

## SÍLABO

**ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS**

**CÓDIGO: 100552**

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Departamento Académico : Arquitectura
- 1.2 Escuela Profesional : Arquitectura
- 1.3 Programa de estudios : Arquitectura
- 1.4 Plan de estudios : 2019
- 1.5 Ciclo de Estudios : I
- 1.6 Créditos : 01
- 1.7 Requisitos : Ninguno
- 1.8 Modalidad : Presencial
- 1.9 Semestre Académico : I
- 1.10 Duración : 16 semanas
- 1.11 Horas semanales : Horas de teoría 00  
Horas de práctica 02
- 1.12 Horario : Lunes 8:00 – 9:40h /  
Jueves 13:00 – 14:40h
- 1.13 Inicio de clases : 06 abril 2026
- 1.14 Terminio de clases : 25 julio 2026
- 1.15 Docente coordinador : Mtra. Padilla Garcia Felicita Mercedes
- 1.16 Docente de la asignatura : Mtro. Salas Salcedo Luis Enrique (Isalas@unfv.edu.pe), Arq. Macha Valverde Ivan Pastor (imacha@unfv.edu.pe) /  
Mtra. Chavez Salas Karim (kchavez@unfv.edu.pe), Mtro. De La Cruz Almeyda Eduardo (edelacruz@unfv.edu.pe), Mtro. Vargas Beltran Carlos Rafael (cvargasb@unfv.edu.pe)

## II. SUMILLA

La asignatura de Actividades deportivas y culturales corresponde al área de Humanidades y es de naturaleza teórica y práctica. El propósito del curso es desarrollar en el estudiante de la Carrera de Arquitectura la adquisición de aprendizajes relacionados con la generación de hábitos de vida saludable en la práctica de actividad física. Finalmente, se busca la mejora en el incremento de aptitudes y habilidades deportiva y cultural, mediante una metodología vivencial.

La asignatura está constituida por las siguientes unidades didácticas: I. Activación corporal, II. Habilidades de expresión oral III. Bailes y juegos para mantener el cuerpo activo, IV. Pintura y dibujo como expresiones artísticas.

## III. COMPETENCIA

El área pone énfasis, además, en la adquisición de aprendizajes relacionados con la generación de hábitos de vida saludable y de consumo responsable, no solo en la práctica de actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia socio crítica hacia el cuidado de la salud que empieza desde la valoración de la calidad de vida. Es decir, estos aprendizajes implican un conjunto de conocimientos relacionados con el cuidado de la salud y el bienestar personal, los cuales permitirán llevar a la práctica dichos aprendizajes. Otro eje central es la relación que establecen los estudiantes en interacción con otros, a través de la práctica de actividad física y a partir de roles asumidos y adjudicados en diferentes contextos. Los estudiantes interactúan ejercitando su práctica social; establecen normas de convivencia; incorporan reglas, pautas de conducta, acuerdos y consensos; y asumen actitudes frente a los desafíos que se les presentan, ya sean sociales, ambiental, emocionales, personales, interpersonales o corporales con actividades culturales diversas.

### I. CAPACIDADES

- C1: Presentación del programa y el sistema de evaluación. Desarrollo de la motricidad humana.
- C2: Identifica herramientas que promueven una vida saludable.
- C3: *Demuestran habilidades socio motrices y propone un perfil deportivo y moral.*

- C4: Reconoce la importancia de las actividades culturales y comprende los cambios de actitud positivas frente a las diversas situaciones.

