



UNIVERSIDAD NACIONAL  
“JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”

VICERRECTORADO ACADÉMICO

SYLLABUS PARA CLASES VIRTUALES EN LA UNJFSC

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL EN CONSTRUCCIONES METÁLICAS

**MODALIDAD NO PRESENCIAL**  
**SÍLABO POR COMPETENCIAS**  
**CURSO:**  
**ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA**

I. DATOS GENERALES

Línea de Carrera	Desarrollo social, artístico, cultural y recreativo.
Semestre Académico	2020 – I
Código del Curso	155
Créditos	02
Horas Semanales	Hrs. Totales: 03    Teóricas: 01    Practicas: 02
Ciclo	II
Sección	Única
Apellidos y Nombres del Docente	Melgar Arellano Miguel Angel
Correo Institucional	<a href="mailto:mmelgar@unjfsc.edu.pe">mmelgar@unjfsc.edu.pe</a>
N° De Celular	992856875

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de estudios generales o de formación básica, es teórico-práctica, dividido en cuatro unidades didácticas.

Tiene el propósito promover la salud integral mediante la práctica de la cultura física y actividades recreativas, a través del desarrollo de los siguientes temas ejes: Cuidado de la salud con hábitos saludables, acondicionamiento físico, juegos tradicionales, Gimnasia aeróbica.

### III. COMPETENCIA

Conoce, comprende, aprecia, disfruta y valora críticamente, las manifestaciones culturales y artísticas, utilizando como fuente de enriquecimiento y disfrute, considerándolos como parte del patrimonio de los pueblos, para realizar creaciones propias, aplicando conocimientos artísticos y habilidades de pensamiento divergente, trabajo colaborativo, abierto y crítico, practicando actividades recreativas integrativas y de equilibración físico – síquico.

### IV. CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	NOMBRE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	SEMANAS
<b>UNIDAD I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y practica hábitos saludables en beneficio propio durante el aislamiento.</li> </ul>	Cuidado de la salud con hábitos saludables.	<b>1-4</b>
<b>UNIDAD II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	Acondicionamiento físico	<b>5-8</b>
<b>UNIDAD III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica los juegos tradicionales con apoyo de la familia en época de aislamiento.</li> </ul>	Juegos tradicionales	<b>9-12</b>
<b>UNIDAD IV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica gimnasia básica como medio de apoyo físico y mental.</li> </ul>	Gimnasia básica.	<b>13-16</b>

### V. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

N°	INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO
1	Reconoce la pandemia y las medidas otorgadas para controlarla.
2	Conoce ejercicios para su trabajo en aislamiento.
3	Comprende los beneficios de una alimentación saludable.
4	Ejecuta actividades físicas en beneficio de su salud física y emocional.
5	Conoce el calentamiento y lo aplica.
6	Realiza su acondicionamiento físico propio.
7	Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento.
8	Presenta su sesión de acondicionamiento físico.
9	Conoce los juegos tradicionales.
10	Participa de los juegos propuestos.
11	Participa con la familia en los juegos tradicionales.
12	Realiza su juego tradicional involucrando a la familia en beneficio de todos.
13	Conoce aspectos básicos de la gimnasia.
14	Realizan giros y equilibrios de manera adecuada.
15	Efectúa correcciones a los movimientos y combinaciones para su mejor desarrollo.
16	Ejecuta su rutina gimnástica.

