



**SÍLABO**

**ASIGNATURA:** Actividades Culturales y Deportivas

**CÓDIGO:** 100552

**I. DATOS GENERALES**

1.1. Departamento Académico	Gestión Empresarial
1.2. Escuela Profesional	Administración pública y gestión social
1.3. Programa de estudios	Administración pública
1.4. Plan de estudios	2019
1.5. Ciclo de estudios	<b>1</b>
1.6. Créditos	<b>1</b>
1.7. Requisito	<b>Ninguno</b>
1.8. Modalidad	Presencial
1.9. Semestre académico	<b>2023 I</b>
1.10. Duración	16 Semanas
1.11. Horas semanales	1.11.1. Horas De Teoría : <u>0</u> Horas
	1.11.2. Horas De Práctica : <u>2</u> Horas
1.12. Horario	Sábados 08:50 -10:30
1.13. Inicio de clases	29 de mayo del 2023
1.14. Termino de clases	16 de septiembre del 2023
1.15 Docente coordinador	Dr. Miguel Angel Pazos Almeyda mpazosa@unfv.edu.pe
1.16 Docente de la asignatura	Dr. Miguel Angel Pazos Almeyda mpazosa@unfv.edu.pe

**II. SUMILLA**

La asignatura pertenece al área curricular de estudios generales, es práctica y tiene el propósito de desarrollo de habilidades psicomotrices, aptitudes físicas y culturales.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje: 1. Fútbol, básquet, vóley y atletismo. 2. Ajedrez, ping pong y monopolio. 3. karate, taikon, taekwondo y lucha libre. 4. Danzas, arte, folklore.

La tarea académica exigida al estudiante es campeonato de las unidades deportivas y culturales.

**III. COMPETENCIA DE LA ASIGNATURA**

Conocer y aplicar los diversos mecanismos de entrenamiento y puesta en forma para su desarrollo corporal valorando la práctica de la actividad cultural y deportiva como medio de vida y relajación, participando con responsabilidad y respeto en la tarea asignada desarrollando sus cualidades y habilidades para lograr su formación integral, a través del ejercicio, práctica recreativa y deportiva como eje transversal; Lograr que reconozca el valor del deporte como una herramienta para el crecimiento cognitivo y socio afectivo; para mantener un equilibrio adecuado del cuerpo



**IV. UNIDADES DE APRENDIZAJE**

<b>UNIDAD 1: DIFERENCIA ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE</b>					
<b>LOGRO DE APRENDIZAJE: Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte..</b>					
<b>SEMANA</b>	<b>Contenido Temático</b>	<b>Sesiones de Aprendizaje)</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tipo de Sesión</b>	<b>Evidencia de Aprendizaje</b>
<b>N°01 29 de mayo-3 junio</b>	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte.	Analiza la Educación física y deporte, conceptos básicos, diferencias, importancia en la salud de las personas	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	Prueba de entrada
<b>N°02 5 -10 junio</b>	Reconoce los fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Analizan las Fases del ejercicio físico, Planificación del entrenamiento, Fases o etapas del ejercicio físico, Importancia	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	-Adaptación a la actividad Física
<b>N°03 12- 17 junio</b>	Reconoce los fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Analizan las Fases del ejercicio físico, Planificación del entrenamiento, Fases o etapas del ejercicio físico, Importancia	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación a la actividad Física
<b>N°04 19 -24 junio</b>	Reconoce su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal, para realizar actividades físicas.	Identifican la Respiración: definición, valores normales y anormales.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación a la actividad Física



