



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
TUMBES

Adecuación y Funcionamiento Institucional: R.S. N° 131-83-ED de Fecha 09.Marzo.1983
Renovación Institucional: R.M. N° 0428-94-ED de Fecha 06.Mayo.1994
Revalidación Institucional: R.D. N° 149-2005-ED de Fecha 26.Mayo.2005 y
R.D. N° 0587-2006-ED de Fecha 03.Agosto.2006

SÍLABO
Cultura Física y Deporte

I. DATOS GENERALES:

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| 1.1. Nombre de la Institución | : | IESTP CAP. FAP. "José Abelardo Quiñones" |
| 1.2. Programa de Estudio | : | Contabilidad |
| 1.3. Módulo Profesional | : | Recepción y Manejo de Información |
| 1.4. Unidad Didáctica | : | Cultura Física y Deporte |
| 1.5. Docente Responsable | : | |
| 1.6. Periodo Académico | : | Primero |
| 1.7. N° de Créditos | : | 1 |
| 1.8. N° Horas de la U.D | : | 36 |
| 1.9. Pre-Requisito | : | NINGUNO |
| 1.10. Plan de estudios | : | |
| 1.11. Horario / Turno | : | |
| 1.12. N° Horas Semanales | : | 02 |
| 1.13. Duración | : | 18 Semanas |
| 1.14. Fecha de Inicio | : | |
| 1.15. Fecha de Término | : | |
| 1.16. E-mail | : | |

I.- SUMILLA

La Unidad Didáctica Cultura Física y Deporte del programa de estudios de Enfermería Técnica, pertenece al Módulo Formativo I denominado Prevención de la Salud Individual y Colectiva y es de carácter práctico. Tiene por finalidad lograr el desarrollo integral de la persona (capacidad motora, actitudinal y cognoscitiva fomenta la disciplina, el trabajo en equipo, el logro de metas, la perseverancia, el respeto mutuo, la competencia y el espíritu ganador. Además, la cultura física y deporte tiene un valor relevante, la prevención y mejoramiento de la salud en general, lo que consecuentemente trae consigo el mejoramiento de la calidad de vida, rendimiento y desempeño laboral. Comprende aspectos temáticos como: educación física y deporte, antropometría en educación física, fases del ejercicio físico, signos vitales, nutrición y deportes, traumatismos durante desarrollo de actividades deportivas, fases preparación en disciplinas deportivas



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
TUMBES**

Adecuación y Funcionamiento Institucional: R.S. N° 131-83-ED de Fecha 09.Marzo.1983
Renovación Institucional: R.M. N° 0428-94-ED de Fecha 06.Mayo.1994
Revalidación Institucional: R.D. N° 149-2005-ED de Fecha 26.Mayo.2005 y
R.D. N° 0587-2006-ED de Fecha 03.Agosto.2006

La presente unidad didáctica se encuentra directamente vinculada con la Competencia para la Empleabilidad Cultura Física y Deportes tiene carácter formativo para el **Módulo de Información y Prevención de la Salud**.

II.- UNIDAD DE COMPETENCIA VINCULADA AL MÓDULO:

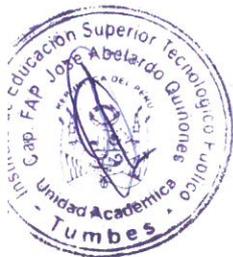
Cultura Física y Deporte. – Promueve el desarrollo de una cultura Física que permite fortalecer el conocimiento sobre el cuidado de su salud integral y las prácticas de calidad de vida.

III.- CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

Comunicar conceptos, ideas, opiniones, sentimientos y hechos de forma coherente, precisa y clara, en medios presenciales y virtuales, en situaciones relacionadas a su entorno personal y profesional, valorando y utilizando la comunicación oral, sin estereotipos de género u otro, verificando la comprensión del interlocutor.

