 UNIVERSIDAD NACIONAL

JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

**VICERRECTORADO ACADÉMICO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

**MODALIDAD NO PRESENCIAL**

**SÍLABO POR COMPETENCIAS**

**CURSO:**

**ACTIVIDAD FÍSICO -DEPORTIVA**

1. **DATOS GENERALES**

|  |  |
| --- | --- |
| **Línea de Carrera** | GENERAL O DE FORMACIÓN BÁSICA |
| **Semestre Académico** | 2020 - I |
| **Código del Curso** | 155 |
| **Créditos** | 2 |
| **Horas Semanales**  | Hrs. Totales: 3 Teóricas: 1 Practicas: 2 |
| **Ciclo** | II |
| **Sección** | ÚNICA |
| **Apellidos y Nombres del Docente** | Marcelo Angulo Norvina Marlena |
| **Correo Institucional** | nmarcelo@unjfsc.edu.pe |
| **N° De Celular** | 989448318 |

1. **SUMILLA**

El curso de Actividad Físico - Deportiva está centrada en promover la salud integral de los estudiantes mediante la práctica de la cultura física y actividades recreativas.

1. **CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** | **NOMBRE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** | **SEMANAS** |
| **UNIDAD** **I** | Realiza ejercicios motrices con materiales deportivos, para mejorar su motricidad. | Ejercicios motrices. | **1-4** |
| **UNIDAD****II** | Realiza actividades físicas y motrices con elementos, para mejorar su motricidad. | Actividades físicas y motrices. | **5-8** |
| **UNIDAD****III** | Realiza actividades físicas recreativas para mantener un buen estado mental. | Actividades físicas recreativas. | **9-12** |
| **UNIDAD****IV** | Practica actividades físicas para llevar una vida saludable, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. | Realizo diferentes actividades físicas. | **13-16** |

1. **INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO**

|  |  |
| --- | --- |
| **N°** | **INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO** |
| *1* | Describe y aplica los ejercicios de lateralidad con sus materiales elaborados. |
| *2* | Describe y aplica los ejercicios de lateralidad con sus materiales elaborados. |
| *3* | Describe y aplica los ejercicios de coordinación con sus materiales elaborados. |
| *4* | Describe y aplica los ejercicios de coordinación con sus materiales elaborados. |
| *5* | Describe y aplica ejercicios de equilibrio, para mejorar su motricidad. |
| *6* | Describe y aplica ejercicios de equilibrio, para mejorar su motricidad. |
| *7* | Define y realiza el circuito motor, para mejorar su motricidad. |
| *8* | Conoce y demuestra cómo se realiza el circuito motor, para mejorar su motricidad. |
| *9* | Define y realiza un juego de interior creando el material didáctico, para mantener un buen estado mental. |
| *10* | Define y realiza un juego tradicional, para mantener un buen estado mental. |
| *11* | Define y realiza una dinámica, para mantener un buen estado mental. |
| *12* | Conoce y realiza la gimnkana, para mantener un buen estado mental. |
| *13* | Ejecuta diferentes movimientos con bastón, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. |
| *14* | Ejecuta diferentes movimientos con balones, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. |
| *15* | Ejecuta diferentes movimientos con escalera, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. |
| *16* | Realiza una rutina de taebo, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. |

1. **DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:**

|  |  |
| --- | --- |
| **UNIDAD DIDÁCTICA I:****EJERCICIOS MOTRICES** | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA I:*** Realiza ejercicios motrices con materiales deportivos, para mejorar su motricidad. |
| **SEMANA** | **CONTENIDOS**  | **ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL** | **INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD**  |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| 1234 | Describe los ejercicios de lateralidad.Describe los ejercicios de lateralidad.Describe los ejercicios de coordinación.Describe los ejercicios de coordinación. | Aplica los ejercicios de lateralidad y elabora sus materiales.Aplica los ejercicios de lateralidad y elabora sus materiales.Aplica los ejercicios de coordinación y elabora sus materiales.Aplica los ejercicios de coordinación y elabora sus materiales. | Crea materiales didácticos para realizar ejercicios de lateralidad.Crea materiales didácticos para realizar ejercicios de lateralidad.Crea materiales didácticos para realizar ejercicios de coordinación.Crea materiales didácticos para realizar ejercicios de coordinación. | **Expositiva (Docente/Alumno)*** Uso del Google Meet

