



UNIVERSIDAD NACIONAL  
"JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN"

VICERRECTORADO ACADÉMICO

SYLLABUS

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**MODALIDAD PRESENCIAL**  
**SYLLABUS POR COMPETENCIAS**  
**CURSO:**  
**DEPORTES O BIODANZA O TAICHI**

DATOS GENERALES

<b>Línea de Carrera</b>	Complementarios Especializados.
<b>Semestre Académico</b>	2026 – I
<b>Código del Curso</b>	454
<b>Créditos</b>	2.0
<b>Horas Semanales</b>	Hs. Totales: 04    Teóricas 00    Practicas 04
<b>Ciclo</b>	VIII
<b>Sección</b>	Única
<b>Apellidos y Nombres del Docente</b>	M(o). Miguel Angel Melgar Arellano.
<b>Correo Institucional</b>	mmelgar@unjfsc.edu.pe
<b>Nº De Celular</b>	992856875

## II. SUMILLA

Su propósito es proporcionar al estudiante la formación básica en aspectos relacionados con la motricidad, el uso del cuerpo y el movimiento como elemento de expresión y comunicación enfatizando las funciones de conocimiento, autoexpresión y creación.

### CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	NOMBRE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	SEMANAS
UNIDAD I	<ul style="list-style-type: none"><li>Identifica el calentamiento corporal y practica actividades recreativas tomando conciencia de sus posibilidades motrices en beneficio de su salud.</li></ul>	FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO Y LA RECREACIÓN	1-4
UNIDAD II	<ul style="list-style-type: none"><li>Analiza y ejecuta los fundamentos técnicos de disciplinas deportivas seleccionadas, valorando el juego limpio, la colaboración estratégica y los beneficios como actividad física para su salud.</li></ul>	TECNICA DEPORTIVA Y DINAMICA DE EQUIPO.	5-8
UNIDAD III	<ul style="list-style-type: none"><li>Ejecuta con precisión técnica diversas posturas de yoga y elementos básicos de gimnasia, integrando el control de la respiración con la fluidez del movimiento para mejorar la higiene postural y la conciencia corporal.</li></ul>	EQUILIBRIO Y CONTROL: INTEGRANDO GIMNASIA Y YOGA	9-12
UNIDAD IV	<ul style="list-style-type: none"><li>Ejecuta con precisión técnica diversas posturas teniendo en cuenta la música, practica su coreografía como medio de actividad física utilizando las posibilidades de movimiento para comunicarse y expresarse.</li></ul>	MÚSICA Y MOVIMIENTO	13-16

## III. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

N°	INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO
1	Explica la importancia biológica del calentamiento y ejecuta una secuencia completa de movilidad articular siguiendo un orden anatómico (ascendente o descendente).
2	Lidera una rutina de activación cardiovascular de 10 minutos utilizando desplazamientos variados y ejercicios de coordinación, manteniendo la frecuencia cardíaca en la zona de seguridad.
3	Registra con precisión sus medidas antropométricas y resultados de flexibilidad en una ficha técnica, comparándolos con las tablas de valoración estándar.
4	Realiza los test de rendimiento físico cumpliendo con la técnica correcta de ejecución y analiza su nivel de condición física actual para establecer metas de mejora personal.
5	Realiza gestos técnicos básicos con precisión y control motriz.
6	Se ubica correctamente en el espacio de juego según la función asignada.
7	Coordina acciones colectivas asumiendo roles tanto de apoyo como de dirección.
8	Aplica las reglas del juego de manera honesta durante situaciones reales de competencia.
9	Mantiene la alineación correcta de los segmentos corporales en posturas de equilibrio estático, demostrando control de la estabilidad central (core).
10	Enlaza tres posturas de yoga mediante movimientos fluidos y controlados, sincronizando cada cambio de posición con una fase específica de la respiración.
11	Ejecuta una inversión controlada (con o sin apoyo de pared) manteniendo la tensión muscular necesaria para proteger las articulaciones del cuello y muñecas.
12	Diseña y presenta una secuencia coreográfica de 2 minutos que integre armónicamente elementos de gimnasia y yoga, demostrando ritmo y dominio espacial.
13	Utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas en la práctica de la música.
14	Ejecuta una variedad de movimientos, demostrando ritmo y coordinación.
15	Explora su espíritu creativo al elaborar una coreografía de baile.
16	Demuestra dominio y expresión corporal a través de la ejecución de movimientos coordinados.



IV. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

**CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA I:** Diseña y ejecuta rutinas de calentamiento físico adaptadas a diferentes intensidades, además de aplicar test de valoración física para determinar su estado inicial de salud y condición motriz, demostrando responsabilidad y autonomía.

