



“Año de la Lucha contra la Corrupción y la Impunidad”

**SÍLABO**

**ASIGNATURA: ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS**

**CÓDIGO: 100552**

**I. DATOS GENERALES**

1.1	Departamento Académico	: Ingeniería Informática
1.2	Escuela Profesional	: Ingeniería Informática
1.3	Carrera Profesional	: Ingeniero Informático
1.4	Semestre Académico	: 2019 – 1
1.5	Ciclo	: PRIMERO
1.6	Créditos	: 01
1.7	Duración	: 16 semanas
1.8	Inicio de clases	: 15 de Abril 2019
1.9	Finalización de clases	: 03 de Agosto 2019
1.10	Condición	: Obligatorio
1.11	Horas Semanales	: Teórico - Práctico: 02
1.12	Pre-requisito	: Ninguno
1.13	Profesor	: Mg. Gutiérrez Gonzales, Germán Rodolfo

**II. SUMILLA:**

Esta asignatura asume la tarea de formar al estudiante de ingeniería informática de una manera integral, orientada al desarrollo de capacidades motrices, cognitivas, de equilibrio personal y de inserción social.

La presente asignatura utilizará las actividades físico – deportivas como una manifestación del desarrollo psicofísico – espiritual, donde el propósito fundamental es la conservación de la salud y le sirva de soporte para mejorar su calidad de vida.

Para lograr las competencias planteadas esta asignatura, ha programado cuatro unidades didácticas donde desarrollaremos los fundamentos básicos tanto en los deportes individuales como en los deportes colectivos, siendo estos: Atletismo, Baloncesto, Voleibol, Natación y Tenis de Campo, a su vez analizando e interpretando sus reglamentos respectivos y participar en juegos tradicionales como en las actividades recreativas propuestas.

**III. COMPETENCIAS:**

Todo estudiante al egresar debe haber desarrollado las siguientes competencias:

- 3.1. Trabajo en equipo.
- 3.2. Liderazgo.
- 3.3. Características morfológicas y funcionales acorde con la actividad física, los deportes y la recreación.
- 3.4. Sensibilidad, respeto y admiración por la naturaleza humana, psicosocial y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal.
- 3.5. Solución de problemas y gestión del conocimiento.



**IV. CAPACIDADES:**

- 4.1. Explica y desarrolla las distintas pruebas de pista en el Atletismo
- 4.2. Analiza y aplica las técnicas básicas en los deportes individuales
- 4.3. Analiza y aplica los fundamentos básicos en los deportes colectivos
- 4.4. Elabora y desarrolla juegos tradicionales y actividades al aire libre

**V. PROGRAMACIÓN DE UNIDADES**

UNIDAD I	MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA MEDIANTE EL ATLETISMO				
CAPACIDAD 1	EXPLICA Y DESARROLLA LAS DISTINTAS PRUEBAS DE PISTA EN EL ATLETISMO				
Nº SEMANA	CONTENIDOS			ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE - EVALUACIÓN	HORAS
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1	Lineamientos del Curso y desarrollo del silabo.	Desarrolla la Evaluación Diagnóstica	Reconoce la cultura física como estilo de vida	Fundamenta y explica los beneficios de una adecuada cultura física	2
2	La técnica en la carrerade velocidad y tipos de partida en el Atletismo	Ejecutalos tipos de partida en la carrera de velocidad	Demuestra interés y valora la importancia de la carrera de velocidad	Aplica con criterio las acciones desarrolladas	2
3	Las carreras de relevos y tipos de entrega en el Atletismo	Realiza la entrega del testimonio de forma sincronizada	Adopta actitudes de solidaridad y colaboración en la carrera de relevos	Diseña un organizador visual para fundamentar el tema	2
4	Las carreras de media y larga distancia en el Atletismo	Aplica sus capacidades físicas condicionales y coordinativas	Reconoce y valora la importancia de la condición física	Fundamenta y explica la importancia de las capacidades físicas	2
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	Enciclopedia Ilustrada del deporte, Editorial Voluntad.				