VI. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA I: Teniendo en cuenta la pandemia, conoce y practica hábitos saludables en beneficio propio durante el aislamiento.						
UNIDAD DIDACTICA I: Cuidado de la salud con hábitos saludables	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	1	Presentación del silabo, el COVID 19 y el aislamiento social.	Analiza la información sobre el COVID 19.	Respetar las normas establecidas en democracia por el grupo.	<b>Expositiva (Docente/Alumno)</b> • Uso del Google Meet  <b>Debate dirigido (Discusiones)</b> • Foros, Chat  <b>Lecturas</b> • Uso de repositorios digitales  <b>Lluvia de ideas (Saberes previos)</b> • Foros, Chat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la pandemia y las medidas otorgadas para controlarla.</li> <li>• Conoce diversos ejercicios para su trabajo en aislamiento.</li> <li>• Comprende los beneficios de una alimentación saludable.</li> <li>• Ejecuta actividades físicas en beneficio de su salud física y emocional.</li> </ul>
	2	Actividad física en aislamiento.	Identifica una rutina de ejercicios que se pueden realizar en aislamiento.	Participa activamente en las sesiones		
	3	Actividad física y alimentación saludable en aislamiento.	Conoce sobre la alimentación saludable y el sistema inmunológico.	Toma conciencia de la situación y realiza su trabajo.		
4	Actividad física y salud emocional. Evaluación.	Realiza su rutina de ejercicios en beneficio de su salud física y emocional.	Muestra constancia en el cumplimiento de sus propósitos.			
<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>						
<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la pandemia y los beneficios de la actividad física.</li> <li>• Analiza y explica la importancia de la actividad física en el foro.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara y comenta sobre la alimentación saludable.</li> <li>• Realiza una rutina de ejercicios en beneficio de su salud física y emocional</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica hábitos saludables en su beneficio propio y de los demás.</li> <li>• Participa de manera activa demostrando responsabilidad y buen comportamiento en la clase virtual y el chat.</li> </ul>		

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA II: En base a ejemplos dados, incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.						
SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD	
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL			
5	El calentamiento en la actividad física.	Revisan información sobre el calentamiento físico, tipos y su importancia.	Realizan con mucho orden su sesión de calentamiento.	<b>Expositiva (Docente/Alumno)</b> • Uso del Google Meet <b>Debate dirigido (Discusiones)</b> • Foros, Chat <b>Lecturas</b> • Uso de repositorios digitales <b>Lluvia de ideas (Saberes previos)</b> • Foros, Chat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce el calentamiento y lo aplica.</li> <li>• Realiza su acondicionamiento físico propio.</li> <li>• Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento.</li> <li>• Presenta su sesión de acondicionamiento físico.</li> </ul>	
6	El acondicionamiento físico.	Analizan información sobre el acondicionamiento físico.	Cumple con ejercicios propuestos para su acondicionamiento físico.			
7	La sesión de entrenamiento	Conoce los momentos de la sesión de entrenamiento revisando la información proporcionada.	Escucha con atención las indicaciones establecidas para la sesión.			
8	Retroalimentación. Evaluación de la unidad.	Elabora su propio plan de acondicionamiento físico.	Cumple con sus actividades en el tiempo establecido.			
<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>						
<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento.</li> <li>• Analiza y explica la importancia del acondicionamiento físico en el foro.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta su video realizando su sesión de acondicionamiento físico.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora su plan de acondicionamiento físico.</li> <li>• Participa de manera activa demostrando responsabilidad y respeto en la clase virtual y el chat.</li> </ul>		

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA III: Tomando como referencia los juegos, practica juegos tradicionales con apoyo de la familia en época de aislamiento						
UNIDAD DIDACTICA III: Juegos tradicionales	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	9	Juegos tradicionales.	Investiga y recopila juegos tradicionales y populares.	Aporta juegos recopilados.	<b>Expositiva (Docente/Alumno)</b> • Uso del Google Meet <b>Debate dirigido (Discusiones)</b> • Foros, Chat <b>Lecturas</b> • Uso de repositorios digitales <b>Lluvia de ideas (Saberes previos)</b> • Foros, Chat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce los juegos tradicionales.</li> <li>• Participa de los juegos propuestos.</li> <li>• Participa con la familia en los juegos tradicionales.</li> <li>• Realiza su juego tradicional involucrando a la familia en beneficio de todos.</li> </ul>
	10	Los juegos como actividad física.	Practica juegos populares y tradicionales.	Participa de los juegos tradicionales propuestos.		
	11	Los juegos tradicionales y la familia.	Participa en los juegos con apoyo de la familia.	Participación activa con la familia.		
12	Presentación de su trabajo.	Realiza sus juegos tradicionales.	Valora el juego tradicional como actividad de disfrute en época de aislamiento.			
<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>						
<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce los juegos tradicionales.</li> <li>• Brinda sus opiniones sobre la importancia del juego en época de aislamiento en el foro.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza un juego tradicional involucrando a la familia en beneficio de todos.</li> <li>• Presenta una monografía sobre los juegos tradicionales</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce los juegos tradicionales y los pone en práctica utilizándolo como medio de recreación en época de aislamiento social.</li> <li>• Participa de manera activa en los juegos tradicionales demostrando respeto y buen comportamiento en la clase virtual y chat.</li> </ul>		