#### **IV. UNIDADES DE APRENDIZAJE**

**UNIDAD I**

**RECONOCE SU ACTIVACIÓN CORPORAL ASUMIENDO UNA VIDA SALUDABLE**

**C1: Presentación del programa y el sistema de evaluación. Desarrollo de la motricidad humana.**

<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>SESIÓN ASÍNCRONA (A) O SESIÓN SÍNCRONA (S).</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>	<b>HORAS</b>
Semana N° 1: 6/04/2026 10/04/2026	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida.</li> <li>• Presentación del curso y normas de convivencia.</li> <li>Prueba de entrada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logra conectarse virtualmente</li> <li>• Se establece los marcos de referencia de la asignatura.</li> </ul>	Muestra respeto a sus compañeros y docente a cargo.	Sesión síncrona (s).	Completa tabla de información de datos	Tabla de datos	2
Semana N° 2: 13/04/2026 17/04/2026	Nociones sobre la condición física <ul style="list-style-type: none"> <li>• La condición física</li> <li>• Evaluamos la condición física</li> <li>• Medidas antropométricas</li> <li>• El índice de masa corporal (IMC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Define su condición física</li> <li>• Evalúa su condición física</li> <li>• Identifica su índice de masa corporal (IMC)</li> </ul>	Reflexiona sobre las ventajas de mantener una condición física óptima en su vida diaria.	Sesión síncrona (s).	Reflexiona sobre las ventajas de mantener una condición física óptima en su vida diaria	Ejecución de tareas En cuadro de información	2
Semana N° 3: 20/04/2026 24/04/2026	Activación corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de ejercicios para la activación específica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce los tipos de ejercicios de activación física.</li> <li>• Identifica las ventajas del Test de Cooper y las aplica de manera</li> </ul>	Asume la activación corporal para mejorar su condición física	Sesión síncrona (s).	Completa la información requerida en una tabla de información personal	Tabla de información personal	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en circuito</li> <li>• Test de Cooper adaptado.</li> </ul>	vivencial.					
Semana N° 4: 27/04/2026 1/05/2026	Deportes que se practican en el Perú. Cultura deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica los deportes que se practican en el Perú.</li> <li>• Define su Cultura deportiva.</li> </ul>	Reconoce e interioriza los diferentes deportes que se practican en el Perú, como parte de su cultura deportiva.	Sesión síncrona (s).	Completa tabla informativa de su cultura deportiva.	Tabla de análisis personal	2
<b>LOGRO DE APRENDIZAJE - TRABAJO ACADEMICO CORRESPONDIENTE A LA UNIDAD N° I Presentación de tabla de información de rutina de ejercicios.</b>							
Fuentes de información	<p>Lee IM, Paffenbarger RS, Jr., Hennekens CH. (1997) Physical activity, physical fitness and longevity. Aging (Milano)</p> <p>Cejuela, R. (2008). Análisis antropométrico: aplicación al rendimiento deportivo. Sport Training Magazine, 16, 32-25.</p> <p><a href="https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspaol.pdf">https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspaol.pdf</a></p> <p><a href="http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/la-activacion-corporal-el-calentamiento.html">http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/la-activacion-corporal-el-calentamiento.html</a></p> <p><a href="https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion%20deporte/1001%20Ejercicios%20y%20juegos%20de%20calentamiento.pdf">https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion deporte/1001 Ejercicios y juegos de calentamiento.pdf</a></p>						

## UNIDAD II

### IDENTIFICA SUS HABILIDADES DE EXPRESION ORAL Y LOS UTILIZA DE MANERA EFICIENTE

- C2: Identifica herramientas que promueven una vida saludable.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	SESIÓN ASÍNCRONA (A) O SESIÓN SÍNCRONA (S).	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	HORAS
--------	-------------------------	----------------------------	--------------------------	---	-------------------------	---------------------------	-------

Semana N° 5: 4/05/2026 8/05/2026	Oratoria <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Características</li> <li>➤ Consejos</li> <li>➤ Tipos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifica las características de la Oratoria</li> <li>➤ Reconoce los tipos de la oratoria</li> </ul>	Trabaja y cumple las actividades planteadas por la docente	Sesión síncrona (S).	Recrea información personalizada	Ejecución de oratoria de tema libre	2
Semana N° 6: 11/05/2026 15/05/2026	Declamación <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tipos de Declamación</li> <li>➤ Procesos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analiza los tipos de declamación</li> <li>➤ Asume los procesos de declamación</li> </ul>	Demuestra responsabilidad en el cumplimiento de los trabajos y actividades de aprendizaje.	Sesión síncrona (s).	Asume una declamación libre	Presentación de su declamación libre	2
Semana N° 7: 18/05/2026 22/05/2026	Improvisación <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Improvisación teatral</li> <li>➤ El arte de improvisar</li> <li>➤ Técnicas de impro: juegos y ejercicios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Define la Improvisación teatral</li> <li>➤ Asume las técnicas de impro.</li> </ul>	Asume los beneficios de la Improvisación teatral como parte de su expresión comunicativa	Sesión síncrona (s).	Realiza su Improvisación teatral	Trabajo práctico	2
Semana N° 8: 25/05/2026 29/05/2026	Repaso de los contenidos aprendidos en la unidad.	Revisa los contenidos de aprendizaje	Reflexiona sobre los conocimientos adquiridos durante la unidad.	Sesión síncrona (s).	Evaluación correspondiente a la Unidad N° I y II	Examen parcial	2

