**U**NIVERSIDAD NACIONAL

JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**SILABO DE CULTURA FÍSICA**

1. **DATOS GENERALES**
	1. Departamento Académico : Tecnología y Actividades
	2. Escuela : Académica Científica Humanística y dual
	3. Especialidades : Educación Inicial y Arte
	4. Profesor : Julio Esteban Lluque Tarazona
	5. Asignatura : Cultura Física
	6. Pre-requisito : Ninguno
	7. Código : 709
	8. Área Curricular : Formación Profesional Básica
	9. Total de Horas : 03
	10. Número de Crédito : 03
	11. Ciclo : IX
	12. Semestre Académico : 2018-I
	13. Correo electrónico : the\_teacher25@hotmail.com
	14. Teléfono : 982821168
2. **SUMILLA**

La asignatura contiene los lineamientos esenciales para mejorar la calidad de vida mediante el deporte, la actividad física, expresión corporal, actividades lúdicas y recreativas a través de la teoría y práctica que contribuirá a la formación integral del futuro docente.

1. **METODOLOGIA DE ENSEÑANZA:**
	1. Objetivos o Competencias Generales
* Conoce los beneficios de la actividad física.
* Ejecuta los fundamentos de los deportes individuales y colectivos.
* Practica nuevos hábitos en su vida cotidiana para llevar una vida saludable.
* Planifica y ejecuta actividades masivas, lúdicas y de recreación.
1. **CONTENIDOS DE CURRÍCULAS TRANSVERSALES**
* Conciencia ambiental
* Educación para la salud
* Acreditación universitaria
1. **CONTENIDO TEMATICO Y CRONOGRAMA**
2. **Enseñanza del Deporte Base y el trabajo aeróbico.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| * 1. Reflexiones de introducción para el mejor desarrollo de la asignatura de cultura física.
 | * 1. Introducción a la asignatura-trabajo
 | 1 | 1 |
| * 1. Conoce y realiza las diferentes pruebas del Atletismo de pista.
 | * 1. Las pruebas de velocidad – resistencia.
 | 2 | 2 |
| * 1. Realiza las pruebas de campo en el Atletismo.
 | * 1. El salto largo y alto.
 | 3 | 3 |
| * 1. Participa en el trabajo aeróbico y realiza trabajos en las diferentes maquinas del gimnasio.
 | * 1. Los Aeróbicos y pesas.
 | 4 | 4 |
| * **BIBLIOGRAFÍA**: Manual de Educación Física y Deporte – Océano.
 |

1. **Actividades Gimnásticas a mano libres y Rítmicas.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| * 1. Ejecuta el dribling y los diferentes tipos de pases en el Balonmano.
 | * 1. El dribling-pase (Balonmano).
 | 5 | 5 |
| * 1. Realiza el lanzamiento a la portería a pie firme y haciendo doble ritmo, reglas básicas de Balonmano.
 | * 1. Los lanzamientos y variantes – partido de Balonmano.
 | 6 | 6 |
| * 1. Ejecución de la gimnasia rítmica
 | * 1. Evaluación 1er parcial.
 | 7 | 7 |
| * 1. Ejecuta el saque bajo mano y tenis y la recepción
 | * 1. El saque y la recepción – (Voleibol).
 | 8 | 8 |
| * **BIBLIOGRAFÍA**: Dirección Nacional de Educación Regular Dirección de Educación Secundaria, La orientación dinámica deportiva, **fascículo 8.**
 |

1. **Enseñanza de los Deportes Colectivos**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| * 1. Ejecuta el voleo de forma individual, pareja y grupal, el mate desde la posición 2, 3, 4 y zaguero y el bloqueo. Juego Voleibol todos
 | * 1. El voleo-mate-bloque (Voleibol).
 | 9 | 9 |
| * 1. Ejecuta el dribling, los diferentes tipos de pases.
 | * 1. El dribling-pase (Básquet).
 | 10 | 10 |
| * 1. Realiza el lanzamiento de tiro libre- en movimiento- en suspensión, reglas básicas.
 | * 1. Los Lanzamientos – partido de Básquet.
 | 11 | 11 |
| * 1. Ejecuta la conducción de balón- el pase en pareja
 | * 1. La Conducción-pase (Futsal).
 | 12 | 12 |
| * **BIBLIOGRAFÍA**: Dirección Nacional de Educación Regular Dirección de Educación Secundaria, La Educación Física y el deporte, **fascículo 7.**
 |