SEMANA	CONTENIDOS		ACTITUDINAL	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL			
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación del sílabo.</li> <li>Fundamentos y Fisiología del Calentamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza el sílabo.</li> <li>Explora sobre el calentamiento y la fisiología del calentamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeta las normas establecidas en democracia por el grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conferencia Magistral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica la importancia biológica del calentamiento y ejecuta una secuencia completa de movilidad articular siguiendo un orden anatómico (ascendente o descendente).</li> <li>Lidera una rutina de activación cardiovascular de 10 minutos utilizando desplazamientos variados y ejercicios de coordinación, manteniendo la frecuencia cardiaca en la zona de seguridad.</li> <li>Registra con precisión sus medidas antropométricas y resultados de flexibilidad en una ficha técnica, comparándolos con las tablas de valoración estándar.</li> <li>Realiza los tests de rendimiento físico cumpliendo con la técnica correcta de ejecución y analiza su nivel de condición física actual para establecer metas de mejora personal.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de Calentamiento y Activación Específica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investiga sobre el calentamiento físico, tipos, fases y su importancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza con entusiasmo la sesión de calentamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diálogo y Discusión.</li> <li>Actividades deportivas y ejercicios físicos.</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación de la Física Condición (Capacidades Bioantropométricas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza su evaluación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las sesiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de investigación.</li> <li>Trabajos prácticos individual y en grupo.</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación de la unidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza su presentación de actividades físicas al aire libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumple con sus actividades en el tiempo establecido.</li> </ul>		
<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>					
<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce los deportes y los beneficios de la actividad deportiva.</li> <li>Describe las fases de calentamiento.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Halla su índice de masa corporal, y su respectivo análisis.</li> <li>Realiza una sesión de entrenamiento de actividades deportivas y acondicionamiento físico.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora una sesión de acondicionamiento físico.</li> <li>Participa de manera activa en las actividades deportivas recreativas y de acondicionamiento físico demostrando responsabilidad en la clase.</li> </ul>	





SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamentos técnicos (Voleibol/Fútbol/Básquet).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practican los fundamentos técnicos de los deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora la importancia de los fundamentos técnicos de los deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conferencia Magistral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza gestos técnicos básicos con precisión y control motriz.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Táctica y posicionamiento en el campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practican tácticas y las posiciones dentro del campo en el juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra interés por aprender.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diálogo y Discusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se ubica correctamente en el espacio de juego según la función asignada.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liderazgo y roles en el deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumen roles durante la práctica de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica los diferentes ejercicios mostrando perseverancia y compromiso con la actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades deportivas y ejercicios físicos.</li> <li>Trabajo de investigación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina acciones colectivas asumiendo roles tanto de apoyo como de dirección.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglamento, ética y "Fair Play".</li> <li>Evaluación de la unidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta los fundamentos técnicos en situaciones de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto las normas establecidas en democracia por el grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos prácticos individual y en grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica las reglas del juego de manera honesta durante situaciones reales de competencia.</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>					
<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica en forma teórica y práctica las reglas de los deportes practicados.</li> <li>Describe los fundamentos técnicos de los deportes aplicados.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza una estrategia de juego aplicando las reglas de juego.</li> <li>Presenta trabajo grupal sobre juegos aplicados a los deportes.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza los fundamentos técnicos del voleibol.</li> <li>Aplica las reglas del futsal.</li> <li>Participa de manera activa demostrando responsabilidad y respeto en la clase.</li> </ul>	

UNIDAD DIDACTICA III: TÉCNICA DEPORTIVA Y DINÁMICA DE EQUIPO.





