



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN**  
**Enrique Guzmán y Valle**  
**FACULTAD DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**Departamento Académico de Educación Física y Deportes**

Av. Enrique Guzmán y Valle s/n – Chosica

Teléfono 313 3700 - Anexo 4260

## SILABO

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

1.1 Asignatura	:	Actividad I: Educación Física
1.2 Área Curricular	:	Actividades
1.3 Créditos y horas	:	01 crédito 2 horas: P: 2
1.4 Código y llave	:	ACFB0107
1.5 Régimen	:	Regular.
1.6 Periodo Lectivo	:	2021 II
1.7 Secciones	:	Educación Física
1.8 Promoción	:	2021.
1.9 Duración	:	06 de setiembre al 23 de diciembre del 2021
1.10 Docentes y e-mail	:	Mg. Garrido Calatayud, Carlos <a href="mailto:garrido_une10@hotmail.com">garrido_une10@hotmail.com</a>

### **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. LOGROS DE APRENDIZAJE:**

#### **3.1 COMPETENCIA PROFESIONAL**

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

### 32 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 CONTENIDOS POR UNIDAD DE APRENDIZAJE

<b>1° Unidad</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.</b>		
<b>Capacidad</b>	Conoce y practica actividades físicas variadas que promuevan hábitos de vida saludable y mejoren su salud, disfrutando de su práctica.		
<b>Actitud</b>	Demuestra respeto a las normas establecidas en el aula virtual para promover una adecuada convivencia social, adoptando una actitud asertiva.		
	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Productos</b>
	A. Aprobación y aceptación del silabo. Información básica sobre la actividad física.	Exposición virtual	Participación y debate.
	B. Aplica el test de ruffier de diagnostico	Exposición virtual Revisión bibliográfica del tema, discusión y análisis.	Participación y debate.
	C. Concepto sobre educación física, educación psicomotriz y el deporte	Exposición virtual Revisión bibliográfica del tema, discusión y análisis.	Entrevista
	D. Relación y beneficio de la actividad física y la salud.	Labores sobre acciones de la salud y su relación con la actividad física.	Entrevista Participación y debate.
	E. La buena alimentación como cultura de vida. El consumo de alimentos saludable	Labores sobre acciones de buena alimentación y su relación con la salud.	Entrevista Participación y debate.
	F. El deporte como cultura de vida, en la I.E., FEDUP, en el ámbito laboral y en el barrio.	Exposición virtual Revisión bibliográfica del tema, discusión y análisis.	Participación ordenada y responsable.
	G. Examen parcial	Aplicación de entrevista virtual sobre lo realizado	Ficha de aptitud física (resultados cuantitativos).
	<b>Duración:</b>	8 semanas	setiembre - octubre
	<b>Referencias bibliográficas</b>		
	Glosario de educación física, <a href="https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica">https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica</a>		
	Salud: la importancia de la buena alimentación, <a href="https://www.holmesplace.com/es/es/blog/nutricion/salud-la-importancia-de-una-buena-alimentacion">https://www.holmesplace.com/es/es/blog/nutricion/salud-la-importancia-de-una-buena-alimentacion</a>		
<b>2° Unidad</b>	<b>DISFRUTE DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS</b>		
<b>Capacidad</b>	Participa en actividades recreativas demostrando mejora de sus habilidades motrices, considerando un comportamiento ético y reflexionando sobre la utilidad de la práctica de la actividad motriz en su vida.		
<b>Actitud</b>	Demuestra adecuada presentación y responsabilidad en los trabajos asignados en el curso, respetando su entorno ecológico.		

<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Productos</b>
A. Juegos psicomotores de habilidad específicas óculos manuales.	Selección de actividades lúdicas y ejercicios según su interés y nivel	Solidaridad y participación en juegos óculo manual. Respeto de normas básicas
B. Juegos psicomotores de habilidad específicas óculos pódales	Selección de actividades lúdicas y ejercicios según su interés y nivel	Solidaridad y participación en juegos óculo pódal. Respeto de normas básicas
C. Juegos psicomotores de coordinación viso motriz.	Actividades lúdicas adaptadas a la coordinación	Participación en juegos de equipo y respeto por reglas básicas
D. Juegos recreativos para menores	Selección de actividades según interés y nivel de dominio.	Solidaridad y participación en juegos recreativos. Respeto de normas básicas
E. Juegos recreativos para jóvenes	Selección de actividades según interés y nivel de dominio.	Solidaridad y participación en juegos recreativos. Respeto de normas básicas
F. Juegos recreativos para adultos	Selección de actividades según interés y nivel de dominio.	Solidaridad y participación en juegos recreativos. Respeto de normas básicas
G. Juegos recreativos autóctonos	Selección de actividades según interés y nivel de dominio.	Solidaridad y participación en juegos recreativos. Respeto de normas básicas
H. Aplica el test de ruffier de diagnostico	Exposición virtual Revisión bibliográfica del tema, discusión y análisis.	Ficha de aptitud física (resultados cuantitativos).
Examen Final	Aplicación de entrevista virtual sobre lo realizado	
<b>Duración</b>	8 semanas	Noviembre - diciembre
<b>Referencias bibliográficas</b>		
10 actividades recreativas sin salir de casa, <a href="https://www.msn.com/es-mx/noticias/otras/10-actividades-recreativas-sin-salir-de-casa/ss-BB16JqRG">https://www.msn.com/es-mx/noticias/otras/10-actividades-recreativas-sin-salir-de-casa/ss-BB16JqRG</a>		