**Debate dirigido (Discusiones)*** Foros, Chat

**Lecturas*** Uso de repositorios digitales

**Lluvia de ideas (Saberes previos)*** Foros, Chat
 | Describe y aplica los ejercicios de lateralidad con sus materiales elaborados.Describe y aplica los ejercicios de lateralidad con sus materiales elaborados.Describe y aplica los ejercicios de coordinación con sus materiales elaborados.Describe y aplica los ejercicios de coordinación con sus materiales elaborados. |
| **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** |
| * Estudios de Casos
* Cuestionarios
 | * Trabajos individuales y/o grupales
* Soluciones a Ejercicios propuestos
 | * Comportamiento en clase virtual y chat
 |
| **UNIDAD DIDÁCTICA II:****ACTIVIDADES FÍSICAS Y MOTRICES.** | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA II:*** Realiza actividades físicas y motrices con elementos, para mejorar su motricidad. |
| **SEMANA** | **CONTENIDOS**  | **ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL** | **INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD**  |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| 5678 | Describe el equilibrio.Describe los tipos de equilibrio.Define que es el circuito motor.Conoce el circuito motor. | Aplica ejercicios de equilibrio en su rutina diaria. Aplica ejercicios de equilibrio.Realiza el circuito motor.Demuestra cómo se realiza un circuito motor con elementos que hay en su entorno. | Participa de forma voluntaria y crea sus materiales.Participa de forma voluntaria en clase.Disfruta al realizar el circuito motor.Cumple con crear el circuito motor. | **Expositiva (Docente/Alumno)*** Uso del Google Meet

**Debate dirigido (Discusiones)*** Foros, Chat

**Lecturas*** Uso de repositorios digitales

**Lluvia de ideas (Saberes previos)*** Foros, Chat
 | Describe y aplica ejercicios de equilibrio, para mejorar su motricidad.Describe y aplica ejercicios de equilibrio, para mejorar su motricidad.Define y realiza el circuito motor, para mejorar su motricidad.Conoce y demuestra cómo se realiza el circuito motor, para mejorar su motricidad. |
| **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** |
| * Estudios de Casos
* Cuestionarios
 | * Trabajos individuales y/o grupales
* Soluciones a Ejercicios propuestos
 | * Comportamiento en clase virtual y chat
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNIDAD DIDÁCTICA III:****ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS** | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA III:*** Realiza actividades físicas recreativas para mantener un buen estado mental. |
| **SEMANA** | **CONTENIDOS**  | **ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL** | **INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD**  |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| 9101112 | Define el juego de interior y los tipos de juego que existen.Define que son los juegos tradicionales.Define que es la dinámica y los tipos que existen.Conoce que son los juegos de gimnkana. | Realiza un juego de interior y crea sus materiales con elementos reciclados. Realiza un juego tradicional y adapta el material a utilizar. Realiza una dinámica de su preferencia.Realiza un juego de gimnkana. | Participa con alegría de los juegos de interior.Participa de forma entusiasta en este juego.Participa con entusiasmo de la dinámica.Participa de forma espontánea de la gimnkana. | **Expositiva (Docente/Alumno)*** Uso del Google Meet

**Debate dirigido (Discusiones)*** Foros, Chat

**Lecturas*** Uso de repositorios digitales

**Lluvia de ideas (Saberes previos)*** Foros, Chat
 | Define y realiza un juego de interior creando el material didáctico, para mantener un buen estado mental.Define y realiza un juego tradicional, para mantener un buen estado mental.Define y realiza una dinámica, para mantener un buen estado mental.Conoce y realiza la gimnkana, para mantener un buen estado mental. |
| **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** |
| * Estudios de Casos
* Cuestionarios
 | * Trabajos individuales y/o grupales
* Soluciones a Ejercicios propuestos
 | * Comportamiento en clase virtual y chat
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNIDAD DIDÁCTICA IV:**REALIZO DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICAS. | ***CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IV:*** Practica actividades físicas para llevar una vida saludable, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. |
| **SEMANA** | **CONTENIDOS**  | **ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL** | **INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD**  |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| 13141516 | Conoce los beneficios de realizar actividades físicas con bastón.Conoce los beneficios de realizar actividades físicas con balón.Conoce los beneficios de realizar actividades físicas con escalera.Conoce los beneficios de realizar Taebo. | Realiza una serie de ejercicios utilizando el bastón.Realiza ejercicios utilizando diferentes balones.Realiza diferentes ejercicios utilizando la escalera. Realiza una rutina de Taebo para trabajar cardio. | Participa con entusiasmo en la ejecución de los ejercicios con bastón.Participa con alegría en la ejecución de los ejercicios con balón.Participa y se esfuerza al realizar los ejercicios con escalera.Se esfuerza en realizar esta rutina de cardio mediante el Taebo. | **Expositiva (Docente/Alumno)*** Uso del Google Meet