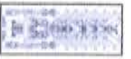
<b>UNIDAD 2: SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE ACTIVACIÓN CORPORAL PARA RECREACIÓN Y LA PRÁCTICA DEL JUDO</b>					
<i>Logro de aprendizaje:</i> Crea una secuencia de actividades de activación corporal para recreación y la práctica del Judo, Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal.					
SEMANA	Contenido Temático	Sesiones de Aprendizaje)	Recursos	Tipo de Sesión	Evidencia de Aprendizaje
N°05 26 junio - 1 julio	Reconocen la filosofía y fundamentos en la práctica del Judo.	Análisis de la filosofía y fundamentos del Judo, identifican los números en Japonés.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
N°06 3-8 julio	Reconocen las caídas en el Judo para evitar lesiones	Realizan las prácticas de las caídas adaptándose al lugar donde la realizan.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
N°07 10- 15 julio	Reconocen la importancia de las caídas en la práctica del Judo.	Realizan las prácticas de las caídas, ushiro ukemi, yoko Ukemi, mae Ukemi	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
N°08 17 -22 julio	Reconocen la importancia de las caídas avanzadas en la práctica del Judo.	Practican las caídas, ushiro ukemi, yoko Ukemi, mae Ukemi, sempo kai ten Ukemi.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	-Solución del examen
<b>EVALUACIÓN PARCIAL (UNIDAD N°1 -2)</b>					



**UNIDAD 3: MEJORA SUS FUNDAMENTOS Y TÉCNICAS EN EL JUDO**

**Logro de aprendizaje:** Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos en el Judo, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes, practica actividades recreativas.

SEMANA	Contenido Temático	Sesiones de Aprendizaje)	Recursos	Tipo de Sesión	Evidencia de Aprendizaje
Nº09 24 -29 julio	Conoce la importancia de la práctica recreativa y deportiva.	Realizan actividades físicas recreativas para preparar el cuerpo y activarlo.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
Nº10 31 julio - 5 de agosto	Conocen técnicas básicas del Judo, O Soto Gari.	Realizan las técnicas básicas del Judo, adaptando su espacio en el lugar donde la realiza.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
Nº11 07 - 12 agosto	Conocen técnicas básicas del Judo, Hon Kesa Gatame.	Realizan las técnicas básicas del Judo, adaptando su espacio en el lugar donde la realiza.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
Nº12 14 - 19 agosto	Conocen las estrategias para realizar las técnicas	Realizan las técnicas básicas adaptando materiales y el lugar.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva



**UNIDAD 4: INTEGRACION A GRUPOS DEPORTIVOS**  
*Logro de aprendizaje: Se integra a grupos deportivos universitarios, practicando deportes selectivamente.*

SEMANA	Contenido Temático	Sesiones de Aprendizaje)	Recursos	Tipo de Sesión	Evidencia de Aprendizaje
Nº13 21 – 26 agosto	Conoce instalaciones deportivas donde se practican deportes de contacto.	Realiza turismo deportivo y participa de la práctica deportiva así como la meditación..	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
Nº14 28 agosto 2 septiembre	Organiza y evalúa el desarrollo de actividades físicas recreativas.	Participa responsablemente de las actividad física recreativa.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
Nº15 4 – 9 septiembre	Conoce la práctica deportiva de deportes de contacto	Participa responsablemente de las actividad física deportiva	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial	- Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
Nº16 11 – 16 septiembre	Conoce la práctica deportiva de deportes de contacto y la ejecuta.	Participa responsablemente de las actividad física deportiva.	Sala adaptada para la práctica del Judo, Tatami	Presencial Sincrónica Asincrónica	Adaptación del cuerpo a la práctica deportiva
<b>EVALUACIÓN FINAL (UNIDAD N°3 -4)</b>					



## **V. METODOLOGÍA**

### **5.1 Estrategias centradas en el aprendizaje**

Los estudiantes aplicaran las diferentes técnicas de estudio, elaboración de organizadores visuales, ensayos científicos, organizaciones grupales, mesas redondas, informes de clases, lecturas y audición de videos, búsqueda de información en bibliotecas digitales y físicas.

### **5.2 Estrategias centradas en la enseñanza**

El docente se constituye en un auténtico mediador entre la cultura, la ciencia, los saberes académicos y las expectativas de aprendizaje de los estudiantes; por ello organiza, orienta y facilita, con iniciativa y creatividad el proceso de construcción de conocimientos de sus estudiantes, así como la formación actitudinal del futuro profesional. Para ello utiliza estrategias de enseñanza novedosas centradas en: a) Estrategias convencionales: Lluvia de ideas, ilustraciones, clases prácticas, talleres, aprendizaje cooperativo, resolución de ejercicios y problemas; y b) Recursos visuales: organizadores visuales e infografías.