IV.- INDICADORES DE LOGRO:

- Identifica los beneficios de la cultura física y deporte para mejorar la salud en forma clara.
- Construye secuencias básicas segmentaria en la práctica de gimnasia y atletismo.
- Ejecuta los fundamentos básicos de los deportes individuales de forma eficiente.
- Demuestra habilidades y destrezas al aplicar las disciplinas deportivas de fútbol, voleibol, basquetbol y natación.



V.- COMPETENCIAS PARA LA EMPLEABILIDAD:

- **TRABAJO COLABORATIVO.** - Participar de forma activa en el logro de objetivos y metas comunes, integrándose con otras personas con criterio de respeto y justicia, sin estereotipos de género u otros, en un contexto determinado.
- **LIDERAZGO PERSONAL Y PROFESIONAL.** - Articular recursos y potencialidades de cada integrante de su equipo logrando un trabajo comprometido, colaborativo, creativo, ético, sensible a su contexto social y ambiente, en pro del bien común.
- **IGUALDAD DE GÉNERO.** - Interactuar con sus pares, estableciendo relaciones de respeto y equidad, fomentando la igualdad de oportunidades en el ejercicio de derechos de mujeres y hombres para la construcción de relaciones democráticas e igualitarias en el ámbito familiar, social y laboral.



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
TUMBES**

Adecuación y Funcionamiento Institucional: R.S. N° 131-83-ED de Fecha 09.Marzo.1983
Renovación Institucional: R.M. N° 0428-94-ED de Fecha 06.Mayo.1994
Revalidación Institucional: R.D. N° 149-2005-ED de Fecha 26.Mayo.2005 y
R.D. N° 0587-2006-ED de Fecha 03.Agosto.2006

VI.- ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

| Semana / Fecha | Elementos de la capacidad | Actividad de Aprendizaje / sesiones | Horas |
|-----------------|---|--|-----------|
| Semana 1 | Identifica la diferencia entre educación física y deporte | Educación física y deporte <ul style="list-style-type: none"> • Consejos básicos • Diferencias • Importancia en la salud de las personas. | 02 |
| Semana 2 | Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes | Antropometría <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos y materiales para realizar la medición antropométrica • Calibración de instrumentos | 02 |
| Semana 3 | Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes | Antropometría <ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos de medición del peso, talla, extensión de brazos, circunferencia braquial, circunferencia de cadera y circunferencia abdominal. • Interpretación de resultados | 02 |
| Semana 4 | Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes | Fases del ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Planificación del entrenamiento • Fases o etapas del ejercicio físico • Importancia | 02 |
| Semana 5 | Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal | Funciones y signos vitales. <ul style="list-style-type: none"> • Temperatura: definición, valores normales y anormales • Pulso: definición, valores normales y anormales • Variaciones de temperatura y pulso en la actividad física | 02 |
| Semana 6 | Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal | Funciones y signos vitales. <ul style="list-style-type: none"> • Respiración: definición, valores normales y anormales • Presión arterial: definición y valores normales y anormales • Variaciones de respiración y presión arterial con la actividad física | 02 |
| Semana 7 | Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte | Sustratos metabólicos en el ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos | 02 |





**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
TUMBES**

Adecuación y Funcionamiento Institucional: R.S. N° 131-83-ED de Fecha 09.Marzo.1983
Renovación Institucional: R.M. N° 0428-94-ED de Fecha 06.Mayo.1994
Revalidación Institucional: R.D. N° 149-2005-ED de Fecha 26.Mayo.2005 y
R.D. N° 0587-2006-ED de Fecha 03.Agosto.2006

