacidad de expresión organización y empatía en las relaciones in interpersonales, intrapersonales generando un clima propicio para la convivencia democrática, a traves de la comunicación de sus ideas, el cambio social y el desarrollo individual.

3.2. Competencia de la asignatura

Utiliza conocimientos de las actividades físicas y deportivas para el desarrollo y el buen funcionamiento corporal, promoviendo una cultura sana de vida activa saludable.

IV. PROGRAMACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

UNIDAD I: La actividad física, educación física y el funcionamiento corporal.						N° Semana
						06
Competencia específica: Aplica conocimientos de las actividad física y educación física para mantener un buen funcionamiento corporal y fomentar una vida sana.						
N° Semanas	Capacidad	Contenido	Estrategias	Recursos	Evaluación	
					Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
1ra.	1.1. Conoce los beneficios de la actividad física.	Historia y los beneficios de la actividad física y deporte. Evaluación diagnóstica (medidas antropométricas, IMC test físicos-deportivo).	Video conferencia Debate, exposición dialogante. Participación individual.	Google meet Plataforma virtual Foro, lecturas, tarea.	Presenta un organizador de los beneficios de la actividad física y deporte. Halla su índice de masa corporal, y su respectivo análisis,	Rubrica Ficha de registro
2da.	1.2. Analiza la importancia de la educación física para su desarrollo corporal	La Educación Física en el desarrollo corporal: objetivos, enfoque, medios. Importancia y beneficios para la salud. Actividades lúdicas	Video conferencia Exposición dialogante. Participación en foro. Ejercicios físicos.	PPTT, Lecturas Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Foro video, audios.	Análisis sobre la situación actual de la educación física en el foro.	Rúbrica
3ra.	1.3 Comprende el enfoque de la corporeidad y motricidad al reconocerse como ser integral.	Corporeidad y Motricidad. Importancia y beneficios. Actividades lúdicas	Video conferencia Exposición dialogante. Ejercicios físicos.	Lecturas seleccionadas. Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios.	Presenta un organizador visual de la corporeidad y motricidad	Lista de cotejo
4ta.	1.4. Participa en las actividades físicas de resistencia aeróbica.	Definición, clasificación, de las capacidades físicas básicas. Condición física cardiovascular Actividad aeróbica moderada	Video conferencia Exposición dialogante. Participación individual	Google meet Plataforma virtual Video, lecturas, pptt y tarea	Realiza un recorrido de cierta distancia a un ritmo aeróbico moderado	Lista de cotejo
5ta.	1.5. Utiliza sus habilidades básicas y específicas en la práctica de diversos ejercicios que lo ayudan a mejorar su funcionamiento corporal.	Desarrollo de habilidades básicas y específicas: Locomoción, no locomoción, manipulativas. Actividad Gimnástica: Movimientos rítmicos simples	Exposición dialogante. Trabajo de campo. Actividades lúdicas y ejercicios físicos.	Lecturas Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios, tarea.	Demostración de habilidades básicas y específicas a través de un video	Lista de cotejo
6ta.	1.6. Relaciona los resultados de su frecuencia cardíaca y respiratoria con su estado físico.	Frecuencia cardíaca y respiratoria: Control, ritmo, temperatura, trastorno Actividad Gimnástica: Movimientos rítmicos complejos	Exposición dialogante. Trabajo colaborativo Examen de unidad	Lecturas Google Meet. Aula Virtual, videos, audios. Cuestionario	Demostración del control del pulso en reposo y en movimiento. Matriz de comparación de la frecuencia cardíaca.	Lista de cotejo Prueba objetiva

