



"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

SÍLABO

ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS I CODIGO: DA0046

I. DATOS GENERALES

1.0 Escuela Profesional : Ingeniería Civil1.1 Departamento Académico : Ingeniería Civil

1.2 Semestre Académico : 2016-I

2016-II 1.3 Ciclo : PRIMERO

1.4 Créditos : 02

1.5 Condición : Obligatorio

1.6 Horas Semanales : Teoría: 1 Práctica: 2

1.7 Pre-requisitos : Ninguno

1.8 Profesor : Lic. Morillo Iparraguirre, Hernán

II. 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 aprendizaje: Los Fundamentos básicos en las actividades deportivas, la actividad física en los deportes individuales y colectivos; la actividad deportiva y recreativa como estilo de vida.

III. 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.

IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Conozca y desarrolle las técnicas básicas 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.

V. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE:

UNIDAD	DENOMINACIÓN	Nº de semanas	Nº de horas
1	Los Fundamentos básicos en las actividades deportivas.	6 semanas	18 horas
II	La actividad física en los deportes individuales.	6 semanas	18 horas
III	La actividad deportiva y recreativa, como estilo de vida.	5 semanas	15 horas
•		17 semanas	51 horas

VI. PROGRAMACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE:

UNIDAD I: LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

Semana 1: Atletismo, fundamentos básicos de las pruebas de pista.

Semana 2: Futsal, fundamentos básicos.
Semana 3: Fútbol, fundamentos básicos.
Semana 4: Voleibol, fundamentos básicos.
Semana 5: Baloncesto, fundamentos básicos.





"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

SÍLABO

ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS I CODIGO: DA0046

Semana 6: Balonmano, fundamentos básicos.

Actividades: Práctica los fundamentos básicos, de los deportes colectivos.

Realiza trabajos de investigación de los fundamentos básicos.

Participa en las competencias deportivas internas.

Fuente: Enciclopedia Ilustrada del deporte, Editorial Voluntad.

UNIDAD II: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

Semana 7 : Aeróbicos.

Semana 8 : Caminata al aire libre.

Semana 9 : Natación, fundamentos básicos (estilo libre y espalda). Semana10 : Gimnasia a mano libre (rodamiento y parada de cabeza).

Semana 11 : Gimnasia folklórica.

Semana 12 : Tenis de mesa, fundamentos básicos.

Actividades: Elaboración de rutinas de actividades deportivas. Práctica los fundamentos

básicos de los deportes individuales. Participa en los juegos deportivos

intercachimbos 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: Actividades al aire libre; paseos. Semana 14: El deporte como recreación.

Semana 15: Actividad deportiva como alternativa para la salud.

Semana 16: Examen final.

Semana 17: Examen sustitutorio y aplazados.

Actividades: Realiza caminatas y paseos. Practica actividades deportivas y recreativas, al

aire libre. Exposición y diálogo de los temas tratados.

Fuente: Christopher NORRIS La flexibilidad: principios y práctica. Editorial

PAIDOTRIBO. Actividad física y salud. Editorial científico técnico.

VII. 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.

VIII. 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.
- **8.3 ASPECTOS:** Conceptual, procedimental y actitudinal.





"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

SÍLABO

ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS I CODIGO: DA0046

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

IX. <u>BIBLIOGRAFÍA GENERAL</u>:

- 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".