| | | | |
|------------------|---|---|----------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de sustratos para rendimiento muscular • Importancia | |
| Semana 8 | Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte | Nutrición y la actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos • Alimentación para actividades físicas • Aporte calórico de alimentos según deportes | 2 |
| Semana 9 | Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte | Nutrición relacionada a la actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Pirámide nutricional: grupos de alimentos y aportes calóricos • Necesidad calórica según deportes • Importancia de la nutrición en la actividad física | 2 |
| Semana 10 | Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte | Actividad física y prevención de enfermedades <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos • Enfermedades prevenibles con actividad física • Consecuencias en la salud por falta de actividades físicas | 2 |
| Semana 11 | Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes | Traumatismos en deportes individuales y colectivos. <ul style="list-style-type: none"> • Esguince: Definición, causas, primeros auxilios • Deportes que ocasionan esguinces | 2 |
| Semana 12 | esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes | Traumatismos en deportes individuales y colectivos. <ul style="list-style-type: none"> • Luxación: Definición, causas, primeros auxilios • Deportes que ocasionan luxaciones | 2 |
| Semana 13 | Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes | Traumatismos en deportes individuales y colectivos. <ul style="list-style-type: none"> • Fracturas y Fisuras: Definición, causas, primeros auxilios • Deportes que ocasionan traumatismos | 2 |
| Semana 14 | Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo | Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Definición • Fases de preparación • Reglamento oficial en la actividad deportiva | 2 |





INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
TUMBES

Adecuación y Funcionamiento Institucional: R.S. N° 131-83-ED de Fecha 09.Marzo.1983
Renovación Institucional: R.M. N° 0428-94-ED de Fecha 06.Mayo.1994
Revalidación Institucional: R.D. N° 149-2005-ED de Fecha 26.Mayo.2005 y
R.D. N° 0587-2006-ED de Fecha 03.Agosto.2006

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| Semana 15 | Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo | Futbol. <ul style="list-style-type: none">• Fases de preparación• Ejercicios de futbol con técnica de conducción del balón con los pies• Practica de ejercicios de futbol con pases, recepción y saques con el balón en forma individual y grupal. | |
| Semana 16 | Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo | Voleibol <ul style="list-style-type: none">• Fases de preparación• Ejercicios de voleibol en saque, pase, bloqueo y recepción del balón | |
| Semana 17 | EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS | | |
| Semana 18 | RECUPERACIÓN CON JURADO | | |

VII.- RECURSOS DIDÁCTICOS:

Medios:

- Libros, separatas para consulta y resolver las actividades, videos de internet, contenidos digitales.

Materiales:

- Laptop, Tablet, celular
- Plataforma del instituto
- Evaluación en línea a través de la plataforma (aula virtual)

VIII.- METODOLOGÍA

Las sesiones de clase se realizarán de manera Activa. Los protagonistas del proceso serán los estudiantes quienes a partir de sus saberes previos elaborarán sus conocimientos, bajo la mediación del Docente; para lo cual, se iniciará la sesión explorando estos saberes para luego consolidar y dar una solución inicial. A partir de ella se desarrollará la labor académica.

IX.- EVALUACIÓN:

- ✓ El sistema de calificación es vigesimal y la nota mínima aprobatoria para las Unidades Didácticas es 13.
- ✓ Se considera aprobado el módulo, siempre que se haya aprobado todas las Unidades Didácticas respectivas y la **Experiencia Formativa en Situaciones Reales de Trabajo**, de acuerdo al Plan de Estudios.



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
TUMBES**

Adecuación y Funcionamiento Institucional: R.S. N° 131-83-ED de Fecha 09.Marzo.1983
Renovación Institucional: R.M. N° 0428-94-ED de Fecha 06.Mayo.1994
Revalidación Institucional: R.D. N° 149-2005-ED de Fecha 26.Mayo.2005 y
R.D. N° 0587-2006-ED de Fecha 03.Agosto.2006