UNIDAD II: Cultura de vida sana						Nº Semana
						06
Competencia específica: Valora la importancia de la práctica de hábitos saludables como factores determinantes de la calidad de vida.						
Nº Semanas	Capacidad	Contenido	Estrategias	Recursos	Evaluación	
					Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
7ra.	1.1. Práctica y diferencia hábitos de actividad física para una vida activa.	Hábitos saludables y vida activa: Alimentación, Gasto calórico. Actividad física cardiovascular	Video conferencia Dinámica grupal. Debates/discusiones	PPT, Lecturas Google meet Plataforma virtual Video, lecturas, tarea, chat.	Presentación de video de trabajo cardiovascular.	Lista de cotejo.
8 va.	1.2. Comprende y adquiere hábitos posturales e higiénicos para conservar la salud mental.	Postura, reglas de higiene y salud mental: higiene, prevención postural Actividades lúdicas	Video conferencia Debates/discusiones Trabajo de investigación Dinámica grupal.	PPT, Lecturas Google meet Plataforma virtual Video, lecturas, tarea, chat.	Presentación de video de actividades lúdicas de coordinación viso motora.	Lista de cotejo.
9 na.	1.3. Reconoce factores de riesgo por inactividad físicas.	Limitación y factores de riesgo: Problemas cardiovasculares, obesidad, sedentarismo. Gimnasia folclórica, de la costa.	Video conferencia Exposición dialogante. Trabajo de investigación Actividades recreativas.	Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios.	Presenta un video de demostración danza costeña.	Rubrica
10 ma.	1.4. Comprende la necesidad de tener espacios de descanso y reposo como parte de sus hábitos saludables.	Descanso, reposo. Dormir importancia para la salud, stress. Gimnasia folclórica de la sierra	Video conferencia Exposición dialogante. Actividades lúdicas y ejercicios físicos.	Lecturas Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios.	Presenta un video de demostración danza de la región sierra o selva	Lista de cotejo
11 va.	1.5. Reconoce y ejecuta algunas prácticas de primeros auxilios en el desarrollo de diversas actividades.	Primeros auxilios: traumatismos, esguinces, contusiones. reanimación cardiopulmonar, heridas, fracturas, maniobra de Heimlich Actividad: Técnicas de primeros auxilios	Videoconferencias Dinámica grupal. Debates/discusiones	Power point Lecturas. Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios	Demuestra las técnicas de primeros auxilios	Lista de cotejo
12 va	1.6. Identifica y realiza ejercicios aconsejados en lugares seguros y acondicionados	Prevención de lesiones: calentamiento, ejercicios contraindicados, hidratación Actividades lúdicas de coordinación motora.	Videoconferencias Dinámica grupal. Debates/discusiones Examen de unidad	Power point, lecturas. Google Meet. Aula Virtual, videos, audios Cuestionario	Demuestra las posturas correctas en los ejercicios mediante actividades lúdicas	Lista de cotejo Prueba objetiva

UNIDAD III: Promoción de la actividad física y salud corporal						N° Semana
						04
Competencia específica: Promueve las actividades físicas y recreativas lúdicas para el bienestar personal para una vida saludable.						
N° Semanas	Capacidad	Contenido	Estrategias	Recursos	Evaluación	
					Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
13va.	1.1. Reconoce la importancia del tiempo libre, ocio y la animación	Tiempo Libre, Ocio. Actividad: Animación y dinámicas	Videoconferencia Debates/discusiones Análisis de video	Power point, llecturas Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios.	Presenta un video de animación y dinámicas para el tiempo de ocio	Lista de cotejo
14va.	1.2. Conoce y practica actividades recreativas lúdicas	Actividades lúdicas y recreativas. Actividad: Ginkana	Videoconferencia. Debates/discusiones Análisis de video. Juegos al aire libre	Power point, lecturas Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios.	Presenta un video de tres juegos al aire como mínimo	Lista de cotejo
15va.	1.3. Reconoce y practica ejercicios para la salud.	Ejercicios para la salud. Importancia del circuito: tiempo, estaciones, series. Actividad: Circuitos de ejercicios.	Videoconferencia Ejercicios aplicativos. Trabajo de investigación	Power point, lecturas Google Meet. Aula Virtual (Moodle) Videos, audios, foro, taller	Dibuja y presenta las secuencias de los ejercicios del circuito propuesto para mejorar la salud. Presentación de trabajo de investigación formativa.	Lista de cotejo Rubrica
16va.	1.4. Incorpora práctica de actividad física para una vida saludable.	Ejercicios en confinamiento y relajación: actividades aeróbicas. Actividad: Dril aeróbicos.	Videoconferencia Dinámica grupal. Debates/discusiones Examen unidad	Power point, llectura Google Meet. Aula Virtual (Moodle), videos, audios, chat, foro cuestionario	Presenta un video de un drill aeróbico considerando las secuencias.	Lista de cotejo. Prueba objetiva

V. CULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN

Los estudiantes desarrollan trabajos de investigación formativa y teniendo respetando los protocolos y lineamientos científicos relativos a la citación de libros, revistas y tesis, para la redacción deben utilizar las normas APA sexta edición.

VI. RESPONSABILIDAD SOCIAL

Visto que la responsabilidad social universitaria expresa la respuesta comprometida de la universidad frente a los desafíos, sabemos la pandemia COVI-19 enfermedad infecciosa, desconocida para ello los docentes de esta asignatura hemos planificado la actividad denominada “**Aerotón familiar de cachimbos 2020**” para la prevención y recuperación en beneficio de nuestra comunidad cantuteña.

VII. METODOLOGÍA

Estudios de casos, dinámica de grupos, debates, conferencias, ejecución de roles, resolución de ejercicios, exposiciones, videoconferencias, chat, fórum, formularios, entre otras...

VIII. RECURSOS

Se utilizarán Power point, Ilecturas, Google Meet, Aula Virtual (Moodle), videos, audios, foro, carpeta, tareas., talleres, formularios, cuestionarios, chat, mesenger, WhatsApp, internet, glosario,

IX. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Unidad	Evaluación del aprendizaje		Técnicas	Instrumentos	Fecha de ingreso de calificaciones Según directiva
I	Conocimiento	25%	Encuesta	Cuestionario – Prueba objetiva	6va. Semana
	Desempeños	35%	Observación	Rubrica de evaluación Ficha de registro	6ta semana
	Productos	40%	Análisis documental	Lista de cotejo Rúbrica de evaluación Ficha de análisis	6ta semana
II	Conocimiento	25%	Encuesta	Cuestionario – Prueba objetiva	12va. Semana
	Desempeños	35%	Observación	Rubrica de evaluación Ficha de registro	12va semana
	Productos	40%	Análisis documental	Lista de cotejo Rúbrica de evaluación Ficha de análisis	12va semana
III	Conocimiento	25%	Encuesta	Cuestionario – Prueba objetiva	16va. Semana
	Desempeños	35%	Observación	Rubrica de evaluación Ficha de registro	16va semana
	Productos	40%	Análisis documental	Lista de cotejo Rúbrica de evaluación Ficha de análisis	16va semana

* La calificación es vigesimal.

*Las técnicas e instrumentos de evaluación deben corresponder a la evaluación de competencias (**). El docente podrá utilizar ponderados considerando la naturaleza del componente curricular, se recomienda que los conocimientos no ha de exceder del 30%.

Calificación:

Para los promedios parciales de unidad didáctica se utilizan las siguientes fórmulas:

$$\text{Promedio Parcial} = EC (2,5) + ED (3,5) + EP (4)$$

Sumatoria de los Ponderados

Dónde: (No olvide poner los ponderados si los hubiese)

EC: Evidencia de conocimiento

ED: Evidencia de desempeño

EP: Evidencia de producto

*El promedio final (PF) del logro de aprendizaje de la competencia prevista del componente curricular se obtiene aplicando las siguientes fórmulas, según el número de promedios parciales Para dos promedios parciales:

Para tres promedios parciales:

$$PF = \frac{IPP + IIPP + IIIP}{3}$$

3

Donde:

PF = Promedio final

IPP = Primer promedio parcial

IIPP = Segundo promedio parcial

IIIP = Tercer promedio parcial

X. REFERENCIAS

- Abella, C. Sancho, J. A. y Campos Izquierdo, A. (2006). Los titulados de la actividad física y del deporte. Wanceulen Editorial. p.19.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecaune/33625?page=21>
- Benjumea, M., (2010). *La motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar*, España - Colombia: Instituto Internacional del saber.
- Bernal, J. (2005). *Prevención de lesiones y primeros auxilios*. Sevilla: Wanceulen.
- Blázquez, D. (2006). *La Educación Física*, Barcelona, España: INDE Publicaciones
- Brener, A. & Arias, P., (2017). Sentir y pensar la Educación Física. Profesoras y profesores como artesanos de lo corporal, Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Delgado, Fernández, M. Casimiro Andújar, A. J. y Águila Soto, C. (2014). Actividad física, educación y salud. Editorial Universidad de Almería. P.265,
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecaune/43328?page=320>
- Gil, P. (2006). *Primeros auxilios en animación deportiva*. Sevilla: Wanceulen.
- Grasso, A. & Erramouspe, B., (2009). *Construyendo identidad corporal. La corporeidad escuchada*, Buenos Aires, Argentina: Centro de Publicaciones educativas y material didáctico.

- Grasso, A. (Ed.), (2009). *La educación física cambia*, Buenos Aires, Argentina: Centro de Publicaciones educativas y material didáctico. 1era ED.
- Grasso, A., (2009). *El aprendizaje no resuelto de la educación física. La corporeidad*, Buenos Aires, Argentina: Centro de Publicaciones educativas y material didáctico. 2da ED.
- LLEIXÀ, T. y SOLER, S. (2004). *Actividad física y deporte en las sociedades multiculturales*. Edit. Horsori, Barcelona.
- Metzl, J. (2014). *Como prevenir y tratar las lesiones deportivas*. Barcelona: Paidotribo.
- MINEDU (2016). *Currículo nacional de educación básica*, Lima, Perú.
- MINEDU (2016). *Programa curricular de educación secundaria*, Lima, Perú.
- Mendía, R. y Pitarque J. (2002). *Educación en tiempo Libre*. Edición impresa: Ediciones “Instituto Pontificio San Pío X”. Salamanca
- Romero, S. y Prada, A. (2004). *Lesiones deportivas en el niño y adolescente*. Sevilla: Wanceulen.
- Sergio, M., Trigo, E., Genú, M. & Toro, S., (2014). *Motricidad humana. Una mirada retrospectiva*, España - Colombia: Instituto Internacional del saber. 2da ED.
- Tamayo Fajardo, J. A. y Esquivel Ramos, R. (2019). *Historia de las actividades físicas y el deporte en la literatura: de la comunidad primitiva a la modernidad*. Universidad de Huelva. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecaune/122495?page=11>
- Trigo, E. & De la Piñera, S., (2000). *Manifestaciones de la motricidad*, Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Trigo, E., (Ed.) (1999). *Creatividad y motricidad*, Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Trigo, E., (Ed.) (2016). *De la motricidad humana al paradigma vida*, España - Colombia: Instituto Internacional del saber Kon-traste.
- Vaíllo, R. (2008). *La actividad física y deporte adaptado ante el espacio europeo de enseñanza superior*. Wanceulen Editorial.p19 <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecaune/33718?page=5>
- Zagalas, L. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*, Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Linkografía

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/concepto-de-ocio-y-tiempo-libre/>
<file:///Users/pily/Downloads/Dialnet-LasActividadesFisicorecreativasInstrumentosDeInter-2547380.pdf>
http://www.info-ab.uclm.es/personal/juliaflores/emis/prueba-dvd/08-los%20talleres/TALLER_Actividades_Ludicas.pdf

<https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>

http://www.museodelaeducacion.gob.cl/648/articles-71288_archivo_01.pdf

URI: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2768>

<http://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/dam/jcr:c8c9d3b6-8669-421b-8df8-d69aedcd90f8/1955re33estudios01-pdf.pdf>

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.685/ev.685.pdf

https://nanopdf.com/download/gimnasia-educativa_pdf

<https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1939/1/TGT-464.pdf>

https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADmica

http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Spanish_rhythmic/Rhythmic_Gymnastics_Rules