

SÍLABO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA

1. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre de la institución : IESTP “Cap. FAP José Abelardo Quiñones” de Tumbes
- 1.2. Periodo académico : 2021-II
- 1.3. Programa de estudios : ADMINISTRACIÓN INDUSTRIAL-IA
- 1.4. Módulo técnico profesional : Gestión de la Información y Documentación
- 1.5. Unidad didáctica : Cultura Física y Deportiva
- 1.6. Semestre académico : 2021 -II
- 1.7. Créditos : 1
- Teóricos : 0
 - Prácticos : 1
- 1.8. Extensión horaria : 32 horas semanales / 576 horas semestrales
- Teoría : 00 horas semanales / 00 horas semestrales
 - Práctica : 32 horas semanales / 576 horas semestrales
- 1.9. Horario : Lunes
- Sincrónico : 09: 30 – 10:30
- 1.10. Duración : 18 semanas
- Fecha de inicio : 30.08.2021
 - Fecha de término : 30.12.2021
- 1.11. Docente : Martín Eduardo Boyer Chore
- Correo Electrónico : mboyer@istjaq.edu.pe

2. SUMILLA

La unidad didáctica de Cultura Física y deportiva orienta el desarrollo de una cultura física de calidad hacia la búsqueda del equilibrio físico – social como necesidad básica del ser humano a través del aprendizaje, la práctica y gestión de actividades lúdicas – recreativas, físicas – deportivas y ritmo expresivas; que permitan en el estudiante un desarrollo integral como aporte a su bienestar y progreso profesional.

3. COMPETENCIA PARA LA EMPLEABILIDAD

Comunicación efectiva. - Expresar de manera clara conceptos, ideas, sentimientos, hechos y opiniones en forma oral y escrita para comunicarse e interactuar con otras personas en contextos sociales y laborales diversos.

4. CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- CE8. C1 practicar el cuidado corporal a través de ejercicios y hábitos que favorezcan su bienestar integral y de su entorno, promoviendo el respeto entre sus pares, el trabajo colaborativo y en beneficio de su bienestar integral.
- CE8. C3 Practicar las disciplinas deportivas individuales y colectivas de forma disciplinada, promoviendo el respeto entre sus pares, el trabajo colaborativo y en beneficio de su bienestar integral.

5. INDICADOR DE LOGRO

- C1.I1 Identifica hábitos de cuidado corporal que fomenten el bienestar integral de las personas, teniendo en cuenta la actividad física de un profesional técnico de Administración de Empresas.

SÍLABO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA

C1.12 Aplica los principios nutritivos de una alimentación equilibrada y de la higiene personal para su buen rendimiento físico, teniendo en cuenta la actividad física de un profesional técnico de Administración de Empresas.

C1.13 Aplica los hábitos de cuidado del cuerpo favoreciendo su bienestar personal, teniendo en cuenta la actividad física de un profesional técnico de Administración de Empresas.

C1.11 Identifica la importancia de la actividad física y se propone la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

C1.12 Desarrolla las técnicas básicas de las modalidades deportivas de natación y otras disciplinas, fomentando el trabajo en equipo y en beneficio de su bienestar integral.

6. COMPETENCIA PARA LA EMPLEABILIDAD TRANSVERSAL

- **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.

7. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS

SEMANA	ELEMENTO DE CAPACIDAD TERMINAL O LOGRO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	SESIÓN DE APRENDIZAJE / CONTENIDOS	HORAS
01 30/08/2021	Identifica hábitos de cuidado corporal que fomenten el bienestar integral de las personas, teniendo en cuenta la actividad física de un Profesional Técnico en Administración de Empresas.	ACTIVIDAD FÍSICA: <ul style="list-style-type: none"> • Importancia • Beneficios • Consecuencias de una vida sedentaria. 	1
02 06/09/2021		ERGONOMÍA: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Objetivos. 	1
03 13/09/2021		NUTRICIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Características • Tipos e nutrición • Nutrición y salud • Pirámide de alimentos 	1
04 20/09/2021		MI FICHA ANTROPOMÉTRICA: <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla • Huella plantar 	1