### **5.3 Línea de investigación según Programa de Estudios**

- Gestión empresarial e inclusión social
- Gobernabilidad, derechos humanos e inclusión social
- Herramientas informáticas para la gestión eficiente y transparente

### **5.4 Acciones vinculadas al Aprendizaje en Servicio-AeS(RSU)**

Durante el proceso de ejecución de la experiencia curricular, se puede considerar al Aprendizaje en Servicios, propuestas educativa que combina procesos de aprendizaje y servicio a la comunidad en un solo proyecto articulado en el que los estudiantes se forman al trabajar sobre necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo (Responsabilidad Social Universitaria)

## **VIII. EVALUACIÓN**

- De acuerdo al Compendio de Normas Académicas de esta Casa Superior de estudios, en su artículo 13° señala lo siguiente: “Los exámenes y otras formas de evaluación se califican en escala vigesimal (de 1 a 20) en números enteros. La nota mínima aprobatoria es once (11). El medio punto (0.5) es a favor del estudiante”.
- Del mismo modo, el referido documento en su artículo 16°, señala: “Los exámenes escritos son calificados por los profesores responsables de la asignatura y entregados a los alumnos y las actas a la Dirección de Escuela Profesional, dentro de los plazos fijados”
- Asimismo, el artículo 36° menciona: “La asistencia de los alumnos a las clases es obligatoria, el control corresponde a los profesores de la asignatura. Si un alumno acumula el 30% de inasistencias injustificadas totales durante el dictado de una asignatura, queda inhabilitado para rendir el examen final y es desaprobado en la asignatura, sin derecho a rendir examen de aplazado, debiendo el profesor, informar oportunamente al Director de Escuela”
- La evaluación de los estudiantes se realizará de acuerdo a los siguientes criterios:



N°	CÓDIGO	NOMBRE DE LA EVALUACIÓN	PORCENTAJE
01	EP	EVALUACIÓN PARCIAL	30%
02	EF	EVALUACIÓN FINAL	30%
03	TA	TRABAJOS ACADÉMICOS	40%
<b>TOTAL</b>			<b>100%</b>

**La Nota Final (NF) de la asignatura se determinará de acuerdo con la siguiente manera:**

$$NF = EP * 30 \% + EF * 30\% + TA * 40\%$$

## VII. FUENTES DE INFORMACIÓN

### 7.1 Básica

- 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,
- DP Palomino, MT Pareja, MVG Coll... - ... física y del deporte de la ..., 2015 - dialnet.unirioja.es
- Lesiones-prevalentes-en-deporte-profesional-revision-bibliografica.pdf
- J García-Rubio, PR Olivares... - Nutrición ..., 2015 - SciELO España }
- A Gálvez Casas, A Rosa Guillamón... - Nutrición ..., 2015 - SciELO España
- KANO, Jigoro (2008) Judo Kodokan. Edición N° 11 Cultrix - Brasil
- Rafael Castañeda y Oscar Hamada (2014) "preparación técnica y táctica".

### 7.2 Complementaria

- <https://www.who.int/child-growth/publications/physical-status>
- [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/modulo\\_medidas\\_antropometricas\\_registro\\_estandarizacion.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/modulo_medidas_antropometricas_registro_estandarizacion.pdf)
- [https://www.who.int/childgrowth/standards/peso\\_para\\_estatura/es-marzo-del-2015](https://www.who.int/childgrowth/standards/peso_para_estatura/es-marzo-del-2015).
- <https://www.mutuauniversal.net/es/servicios/promocion-de-la-salud/nutricion-y-actividad-fisica>

Lima, 27 de junio del 2023



Dr. Carlos Tello Malpartida  
Director del Departamento Académico  
Código: 86304  
Correo electrónico: ctello@unfv.edu.pe

Dr. Miguel Angel Pazos Almeyda  
Docente  
Código: 2014156  
Correo electrónico: mpazos@unfv.edu.pe