UNIDAD DIDACTICA III: Equilibrio y Control: Integrando Gimnasia y Yoga			
SEMANA	CONTENIDOS		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
9	Conciencia Postural y Alineación.	Reconoce la importancia de la postura en beneficio de la salud.	Respeta y valora la importancia de una correcta ejecución de la postura.
10	Flexibilidad y Fluidez en el Movimiento.	Ejecutan elementos gimnásticos de flexibilidad.	Muestra predisposición para ejecutar elementos de la gimnasia.
11	Fuerza y Apoyos Invertidos.	Realizan la parada de manos (vertical) de gimnasia.	Practica los diferentes ejercicios mostrando perseverancia y compromiso con la actividad.
12	Composición y Secuencia Creativa.	Ejecutan su composición y coreográfica.	Muestra interés y responsabilidad al ejecutar la gimnasia.
<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>			
<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza y explica la importancia de la gimnasia y el yoga como medio de expresión y comunicación.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Presenta una rutina de gimnasia aeróbica.</li> <li>Presenta una rutina de posturas de yoga.</li> </ul>	
<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza los pasos de la gimnasia aeróbica con ritmo y coordinación.</li> <li>Participa de manera activa demostrando respeto y buen comportamiento en la clase.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantiene la alineación correcta de los segmentos corporales en posturas de equilibrio estático, demostrando control de la estabilidad central (core).</li> <li>Enlaza tres posturas de yoga mediante movimientos fluidos y controlados, sincronizando cada cambio de posición con una fase específica de la respiración.</li> <li>Ejecuta una inversión controlada (con o sin apoyo de pared) manteniendo la tensión muscular necesaria para proteger las articulaciones del cuello y muñecas.</li> <li>Diseña y presenta una secuencia coreográfica de 2 minutos que integre armónicamente elementos de gimnasia y yoga, demostrando ritmo y dominio espacial.</li> </ul>	
<b>ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA</b>		<b>INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conferencia Magistral.</li> <li>Diálogo y Discusión.</li> <li>Actividades deportivas y ejercicios físicos.</li> <li>Trabajo de investigación.</li> <li>Trabajos prácticos individual y en grupo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantiene la alineación correcta de los segmentos corporales en posturas de equilibrio estático, demostrando control de la estabilidad central (core).</li> <li>Enlaza tres posturas de yoga mediante movimientos fluidos y controlados, sincronizando cada cambio de posición con una fase específica de la respiración.</li> <li>Ejecuta una inversión controlada (con o sin apoyo de pared) manteniendo la tensión muscular necesaria para proteger las articulaciones del cuello y muñecas.</li> <li>Diseña y presenta una secuencia coreográfica de 2 minutos que integre armónicamente elementos de gimnasia y yoga, demostrando ritmo y dominio espacial.</li> </ul>	





**CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA IV:** Teniendo en cuenta la música, practica su coreografía como medio de actividad física utilizando las posibilidades de movimiento para comunicarse y expresarse.

SEMANA	CONTENIDOS			ACTITUDINAL	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL			
13	Origen de la música.	Ejecuta pasos básicos de música.	Muestra predisposición para ejecutar los pasos básicos de la gimnasia rítmica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conferencia Magistral.</li> <li>• Diálogo y Discusión.</li> <li>• Actividades deportivas y ejercicios físicos.</li> <li>• Dinámica grupal.</li> </ul>	Utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas en la práctica de la música.  Ejecuta una variedad de movimientos con implementos, demostrando ritmo y coordinación.  Explora su espíritu creativo al elaborar una rutina de baile.  Demuestra dominio y expresión corporal a través de la ejecución de movimientos coordinados.	
14	Ritmo compás y estilos de baile	Ejecución de técnicas individuales del baile.	Valora la importancia de una correcta ejecución técnica de la gimnasia rítmica.			
15	Elaboración de la coreografía.	Incorpora y aplica creativamente los diferentes movimientos en la elaboración de su coreografía.	Practica los diferentes ejercicios mostrando perseverancia y compromiso con la actividad.			
16	Evaluación de su coreografía de baile.	Aplica adecuadamente las técnicas gimnásticas para crear una gimnasia en conjunto.	Demuestra responsabilidad, puntualidad y rigurosidad frente a los trabajos individuales y en conjunto.			

**EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA**

EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS	EVIDENCIA DE PRODUCTO	EVIDENCIA DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica de forma clara ejecución de movimientos propios a la hora de ejecutar su coreografía de baile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta su coreografía de baile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza los pasos básicos de algunos ritmos.</li> <li>• Participa de manera activa demostrando respeto y buen comportamiento en la clase.</li> <li>• Demuestra dominio y expresión corporal a través de la ejecución de una rutina de baile.</li> </ul>

UNIDAD DIDACTICA IV: Música y movimiento.



## V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

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

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

**5.3. MEDIOS DIDÁCTICOS:** Libros, revistas, separatas, equipo de sonido, multimedia, computadoras, material deportivo e infraestructura multideportiva.

## VI. EVALUACIÓN:

La Evaluación es inherente al proceso de enseñanza aprendizaje y será continua y permanente. Los criterios de evaluación son de conocimiento, de desempeño y de producto.

### 1. Evidencias de Conocimiento.

La Evaluación será a través de pruebas escritas y orales para el análisis y autoevaluación. En cuanto al primer caso, medir la competencia a nivel interpretativo, argumentativo y propositivo, para ello debemos ver como identifica (describe, ejemplifica, relaciona, reconoce, explica, etc.); y la forma en que argumenta (plantea una afirmación, describe las refutaciones en contra de dicha afirmación, expone sus argumentos contra las refutaciones y llega a conclusiones) y la forma en que propone a través de establecer estrategias, valoraciones, generalizaciones, formulación de hipótesis, respuesta a situaciones, etc.