<b>UNIDAD II</b>	<b>APRENDEMOS Y PRACTICAMOS LOS DEPORTES INDIVIDUALES EN NATACIÓN Y TENIS DE CAMPO</b>				
<b>CAPACIDAD 2</b>	<b>ANALIZA Y APLICA LAS TÉCNICAS BÁSICAS EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES</b>				
<b>Nº SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS</b>			<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE - EVALUACIÓN</b>	<b>HORAS</b>
	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>		
<b>5</b>	La respiración y la técnica del pateo en posición ventral en la Natación	Coordina sus movimientos en el desplazamiento acuático	Demuestra interés para coordinar sus movimientos en el agua	Fundamenta y explica los beneficios de la actividad física en el agua	<b>2</b>
<b>6</b>	La técnica de la brazada en posición ventral y dorsal en la Natación	Ejecuta la técnica básica en el medio acuático	Manifiesta espíritu de superación ante alguna dificultad en el agua.	Elabora acciones para la aplicación de los estilos de nado desarrollados en el agua	<b>2</b>
<b>7</b>	Los tipos de golpes y voleas en el Tenis de Campo	Ejecuta los fundamentos básicos en el Tenis de Campo	Participa en las actividades de manera activa y responsable en forma individual	Diseña un organizador visual para fundamentar el tema	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>EXAMEN PARCIAL</b>				
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	Enciclopedia Ilustrada del deporte, Editorial Voluntad.				



<b>UNIDAD III</b>	<b>DISFRUTAMOS Y PRACTICAMOS LOS DEPORTES COLECTIVOS DEL BASQUETBOL Y VOLEIBOL</b>				
<b>CAPACIDAD 3</b>	<b>ANALIZA Y APLICA LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS EN LOS DEPORTES COLECTIVOS</b>				
<b>Nº SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS</b>			<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE - EVALUACIÓN</b>	<b>HORAS</b>
	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>		
<b>9</b>	Fundamentos básicos en el Baloncesto: Posición básica, drible y pases	Ejecuta los fundamentos básicos en el Baloncesto	Muestra actitudes de cooperación y trabajo en equipo poniendo en práctica los fundamentos	Elabora acciones para la aplicación de los fundamentos en el Baloncesto	<b>2</b>
<b>10</b>	Fundamentos básicos en el Baloncesto: Lanzamientos, rebotes y reglas básicas	Aplica las reglas básicas en el Baloncesto para una adecuada conducción deportiva	Demuestra interés para optimizar la aplicación del reglamento en el Baloncesto	Diseña una infografía para fundamentar las reglas básicas del Baloncesto	<b>2</b>
<b>11</b>	Fundamentos básicos en el Voleibol: Posición básica, voleo y recepción.	Ejecuta los fundamentos básicos en el Voleibol	Muestra actitudes de solidaridad y trabajo en equipo poniendo en práctica los fundamentos	Elabora acciones para la aplicación de los fundamentos en el Voleibol	<b>2</b>
<b>12</b>	Fundamentos básicos en el Voleibol: Saques, bloqueo y reglas básicas	Aplica las reglas básicas en el Voleibol para una adecuada conducción deportiva	Demuestra interés para optimizar la aplicación del reglamento en el Voleibol	Diseña una infografía para fundamentar las reglas básicas del Voleibol	<b>2</b>
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	Enciclopedia Ilustrada del deporte, Editorial Voluntad.				



