**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](mailto:marlenamarcelo@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