SÍLABO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA

SEMANA	ELEMENTO DE CAPACIDAD TERMINAL O LOGRO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	SESIÓN DE APRENDIZAJE / CONTENIDOS	HORAS
05 27/09/2021	Aplica los principios nutritivos de una alimentación equilibrada y de la higiene personal para su buen rendimiento físico, teniendo en cuenta la actividad física de un profesional técnico de Administración de Empresas.	HABITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> Hábitos inadecuados Desequilibrios en la alimentación. Importancia de los horarios. Recomendaciones 	1
06 04/10/2021		HIGIENE CORPORAL: <ul style="list-style-type: none"> Definición Tipos La higiene deportiva: antes, durante y después del ejercicio. 	1
07 11/10/2021	Aplica los hábitos de cuidado del cuerpo favoreciendo su bienestar personal, teniendo en cuenta la actividad física de un Profesional Técnico en Administración de Empresas.	CAPACIDAD FÍSICA: <ul style="list-style-type: none"> Coordinación, fuerza, velocidad. 	1
08 18/10/2021		CAPACIDAD FÍSICA: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia, agilidad 	1
09 25/10/2021	Identifica la importancia de la actividad física y se propone la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.	TALLER: Elabora folletos con los temas: <ul style="list-style-type: none"> Manténgase activo a su manera. Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento. 	1
10 01/11/2021	Identifica la importancia de la actividad física y se propone la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.	TALLER: Elabora folleto con el tema: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántas calorías quemo con la actividad física? 	1
11 08/11/2021	Desarrolla las técnicas básicas de las modalidades deportivas de natación y otras disciplinas, fomentando el trabajo en equipo.	ACTIVIDADES DEPORTIVAS: TENIS DE MESA <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos Posición básica 	1
12 15/11/2021		AJEDREZ <ul style="list-style-type: none"> Reglamento Jugadas 	1
13 22/11/2021		NATACIÓN <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos. De pecho	1
14 29/11/2021		FUTSAL: <ul style="list-style-type: none"> Reglas, tácticas, sistemas, estrategias 	1
15 06/12/2021		BASQUETBOL <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos. Pases Recepciones Driblin 	1

SÍLABO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA

SEMANA	ELEMENTO DE CAPACIDAD TERMINAL O LOGRO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	SESIÓN DE APRENDIZAJE / CONTENIDOS	HORAS
16 13/12/2021	Desarrolla las técnicas básicas de las modalidades deportivas de natación y otras disciplinas, fomentando el trabajo en equipo.	VOLEIBOL: TEÓRICO <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos técnicos. • Pases • Recepciones • Voleo • Mate 	1
17 20/12/2021	Desarrolla las técnicas básicas de las modalidades deportivas de natación y otras disciplinas, fomentando el trabajo en equipo.	VOLEIBOL: PRÁCTICO <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos técnicos. • Pases • Recepciones • Voleo • Mate 	1
18 27/12/2021		RECUPERACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS	1

8. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Separatas digitalizadas o impresas, balón de fútbol y basquetbol, conos, silbato, cronómetro internet, pizarra digital, Plataforma Q10, Software específico, Jamboard.

9. 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.

10. EVALUACIÓN

- El sistema de calificación es escala vigesimal.
- Nota mínima aprobatoria es 13 (UD & EFSRT); se tendrá en consideración las horas teóricas y prácticas definidas en el plan de estudios.
- El promedio final de la UD, es el promedio de las notas obtenidas en todos los indicadores. - La fracción mayor o igual a 0.5 es a favor del estudiante. - El máximo de inasistencias no debe superar el 30%.
- Identificación institucional.
- Los tipos de evaluación: Diagnóstica - Proceso o formativa - Evaluación de resultados - Autoevaluación - Coevaluación - Heteroevaluación - Sumativa

FUENTES DE INFORMACIÓN

BIBLIOGRAFÍA

Porto, J. P. (2016). *de*. Obtenido de Definición de Capacidades Coordinativas: definicion.de

(12 de June de 2013). *Real federación española de tenis*. Obtenido de Cualidades Coordinativas: fedecoltenis.com

Vallodoro, E. (1 de December de 2008). *Entrenamiento deportivo*. Obtenido de Las capacidades coordinativas: entrenamientodeportivo.wordpress.com.

SÍLABO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA

Manual Básico de Dirigentes Deportivos.

Gimnasia y Deporte. J. DIEKERTE F.

Psicopedagogía del Ejercicio Gimnástico. OSCAR ZAPATA.

Reglamento del Gimnasio y del Ajedrez.