1. **Actividades lúdicas y recreativas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **CONTENIDOS** | **SEMANA** | **SESIONES** |
| * 1. Ejecuta el remate al arco solo – con oposición de rival – en parejas. juego Futsal en parejas
 | * 1. El Remate al arco – partido de Futsal.
 | 13 | 13 |
| * 1. Organiza y participa en los juegos de Gincana.
 | * 1. La Gincana.
 | 14 | 14 |
| * 1. Realiza una caminata, crea, participa en los diferentes juegos recreativos y participa en el concurso gastronómico interno.
 | * 1. Caminata recreativa, Juegos Recreativos y concurso gastronómico.
 | 15 | 15 |
| * 1. Explica teóricamente los fundamentos de los diferentes deportes, medidas de los campos, materiales utilizados en cada deporte.
 | * 1. Evaluación 2do parcial.
 | 16 | 16 |
| * **BIBLIOGRAFÍA**: Motricidad en el niño y niña “GEEF - Perú”
* Dirección Nacional de Educación Regular Dirección de Educación Secundaria, Promoción y cuidado de la salud, **fascículo 9.**
 |

1. **Estrategias metodológicas**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROCEDIMIENTOS** | **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE** | **INTERROGANTES O PROBLEMAS PRIORITARIOS.** |
| 1. Cognitivas
 | * 1. Dialogo y discusión
	2. Enseñanza en grupo
 | 1. ¿Cuál es la diferencia que existe entre una vida sedentaria y la práctica regular de la actividad física?
 |
| 1. Formativas
 | * 1. Participación creadora
 | 1. ¿Cuál es la carga de trabajo para las personas que no tienen hábito de practicar actividad física?
 |
| 1. Aplicativas
 | * 1. Trabajo dirigido
	2. Dinámicas grupales
	3. Autoevaluación
 | 1. ¿De qué manera se puede trabajar en equipo respetando las diferencias físicas de cada integrante del grupo?
 |
| 1. Psicomotoras
 | * 1. Prácticas de campo
	2. Organización de actividades lúdicas y recreativas
 | 1. ¿Qué actividades lúdicas y recreativas puede incorporar a su vida diaria y laboral?
 |

1. **RECURSOS, MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS.**

1. Campos deportivos.

2. Balones de Futsal, Voleibol, Basquetbol y Balonmano, net, parantes.

3. Gimnasio de educación física.

4. TV. y DVD

1. **SISTEMA DE EVALUACIÓN.**

Se considerará lo siguiente:

* La inasistencia de más de 30% a clases no justificadas dará lugar a desaprobar la asignatura.
* Participación activa en el desarrollo de las sesiones.
* Presentación oportuna de trabajos.
* Prueba de ejecución, escrita y oral.
* La nota mínima aprobatoria es de 11.
* Se tomará dos exámenes parciales, (P1, P2) que se promediaran con intervenciones orales y los trabajos académicos, (P3) que comprenden los trabajos de campo e investigación.

P1= 0.35% P2= 0.35% P3= 0.30%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS** | **INDICADORES** | **INSTRUMENTOS** |
| 1. Dominio cognitivo y procedimental.
 | * 1. Identifica satisfactoriamente los fundamentos pedagógicos, didácticos, y reglamentarios del atletismo, vóley, básquet, fútbol.
 | 1. Cuestionario de preguntas, prueba escrita segundo parcial.
 |
| 1. Dominio corporal y expresión creativa.
 | * 1. Asimila los procedimientos y técnicas en la ejecución de los fundamentos de los deportes.
 | 1. Lista de cotejo y prueba de ejecución primer parcial.
 |
| 1. Dominio Pedagógico.
 | * 1. Utiliza satisfactoriamente los procedimientos actualizados en la enseñanza aprendizaje de las técnicas de los deportes.
 | 1. Lista de cotejo, prueba oral.
 |
| 1. Práctica de Proyección Social e Investigación.
 | * 1. Participa de forma organizada en los proyectos de proyección social.
	2. Aplica los conocimientos adquiridos presentando oportunamente sus trabajos de investigación.
 | 1. Informes de actividades de proyección social.
 |
| 1. Actitud hacia la asignatura
 | * 1. Muestra esfuerzo y honestidad en la ejecución de las clases prácticas.
	2. Asiste el 70% o más de las clases teóricas y prácticas.
 | 1. Ficha de observación.
2. Lista de cotejo de actitudes.
 |

1. **BIBLIOGRAFÍA GENERAL**
* Manual de Educación Física y Deporte – Océano.
* Dirección Nacional de Educación Regular Dirección de Educación Secundaria, La orientación dinámica deportiva, fascículo 8.
* Dirección Nacional de Educación Regular Dirección de Educación Secundaria, La Educación Física y el deporte, fascículo 7.
* Motricidad en el niño y niña “GEEF - Perú”
* Dirección Nacional de Educación Regular Dirección de Educación Secundaria, Promoción y cuidado de la salud, fascículo 9.

 Huacho, Abril 2018

**………………………….…………………..**

**Mg. Julio Esteban Lluque Tarazona**

Docente