- ✓ Los estudiantes podrán rendir evaluaciones de recuperación a fin de lograr la aprobación final de las unidades didácticas dentro del mismo periodo de estudios, considerando criterios de calidad académica y de acuerdo a los lineamientos establecidos en el reglamento institucional. La evaluación de recuperación será registrada en un **Acta de Evaluación de Recuperación**.
- ✓ La evaluación extraordinaria se aplica cuando el estudiante se reincorpora a sus estudios y tiene pendiente entre una (01) o tres (03) asignaturas / unidades didácticas para culminar el plan de estudios con el que cursó sus estudios, siempre que no hayan transcurrido más de tres (03) años. La evaluación extraordinaria será registrada en un **Acta de Evaluación Extraordinaria**.
- ✓ Las unidades didácticas correspondientes a un módulo que no hayan sido aprobadas al final del período de estudios deberán volverse a llevar.
- ✓ Si el estudiante de la carrera desapueba tres (03) veces la una misma unidad didáctica será separado del **IEST**.
- ✓ El estudiante que acumulará inasistencias injustificadas en número mayor al **30%** del total de horas programadas en la Unidad Didáctica, será desaprobado en forma automática, sin derecho a recuperación.
- ✓ Guía para la Elaboración del Plan de Estudios en Educación Superior Tecnológica.
- ✓ La asistencia es obligatoria según las normas del Instituto. El límite de inasistencia para que el estudiante tenga derecho a exámenes es del 30%.
- ✓ El peso asignado a los distintos instrumentos de evaluación es como sigue:
 - ✓ Evaluación Académica Intermedia (EAI) = Peso 3
 - ✓ Evaluación de Tarea Académica Integral (ETAI) = Peso 3
 - ✓ Evaluación de Resultado Trabajo Práctico (ERTP) = Peso 4
- ✓ **El Promedio Final (PF)** de la unidad didáctica se obtiene así

$$PF = \frac{3EAI + 3ETAI + 4ERTP}{10}$$

10

X.- FUENTES DE INFORMACIÓN

- Principios de Anatomía y Fisiología, Tortora. Erickson, 15 EDICIÓN.
- MEDICINA DE URGEN. Y EMERG. Guía diagnóstica y protocolos de actuación, Luis Jiménez Murillo, F Javier Montero Pérez,
- <https://www.who.int/childgrowth/publications/physicalstatus>
- https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/modulo_medidas_antropometricas_registro_estandarizacion.pdf
- https://www.who.int/childgrowth/standards/peso_para_estatura/es/
- DP Palomino, MT Pareja, MVG Coll... - ... física y del deporte de la ..., 2015 - dialnet.unirioja.es
- Lesiones-prevalentes-en-deporte-profesional-revision-bibliografica.pdf
- LÁ Ortega Antolínez - 2019 - buleria.unileon. <https://www.msmanuals.com> > ... > Lesiones deportivas
- N Morales - Anales de la Facultad de Medicina, 2001 - redalyc.org
- <http://educacioncontinua.uc.cl/34544-ficha-diplomado-en-atencion-en-urgencias-emergencias-y-desastres>
- J García-Rubio, PR Olivares... - Nutrición ..., 2015 - SciELO España
- A Gálvez Casas, A Rosa Guillamón... - Nutrición ..., 2015 - SciELO España



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
TUMBES**

Adecuación y Funcionamiento Institucional: R.S. N° 131-83-ED de Fecha 09.Marzo.1983
Renovación Institucional: R.M. N° 0428-94-ED de Fecha 06.Mayo.1994
Revalidación Institucional: R.D. N° 149-2005-ED de Fecha 26.Mayo.2005 y
R.D. N° 0587-2006-ED de Fecha 03.Agosto.2006

- <https://www.mutuauniversal.net/es/servicios/promocion-de-la-salud/nutricion-y-actividad-fisica/>
- Luis Núñez-(2005) "Manual de entrenador de futbol". Editorial Hispanoeuropea
- FIFA "Reglamento de fútbol".
- Gerhard Bauer (1995) "Futbol, entrenamiento de la técnica, táctica y la preparación física. Editorial Estadium
- Rafael Castañeda y Oscar Hamada (2014) "preparación técnica y táctica".
- Lammich (2014) Juegos para el entrenamiento de futbol-Editorial Estadium
- D°Amico-(1993) Futbol ejercicios para el entrenamiento. -Editorial Estadiun books.
- Fernando Aguayo Saravia (19869"Voleibol técnica básica". Lima -Peru-Federacion Internacional de Voleibol
- FIVA -(2018) "Reglas oficiales de voleibol" Federación Internacional de Voleibol



I.E.S.T.P.
"CAP. FAP. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
CPC. Eriberto Guerrero Mateo
Jefe (e) Unidad Académica

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PH.D. THESIS

IN THE FIELD OF

THE DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES



BY

