 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** |
| 1  2  3  4 | 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** |
| 5  6  7  8 | 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** |
| 9  10  11  12 | 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** |
| 13  14  15  16 | 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)

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**