**LOGRO DE APRENDIZAJE - EXAMEN PARCIAL: Evaluación correspondiente a la Unidad N° I y II**

<b>Fuentes de información</b>	<p>Janner G,;(2002) Cómo Hablar en Público, México, Deusto.</p> <p><a href="https://rockcontent.com/es/blog/oratoria/">https://rockcontent.com/es/blog/oratoria/</a></p> <p><a href="https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=documentos/10221.1/44107/1/186228.pdf">https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=documentos/10221.1/44107/1/186228.pdf</a></p> <p><a href="https://superaprendizajealfa.com/libros/pdf/David.A.de.Haro_Oratoria_y_liderazgo.pdf">https://superaprendizajealfa.com/libros/pdf/David.A.de.Haro_Oratoria_y_liderazgo.pdf</a></p>
-------------------------------	--

**UNIDAD III**

**ASUME LOS BAILES Y JUEGOS PARA MANTENER SU CUERPO ACTIVO SALUDABLEMENTE**

**C3: Demuestran habilidades sociomotrices propone un perfil deportivo y moral.**

<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>SESIÓN ASÍNCRONA (A) O SESIÓN SÍNCRONA (S).</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>	<b>HORAS</b>
Semana N° 9: 1/06/2026 5/06/2026	Baile moderno ➤ Objetivos ➤ Historia ➤ Características ➤ Tipos de baile moderno	Identifica las características y los tipos de baile moderno	Aprueba la importancia del baile moderno.	Sesión síncrona (s).	Presenta un de baile moderno	Ejecución de baile moderno	2
Semana N° 10: 8/06/2026 12/06/2026	Danzas típicas ➤ Danzas del Perú ➤ Clasificación ➤ Principales danzas nacionales	Clasifica las danzas del Perú  Identifica las principales danzas nacionales	Asume su cultura nacional	Sesión síncrona (s).	Identifica las danzas en tabla de análisis	Tabla de análisis	2
Semana N° 11: 15/06/2026 19/06/2026	Juegos motores ➤ Beneficios ➤ Clasificación	Clasifica los Juegos motores	Valora los beneficios de los juegos motores	Sesión síncrona (s).	Evidencia sistematización	Trabajo práctico	2
Semana N° 12: 22/06/2026 26/06/2026	Juegos al aire libre ➤ Importancia ➤ Juegos al aire libre para jóvenes	Reconoce diversos Juegos al aire libre para jóvenes	Aprueba los juegos al aire	Sesión síncrona (s).	Evidencia sistematización	Cuestionario	2

**LOGRO DE APRENDIZAJE - TRABAJO ACADEMICO CORRESPONDIENTE A LA UNIDAD N° III Presentación de baile moderno o**

danza típica.

Fuentes de información

<https://debaile.online/bailes-modernos/#:~:text=El%20baile%20moderno%20naci%C3%B3n%20a,a%20trav%C3%A9s%20de%20los%20movimientos.>  
<http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/historia-del-arte-peruano.pdf>  
[https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/218237/juemot\\_a2020.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/218237/juemot_a2020.pdf)

**UNIDAD IV  
DISFRUTA EL DIBUJO Y LA PINTURA COMO EXPRESION DE SU CULTURA ARTÍSTICA**

**C4: Reconoce la importancia de las actividades culturales y comprende los cambios de actitud positivas frente a las diversas situaciones**