UNIDAD IV	REALIZAMOS JUEGOS TRADICIONALES Y ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTILO DE VIDA				
CAPACIDAD 4	ELABORA Y DESARROLLA JUEGOS TRADICIONALES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE				
Nº SEMANA	CONTENIDOS			ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE - EVALUACIÓN	HORAS
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
13	Juegos Tradicionales con y sin elementos	Vivencia el juego como medio de disfrute teniendo en cuenta la cooperación	Acepta y respeta las normas establecidas en las actividades lúdico - recreativas	Elabora y explica los beneficios de las actividades lúdico - recreativas	2
14	Actividades al aire libre: Paseos, excursiones	Participa en actividades al aire libre organizándose en forma grupal	Muestra actitudes de cooperación y trabajo en equipo al participar en actividades al aire libre	Participa de forma responsable y organizada en actividades al aire libre	2
15	Actividades al aire libre: Caminatas, visitas	Propone y organiza actividades al aire libre en forma grupal	Participa de manera activa y responsable en las actividades de forma grupal	Diseña un proyecto de una actividad al aire libre	2
16	<b>EXAMEN FINAL</b>				
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	Christopher NORRIS La flexibilidad: principios y práctica. Editorial PAIDOTRIBO. Actividad física y salud. Editorial científico técnico				



**VI. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

**6.1. MÉTODOS:** Asignación de tareas, resolución de problemas, libre exploración, descubrimiento guiado, tareas de movimiento.

**6.2. TÉCNICAS:** Pruebas físicas, exámenes, desarrollo de fichas, ejercicios prácticos, investigaciones.

**6.3. MEDIOS DIDÁCTICOS:** Libros, separatas, equipo de sonido, multimedia, computadoras, material deportivo y infraestructura multideportiva.

**VII. EVALUACIÓN:**

- Asistencia, uniformidad, prueba de entrada, evaluación continua y presentación de trabajos de investigación y exposiciones individuales o grupales.
- 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, en el referido documento en su artículo 16 señala: "Los exámenes escritos son calificados por los profesores responsables de la asignatura y entregados a los estudiantes. Las actas serán entregadas a la Dirección de la Escuela Profesional, dentro de los plazos fijados.
- Así mismo, el artículo 36 menciona: "La asistencia de los alumnos a las clases es obligatoria, el control corresponde a los profesores de las asignaturas. 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 la Escuela.
- Las ausencias por enfermedad, deberán ser sustentadas con certificados médicos de Essalud, y sólo son consideradas para la justificación de una evaluación escrita, no para las actividades habituales de clases.

**El promedio Final se obtendrá de la formula siguiente:**

Nº	CÓDIGO	NOMBRE DE LA EVALUACIÓN	PORCENTAJE
01	EC	EVALUACIÓN CONTINUA	20%
01	EP	EXAMEN PARCIAL	30%
01	EF	EXAMEN FINAL	30%
01	TA	TRABAJOS ACADÉMICOS	20%
<b>NOTA FINAL</b>			<b>100%</b>

**La nota final (NF) de la asignatura se determinará en base a la siguiente manera:**

$$NF = \frac{EC\ 20\% + EP\ 30\% + EF\ 30\% + TA\ 20\%}{100}$$



**VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN:**

**8.1. BIBLIOGRAFÍA:**

1. Revistas MUSCLE Y FITNESS, Editorial Weider - Santonja
2. Enciclopedia Ilustrado del Deporte, EditorialVoluntad
3. Christopher NORRIS, La Flexibilidad, principios y práctica, Editorial PAIDOTRIBO
4. Actividad Física y Salud, Editorial Científicomédico
5. Pila TELEÑA, Educación Física Deportiva, EditorialPAIDOS
6. Prince SALLY, Fitness, condición física para todos, EditorialSANTONJA.
7. MEINEL, K "Didácticas del movimiento" La Habana,Orbe.
8. Odón Marcos Alonso "Pedagogía de la EducaciónFísica"

-----  
**ING. MÓNICA PATRICIA ROMERO VALENCIA**  
**DIRECTORA DE DEPARTAMENTO ACADÉMICO**

-----  
**GERMÁN RODOLFO GUTIÉRREZ GONZALES**  
**DOCENTE**

**CÓDIGO: 2743**





Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**FACULTAD DE INGENIERÍA  
ELECTRÓNICA E INFORMÁTICA**