SÍLABO

ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS II **CODIGO: DA0047**

1. DATOS GENERALES:

1.1	DEPARTAMENTO ACADÉMICO	: Ingeniería Civil
1.2	ESCUELA PROFESIONAL	: Ingeniería Civil
1.3	AÑO LECTIVO ACADÉMICO	: 2016-I 2016-II
1.4	CICLO DE ESTUDIOS	: Segundo Ciclo
1.5	CRÉDITOS	: 2
1.6	CONDICIÓN	: Obligatorio
1.7	PRE - REQUISITO	: Actividades culturales y deportivas I
1.8	HORAS DE CLASE SEMANAL	: Teoría 1 h.; Prácticas 2 hs.
1.9	DOCENTES RESPONSABLES	: MORILLO IPARRAGUIRRE, Hernán Oscar

2. SUMILLA:

Es una asignatura de naturaleza teórico-práctica, perteneciente al área de actividades culturales y deportivas y está orientado a reeducar y potenciar las capacidades y habilidades corporales que constituyen el cimiento y el equilibrio del estado bio-psico-social del futuro Ingeniero Civil. El tiempo previsto para su ejecución es semestral, equivalente a 17 semanas efectivas de desarrollo académico. Comprende las siguientes unidades de aprendizajes: Los Fundamentos técnicos y reglamentos en las actividades deportivas, La actividad física en los deportes individuales y reglamentos. La actividad deportiva y recreativa como estilo de vida en su desarrollo académico.

3. OBJETIVOS GENERALES:

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.
Lograr que reconozca el valor del deporte como una herramienta para el crecimiento cognitivo y socio afectivo; para mantener un equilibrio adecuado del cuerpo.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Conozca y desarrolle los fundamentos técnicos y reglas de los distintos deportes.
Desarrolle las capacidades físicas como acondicionamiento físico.
Participación en las actividades culturales y deportivas internas que organiza la universidad y la comunidad.

5. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE:

UNIDAD	DENOMINACIÓN	Nº de semanas	Nº de horas
I	Los Fundamentos técnicos en las actividades deportivas y reglas de juego.	6 semanas	18 horas
II	La actividad física en los deportes individuales y reglas de juego.	6 semanas	18 horas
III	La actividad deportiva y recreativa, como estilo de vida en su desarrollo académico.	5 semanas	15 horas
		Total:17 semanas	Total: 51 horas

6. PROGRAMACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJES:

UNIDAD I: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y REGLAS BÁSICAS EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

Semana 1: Atletismo, fundamentos técnicos de las pruebas de campo.

SÍLABO

ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS II **CODIGO: DA0047**

Semana 2: Futsal, fundamentos técnicos y reglas básicas.
Semana 3: Fútbol, fundamentos técnicos y reglas básicas.
Semana 4: Voleibol, fundamentos técnicos y reglas básicas.
Semana 5: Baloncesto, fundamentos técnicos y reglas básicas.
Semana 6: Balonmano, fundamentos técnicos y reglas básicas.

Actividades: Práctica los fundamentos técnicos, de los deportes colectivos.
Realiza trabajos de investigación de los fundamentos técnicos.
Participa en las competencias deportivas internas.
Fuente: Enciclopedia Ilustrada del deporte, Editorial Voluntad.

UNIDAD II: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

Semana 7 : El ejercicio Aeróbico y Anaeróbico como terapia en la actividad deportiva.
Semana 8 : Maratón, fundamentos técnicos.
Semana 9 : Ajedrez, fundamentos técnicos.
Semana10 : Gimnasia a mano libre (vertical invertida y Keep).
Semana 11 : Gimnasia deportiva con aparatos (rodamientos y saltos interno y externo).
Semana 12 : Tenis de mesa, fundamentos técnicos y reglas de juego.

Actividades: Práctica los fundamentos técnicos en los deportes individuales.
Práctica de las actividades aeróbicas y anaeróbicas.
Participa en los juegos deportivos interfacultades de la UNFV.
Fuente: Pila TELEÑA Educación Física Deportiva.
Separatas Nutrición y Deporte, Comité Olímpico Peruano.
Revistas MUSCLE Y FITNESS. Editorial Weider – Santonja.
Prince SALLY, Fitness, condición física para todos, Editorial Santonja.

UNIDAD III: LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y RECREATIVA COMO ESTILO DE VIDA.

Semana 13: Realiza paseos y visitas de estudio dentro de su comunidad.
Semana 14: Actividades naturales del hombre y el deporte como recreación.
Semana 15: Participa en eventos deportivos y culturales.
Semana 16: Examen final.
Semana 17: Examen sustitutorio y aplazados.

Actividades: Realiza trabajo de estudio y de investigación de campo.
Participa en diferentes actividades deportivas, culturales y recreativas.
Exposición y diálogo de los estudios realizados.

Fuente: Christopher NORRIS La flexibilidad: principios y práctica.
Editorial PAIDOTRIBO.
Actividad física y salud. Editorial científico técnico.

7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

7.1. MÉTODOS: Asignación de tareas, resolución de problemas, libre exploración, descubrimiento guiado, tareas de movimiento.
7.2. TÉCNICAS: Pruebas físicas, exámenes, desarrollo de fichas, ejercicios prácticos, investigaciones.
7.3. MEDIOS DIDÁCTICOS: Libros, revistas, separatas, equipo de sonido, multimedia, computadoras, material deportivo y infraestructura multideportiva.

8. EVALUACIÓN:

8.1 TÉCNICAS: Evaluación de experiencias previas, exámenes parciales, demostraciones prácticas, participación permanente en las clases prácticas, diálogos.

8.2 INSTRUMENTOS: Ficha integral (medición y evaluación diagnóstica), test de las cualidades físicas, habilidades y destrezas deportivas y pruebas objetivas.

SÍLABO

ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS II **CODIGO: DA0047**

8.3 ASPECTOS: Conceptual, procedimental y actitudinal.

8.4 CRITERIOS DE APROBACIÓN: Asistencia, uniformidad, prueba de entrada, evaluación permanente y presentación de carpetas y trabajos de investigación (monografías) y exposiciones.
SISTEMA DE EVALUACIÓN: SES – 3

9. IBLIOGRAFÍA GENERAL:

1. Revistas MUSCLE Y FITNESS, Editorial Weider –Santonja
2. Enciclopedia Ilustrado del Deporte, Editorial Voluntad
3. Christopher NORRIS, La Flexibilidad, principios y práctica, Editorial PAIDOTRIBO
4. Actividad Física y Salud, Editorial Científico medico
5. Pila TELEÑA, Educación Física Deportiva, Editorial PAIDOS
6. Prince SALLY, Fitnness, condición física para todos, Editorial SANTONJA.
7. MEINEL, K "Didácticas del movimiento" La Habana, Orbe.
8. Odón Marcos Alonso "Pedagogía de la Educación Física".