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	SESIÓN ASÍNCRONA (A) O SESIÓN SÍNCRONA (S).	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	HORAS
Semana N° 13: 29/06/2026 3/07/2026	Dibujo ➤ Tipos ➤ Elementos ➤ Técnicas de dibujo	Identifica los elementos de dibujo Diseña un dibujo	Demuestra responsabilidad en el cumplimiento de los trabajos	Sesión síncrona (s).	Procesa data académica.	Pruebas de ejecución de tareas	2
Semana N° 14: 6/07/2026 10/07/2026	Pintura y mandala ➤ Formas y su significado ➤ Beneficios ➤ Pintando mandalas	Identifica las formas del mándala y su significado	Aprecia los beneficios de pintar mándalas	Sesión síncrona (s).	Incorpora criterios de diseño gráfico	Trabajos de proyecto	2
Semana N° 15: 13/07/2026 17/07/2026	Origami ➤ Tipos de origami ➤ Técnicas de diseño	Diseña diversos tipos de origami	Valora la importancia de asumir técnicas de diseño	Sesión síncrona (s).	Recrea información	Trabajo práctico	2
	Repaso de los	Revisa los contenidos	Reflexiona sobre	Sesión síncrona	Evaluación	Examen	

Semana N° 16: 20/07/2026 24/07/2026	contenidos aprendidos en la unidad.	de aprendizaje	los conocimientos adquiridos durante la unidad.	(s).	correspondiente a la Unidad N° III y IV	parcial	2
<b>LOGRO DE APRENDIZAJE - EXAMEN FINAL: Evaluación correspondiente a la Unidad N° III y IV</b>							
Fuentes de información	<b>Moreno, Guadalupe (1991 ) Dibujo de la figura humana.Mexico,UNAM</b> <b>Martinez, Plasencia(2017)Fundamentos de dibujo y anatomia. España. Edit. Univ de Valencia</b> <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/83080021.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/83080021.pdf</a> <a href="https://www.origami-shop.com/images/Image/File/E-book%20Esquinas/N6_4Esquinas.pdf">https://www.origami-shop.com/images/Image/File/E-book%20Esquinas/N6_4Esquinas.pdf</a>						

## V. METODOLOGÍA

El desarrollo de la asignatura empleara las siguientes estrategias: Exposiciones intervenciones en clases discusión y controles de lectura. Actividades en forma individual y grupal. Las sesiones de clases serán teóricas y prácticas, las cuales se desarrollarán a través de exposiciones dialogadas. Lecturas motivadoras, trabajos en equipo, dramatizaciones de casos, intercambio de ideas.

### 5.1 Estrategias centradas en el aprendizaje

- Mando directo-Para realizar las actividades igual que el docente.
- Descubrimiento guiado- Para orientar a los alumnos en la realización entre la actividad física y cognitiva.
- Resolución del problema- Para la búsqueda de alternativas estimulando la creatividad del alumno.
- Asignación de tareas- Para realzar más concretamente la demostración propia del modelo de instrucción directa.

### 5.2 Estrategias centradas en la enseñanza

- Diálogos y exposiciones- Para realizar la transferencia de los conocimientos.

### RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

- El aula virtual y la plataforma
- Recursos e instrumentos de la internet

- Materiales: presentaciones PPT y fotografías digitales. Instrumentos y materiales de dibujo.

## VI. EVALUACIÓN

**6.1. La evaluación** es permanente, por criterios y por productos. Cada unidad es evaluada en base al logro de aprendizaje

- Trabajo Académico – TA (40%): previsto en el silabo. La naturaleza de las evaluaciones, parcial y final, es de un sesgo demostrativo, de desempeño y de ejecución.
- Evaluación Parcial - EP (30%): será una situación de desempeño de mediana o compleja dificultad, por ejemplo, la sustentación de un producto académico
- Evaluación Final - EF (30%): será una situación de desempeño de mediana o compleja dificultad, por ejemplo, la sustentación de un producto académico (ver glosario). 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 en base a la siguiente manera:

$$NF = \frac{EP * 30\% + EF * 30\% + TA * 40\%}{100}$$

### 6.2. Criterios de evaluación

Es un parámetro de referencia que funciona como base de comparación para interpretar el desempeño del

estudiante respecto a su aprendizaje.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procesa data académica.</li> <li>- Recrea información personalizada.</li> <li>- Sintetiza información personalizada.</li> <li>- Participa en los foros.</li> <li>- Jerarquiza conceptos y argumentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evidencia sistematización y creatividad en el tema tratado.</li> <li>- Incorpora criterios de diseño gráfico en las guías de comprensión de lectura.</li> <li>- Muestra tolerancia y asertividad frente a la crítica.</li> <li>- Aplica criterios técnicos de la especialidad.</li> </ul>
---	--