**Lluvia de ideas (Saberes previos)*** Foros, Chat
 | Ejecuta diferentes movimientos con bastón, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud.Ejecuta diferentes movimientos con balones, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud.Ejecuta diferentes movimientos con escalera, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud.Realiza una rutina de taebo, en base a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud. |
| **EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA** |
| **EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS** | **EVIDENCIA DE PRODUCTO** | **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** |
| * Estudios de Reglas
* Cuestionarios
 | * Trabajos individuales y/o grupales
* Soluciones a Ejercicios propuestos
 | * Comportamiento en clase virtual y chat
 |

1. **MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS**

Se utilizarán todos los materiales y recursos requeridos de acuerdo a la naturaleza de los temas programados. Básicamente serán:

1. **MEDIOS Y PLATAFORMAS VIRTUALES**
* Casos prácticos
* Pizarra interactiva
* Google Meet
* Repositorios de datos
1. **MEDIOS INFORMATICOS:**
	* Computadora
	* Tablet
	* Celulares
	* Internet.
2. **EVALUACIÓN:**

La Evaluación es inherente al proceso de enseñanza aprendizaje y será continua y permanente. Los criterios de evaluación son de conocimiento, de desempeño y de producto.

1. **Evidencias de Conocimiento.**

La Evaluación será a través de pruebas escritas y orales para el análisis y autoevaluación. En cuanto al primer caso, medir la competencia a nivel interpretativo, argumentativo y propositivo, para ello debemos ver como identifica (describe, ejemplifica, relaciona, reconoce, explica, etc.); y la forma en que argumenta (plantea una afirmación, describe las refutaciones en contra de dicha afirmación, expone sus argumentos contra las refutaciones y llega a conclusiones) y la forma en que propone a través de establecer estrategias, valoraciones, generalizaciones, formulación de hipótesis, respuesta a situaciones, etc.

En cuanto a la autoevaluación permite que el estudiante reconozca sus debilidades y fortalezas para corregir o mejorar.

Las evaluaciones de este nivel serán de respuestas simples y otras con preguntas abiertas para su argumentación.

1. **Evidencia de Desempeño.**

Esta evidencia pone en acción recursos cognitivos, recursos procedimentales y recursos afectivos; todo ello en una integración que evidencia un saber hacer reflexivo; en tanto, se puede verbalizar lo que se hace, fundamentar teóricamente la práctica y evidenciar un pensamiento estratégico, dado en la observación en torno a cómo se actúa en situaciones impredecibles.

La evaluación de desempeño se evalúa ponderando como el estudiante se hace investigador aplicando los procedimientos y técnicas en el desarrollo de las clases a través de su asistencia y participación asertiva.

1. **Evidencia de Producto.**

Están implicadas en las finalidades de la competencia, por tanto, no es simplemente la entrega del producto, sino que tiene que ver con el campo de acción y los requerimientos del contexto de aplicación.

La evaluación de producto de evidencia en la entrega oportuna de sus trabajos parciales y el trabajo final.

Además, se tendrá en cuenta la asistencia como componente del desempeño, el 30% de inasistencia inhabilita el derecho a la evaluación.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARIABLES** | **PONDERACIONES** | **UNIDADES DIDÁCTICAS DENOMINADAS MÓDULOS** |
| Evaluación de Conocimiento | **30 %** | El ciclo académico comprende 4 |
| Evaluación de Producto | **35%** |
| Evaluación de Desempeño | **35 %** |

Siendo el promedio final (PF), el promedio simple de los promedios ponderados de cada módulo (PM1, PM2, PM3, PM4)

$$PF= \frac{PM1+PM2+PM3+PM4}{4}$$

1. **BIBLIOGRAFÍA**
	1. **Fuentes Documentales**

¡A moverse! Guía de actividad física

Ros, Juan “Actividad física + salud” hacia un estilo de vida activo.

* 1. **Fuentes Electrónicas**

https://www.youtube.com/watch?v=Cj5V8Bl-xPg

https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/ejercicios-con-bastones

Huacho 3 de agosto de 2020



Universidad Nacional

“José Faustino Sánchez Carrión”

……………………………………..

Norvina Marlena Marcelo Angulo

**DNU 253**