En cuanto a la autoevaluación permite que el estudiante reconozca sus debilidades y fortalezas para corregir o mejorar.

Las evaluaciones de este nivel serán de respuestas simples y otras con preguntas abiertas para su argumentación.

### 2. Evidencia de Desempeño.

Esta evidencia pone en acción recursos cognitivos, recursos procedimentales y recursos afectivos; todo ello en una integración que evidencia un saber hacer reflexivo; en tanto, se puede verbalizar lo que se hace, fundamentar teóricamente la práctica y evidenciar un pensamiento estratégico, dado en la observación en torno a cómo se actúa en situaciones impredecibles.

La evaluación de desempeño se evalúa ponderando como el estudiante se hace investigador aplicando los procedimientos y técnicas en el desarrollo de las clases a través de su asistencia y participación asertiva.



### 3. Evidencia de Producto.

Están implicadas en las finalidades de la competencia, por tanto, no es simplemente la entrega del producto, sino que tiene que ver con el campo de acción y los requerimientos del contexto de aplicación.

La evaluación de producto de evidencia en la entrega oportuna de sus trabajos parciales y el trabajo final.

Además, se tendrá en cuenta la asistencia como componente del desempeño, el 30% de inasistencia inhabilita el derecho a la evaluación.

VARIABLES	PONDERACIONES	UNIDADES DIDÁCTICAS DENOMINADAS MÓDULOS
Evaluación de Conocimiento	30 %	El ciclo académico comprende 4
Evaluación de Producto	35%	
Evaluación de Desempeño	35 %	

Siendo el promedio final (PF), el promedio simple de los promedios ponderados de cada módulo (PM1, PM2, PM3, PM4)

$$PF = \frac{PM1 + PM2 + PM3 + PM4}{4}$$



## VII. BIBLIOGRAFÍA

### 7.1. Fuentes Documentales

- Gimnasia aeróbica, Jorge Samaniego Pérez, 2019.
- Reglamento oficial de voleibol FIVB.
- Gimnasia Aeróbica Código de Puntuación 2013 – 2016, Federación Internacional De Gimnasia.
- Zamora J. (2010) Manual de la Enseñanza Técnico-metodológica del voleibol
- Separata, " Gimnasia formativa. (2015) Perú, dirección de educación física y deporte.
- Jumbo M. (2017) Guía Metodológica con Implementos sencillos para la Enseñanza de la Gimnasia Rítmica en Bachillerato General Unificado

### 7.2. Fuentes Bibliográficas

- Romero, R. y Arancibia. P. (1996). Nociones Básicas De Gimnasia Aeróbica. (1º Ed.) Chile: Santiago. Documento Digeder.
- Schutz, H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajación, elasticidad y bienestar. (1º Ed.) España: Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ramos S. (2004) Entrenamiento de la Condición Física. Teoría y Metodología. Nivel Basico. Editorial Kinesis
- Lucas J. (2003) El voleibol Iniciación y Perfeccionamiento. Editorial: Paidotribo; 6ta edición.
- Vásquez, C. (2015). Costa presencia africana en la costa peruana relación de géneros, danzas e instrumentos musicales.

### 7.3. Fuentes Hemerográficas

- Ostos I. (2009) La Gimnasia Aeróbica en el Aula.
- Ayala, F.; Sainz de Baranda, P.; De Ste Croix, M. (2012). Estiramientos en el calentamiento: diseño de rutinas e impacto sobre el rendimiento Revista. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 12(46) 349-368
- Pérez G. y Jiménez E. (2013). Análisis de la gimnasia rítmica deportiva. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 18 (186)

Z



#### 7.4. Fuentes Electrónicas

- <https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg>
- [http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/25490/25490\\_1.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/25490/25490_1.pdf)
- <https://es.slideshare.net/profeangelicam/gimnasia-aerbica-9986161>
- <https://mhunters.com/es/blog/ejercicios-funcionales-en-casa/>
- Gao Jiaming, (2000). Taijiquan Rutina 10 estilo Yang.
- <https://www.youtube.com/watch?v=P4Z4sQNQtJM>
- Jhanke Roger, (2016). The physiology of Taichi and Qigong.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZJRtZAwVwgo>

Huacho, marzo del 2026



Universidad Nacional  
"José Faustino Sánchez Carrión"



M(o) Miguel Angel Melgar Arellano  
DNU - 565