### 6.3. Instrumentos de evaluación

Conjunto de herramientas y prácticas diseñadas para que los docentes puedan obtener información precisa sobre la calidad del aprendizaje de sus estudiantes

a. Tradicionales	b. Con metodologías de indagación.	c. Basados en las TIC's.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas objetivas (V o F, preguntas intercaladas, preguntas de elección múltiple, preguntas de emparejamiento de elementos)</li> <li>- Pruebas de respuestas cortas y abiertas</li> <li>- Trabajos prácticos y tareas elementales</li> <li>- Trabajos prácticos y tareas experimentales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajos y proyectos</li> <li>- Trabajos académicos y proyectos</li> <li>- Informes y memorias de practicas</li> <li>- Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas.</li> <li>- Ensayos</li> <li>- Rúbricas, listas de cotejo y guías de observación</li> <li>- Mapas conceptuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Portafolio</li> <li>- Wikis</li> <li>- Blog</li> <li>- Foros</li> </ul>

## VII. FUENTES DE INFORMACIÓN

### 7.1 Básicas

- Cejuela, R. (2008). Análisis antropométrico: aplicación al rendimiento deportivo. Sport Training Magazine, 16, 32-25.
- Lee IM, Paffenbarger RS, Jr., Hennekens CH. (1997) Physical activity, physical fitness and longevity. Aging (Milano)
- Janner G,;(2002) Cómo Hablar en Público, México, Deusto.
- Moreno, Guadalupe (1991 ) Dibujo de la figura humana.Mexico,UNAM
- Martinez, Plasencia(2017)Fundamentos de dibujo y anatomia. España. Edit. Univ de Valencia

## 7.2 Complementarias

- <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- <http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/la-activacion-corporal-el-calentamiento.html>
- [https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion\\_deporte/1001\\_Ejercicios\\_y\\_juegos\\_de\\_calentamiento.pdf](https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion_deporte/1001_Ejercicios_y_juegos_de_calentamiento.pdf)
- <https://rockcontent.com/es/blog/oratoria/>
- <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=documentos/10221.1/44107/1/186228.pdf>
- [https://superaprendizajealfa.com/libros/pdf/David.A.de.Haro\\_Oratoria\\_y\\_liderazgo.pdf](https://superaprendizajealfa.com/libros/pdf/David.A.de.Haro_Oratoria_y_liderazgo.pdf)
- <https://debaile.online/bailes-modernos/#:~:text=El%20baile%20moderno%20naci%C3%B3n,a%20trav%C3%A9s%20de%20los%20movimientos.>
- <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/historia-del-arte-peruano.pdf>
- [https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/218237/juemot\\_a2020.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/218237/juemot_a2020.pdf)
- <https://core.ac.uk/download/pdf/83080021.pdf>
- [https://www.origami-shop.com/images/Image/File/E-book%20Esquinas/N6\\_4Esquinas.pdf](https://www.origami-shop.com/images/Image/File/E-book%20Esquinas/N6_4Esquinas.pdf)

Lima, 02 de Abril del 2026

---

Mtro. De La Cruz Almeyda Eduardo  
Cod: 94068  
edelacruz@unfv.edu.pe

---

Mtro. Salas Salcedo Luis Enrique  
Cod: 0092079  
lsalas@unfv.edu.pe

---

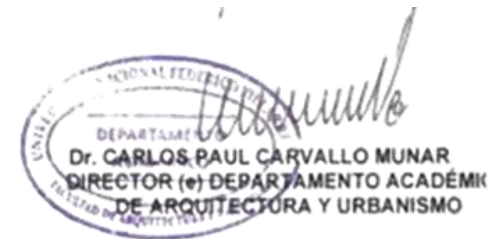
Arq. Macha Valverde Iván Pastor  
Cod: 0087085  
imacha@unfv.edu.pe

---

Mtra. Chávez Salas Karim  
Cod: 2005014  
kchavez@unfv.edu.pe

---

Mtro. Vargas Beltrán Carlos Rafael  
Cod: 0075248  
cvargasb@unfv.edu.pe



---

Dr. Carlos Paul Carvalho Munar (e)  
**DIRECTOR DEPARTAMENTO ACADEMICO**  
daau.fau@unfv.edu.pe