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA IV: Ante los diversos tipos de gimnasia, practica gimnasia aeróbica como medio de apoyo físico y mental.						
SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD	
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL			
UNIDAD DIDACTICA IV: Gimnasia básica.	13	Gimnasia básica.	Revisan la guía y trabajan de acuerdo a las recomendaciones.	Acepta su posibilidad de trabajo.	<b>Expositiva (Docente/Alumno)</b> • Uso del Google Meet <b>Debate dirigido (Discusiones)</b> • Foros, Chat <b>Lecturas</b> • Uso de repositorios digitales <b>Lluvia de ideas (Saberes previos)</b> • Foros, Chat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce aspectos básicos de la gimnasia.</li> <li>• Realizan giros y equilibrios de manera adecuada.</li> <li>• Efectúa correcciones a los movimientos y combinaciones para su mejor desarrollo.</li> <li>• Ejecuta su rutina gimnastica.</li> </ul>
	14	Giros y equilibrios.	Ejecutan giros adelante, atrás y equilibrio invertido.	Se mantiene concentrado en su actividad.		
	15	Giros, equilibrios y saltos.	Ejecución de movimientos y combinaciones.	Demuestra perseverancia en la realización de sus actividades.		
	16	Evaluación de su rutina gimnastica.	Ejecuta lo aprendido.	Se esmera en su presentación.		
	<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>					
<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza y explica la importancia de la gimnasia aeróbica como medio de apoyo físico y mental en el foro.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza una rutina de gimnasia aeróbica.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizan los pasos básicos de la gimnasia aeróbica.</li> <li>• Participa de manera activa demostrando respeto y buen comportamiento en la clase virtual y chat.</li> </ul>		

**VII. 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

**2. MEDIOS INFORMATICOS:**

- Computadora
- Tablet
- Celulares
- Internet.

## VIII. 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.

### 2. 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.

### 3. 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)

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



## IX. BIBLIOGRAFÍA

### 9.1. Fuentes Documentales

- Fundamentos teóricos, pedagógicos y didácticos de los deportes acrobáticos/ Dagoberto Muñoz Rojas, Bogotá: Universidad Santo Tomás, 2018.
- Gimnasia aeróbica, Jorge Samaniego Pérez, 2019.
- Guía de actividad física para facilitadores de salud. Dirección General de Normalización de la Secretaría de Salud de Honduras.

### 9.2. Fuentes Bibliográficas

- Guía instructiva (N°6) "Desarrollo de la flexibilidad, para la práctica exitosa de la gimnasia" (2013).Perú, DNCTD, IPD.
- Separata," Gimnasia formativa. (2015) Perú, dirección de educación física y deporte.
- Anne-Marie Venner 40 Juegos para la Expresión Corporal de 3 A 10 Años ediciones Octaedro, S.L

### 9.3. Fuentes Hemerográficas

- Título: Revista sobre los tipos de gimnasia primera edición. Autores: WILKIN J. ULERIO PEÑA JOSE U. CRUZ TATIS WILLIAN SURIEL JOSR RAMON UREÑA.Republica Dominicana, noviembre 2013. Enciclopedia Juvenil pala.
- Eugenia Trigo Aza "Juegos Motores Y Creatividad" Editorial: Paidotribo S.A. Barcelona, 1989.

### 9.4. Fuentes Electrónicas

- <https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/7-tips-to-keep-healthy-while-in-isolation-or-quarantine-covid-19>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg>
- <https://www.efdeportes.com>.
- <https://es.slideshare.net/profeangelicam/gimnasia-aerolica-9986161>
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - Marzo de 2009
- [http://bam.educarex.es/gestion\\_contenidos/ficheros/341juegos%20populares.pdf](http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341juegos%20populares.pdf)
- <https://mhunters.com/es/blog/ejercicios-funcionales-en-casa/>.

Huacho Junio del 2020



Universidad Nacional  
"José Faustino Sánchez Carrión"



M(o) Miguel Angel Melgar Arellano  
Docente del Curso