## **VI. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

### **5.1 Orientaciones generales.**

Por la naturaleza de la asignatura, las clases se centrarán en el aspecto teórico-práctico. De actividades referidas a las actividades físicas y a la cultura de vida, cada tema será desarrollado en clase virtual mostrando una comunicación constante entre docente-estudiante, estudiante-estudiante, promoviendo un enfoque crítico y reflexivo. Se tomará en cuenta el grado de participación de cada estudiante en la clase.

## 5.2 Recursos metodológicos.

**Métodos:** inductivo, deductivo, asignación de tareas, casuística, observación, competencias, juego, enseñanza recíproca,

**Medios:** aula meet – Google, audiovisuales, talleres, demostraciones prácticas y exposiciones.

**Materiales:** de casa y balones, conos, aros, bastones, etc.

**Estrategias:** Actividades lúdicas en casa, ejercicios físicos, desarrollo de actividades deportivas, recreativas y competencias.

## VI. ORIENTACIONES DE EVALUACIÓN:

### 6.1 Requisitos:

- Asistencia a clases 70% mínimo según reglamento de la UNE
- Participación en actividades programadas.

### 6.2 Tipo de evaluación:

La evaluación será formativa, de proceso y sumativa; comprende: Promedio de evaluaciones del desarrollo temático: que permitan identificar desempeños de diversos aprendizajes: Participación en clase, prácticas, eventos recreativos y exposiciones y autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación, mediante realización de actividades en casa.

**6.3 Técnicas de evaluación:** Observaciones directas e indirectas.

### 6.4 Matriz de evaluación

Crterios	Contenido	Indicadores	%	Reactivos	Instrumentos	Cronograma
Actividades que promuevan hábitos de vida saludable y mejoren su salud, disfrutando de su práctica	A y B	Presenta un gráfico sobre sus alimentos sanos.	25	Resultados de las pruebas	Lista de cotejo	2s/04
	C	Participa de manera responsable en las actividades programadas	25	Participación orden	Lista de cotejo	04s/04
	D	Participa en las actividades programadas de manera responsable y adoptando normas de seguridad.	25	Participación en todos los eventos		01s/05
	E	Participa de forma dinámica y creativa en el desarrollo de los juegos de inducción a las actividades recreativas.	25	Creatividad Reflexión	Lista de cotejo	02s/05
Disfrute de actividades recreativas	A	Participa de forma dinámica y creativa en el desarrollo de los juegos de autóctonos o tradicionales	50	Creatividad participación	Lista de Cotejo	04s/05

	E	Participa en las competencias programas, demostrando responsabilidad y trabajo en equipo	50	Participación Trabajo en equipo Dominio motriz	Rubrica	05s/05
Proyección social del curso	A	Participa en actividades internas, demostrado identidad con la institución.	100	Creatividad e identidad institucional	Lista de cotejo	02s/07
Inv formatva	A	Realiza un trabajo relacionado a actividades físicas y la salud, basado en la recreación.	100	Presentación técnica contenido	Rubrica	3s/07

## VII. REFERENCIAS.

- Cagigal, J. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Argentina: Kapelusz.
- Cervantes, J. (2004). Juegos predeportivos. México: Trillas.
- Le Boulch, J. (1989). Hacia una ciencia del movimiento humano. Argentina: Paidós.
- Meinel, K., Schnabel G. y Krug, J. (2013). Teoría del movimiento. 2da. Edición. Argentina: Stadium.
- Mendez, A. (1999). Los juegos en el currículum de la educación física; 3ra edición. España: Paidotribo.
- Muñoz, L. (2003). Educación psicomotriz. Colombia: Kinesis.
- Pila, A. (1982) Preparación Física I, II y III nivel. España: Grefol.
- Parlebas P. (2016). Juegos, deportes y sociedades: léxico de praxiología motriz. España: Paidotribo.
- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. España: Martínez Roca.
- Loscher A. (1997). Juegos predeportivos en grupos. 2da. edición. España: Paidotribo.

\_\_\_\_\_  
VB. Director Dpto.

agosto del 2021

  
\_\_\_\_\_  
Docente del curso