



UNIVERSIDAD NACIONAL
“JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”
VICERRECTORADO ACADÉMICO

FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

MODALIDAD PRESENCIAL
SÍLABO POR COMPETENCIAS
CURSO:
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

I. DATOS GENERALES

Línea de Carrera	Desarrollo social artístico cultural
Semestre Académico	2026– I
Código del Curso	155
Créditos	02
Horas Semanales	Hrs. Totales: 03 Teóricas: 01 Practicas: 02
Ciclo	II
Sección	A
Apellidos y Nombres del Docente	Mg. Cerrate Montes Grabiél Gregorio
Correo Institucional	gcerrate@unjfsc.edu.pe
Nº De Celular	970513715

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de estudios generales o de formación básica, es teórico-práctica, dividido en cuatro unidades didácticas.

Tiene el propósito promover la salud integral mediante la práctica de la cultura física y actividades recreativas, a través del desarrollo de los siguientes temas ejes: Cuidado de la salud, ejercicios y acondicionamiento físico, deportes, desplazamientos y movimientos al ritmo de la música, juegos cooperativos y tradicionales.

III. COMPETENCIA

Conoce comprende, aprecia disfruta y valora críticamente, las manifestaciones culturales y artísticas desarrollando actividades físico- deportivas compensatorio.

IV. CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	NOMBRE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	SEMANAS
UNIDAD I	<ul style="list-style-type: none">• Desarrolla la expresión corporal y cultura física.	Cuerpo y cultura física.	1-4
UNIDAD II	<ul style="list-style-type: none">• Desarrolla la capacidad de expresión corporal organizada	Expresión corporal estructurada.	5-8
UNIDAD III	<ul style="list-style-type: none">• Se integra a grupos de cultura física universitaria, practicando actividades recreativas.	Participación en cultura física y recreación.	9-12
UNIDAD IV	<ul style="list-style-type: none">• Se integra a grupos deportivos universitarios, practicando deportes selectivamente.	Integración y práctica deportiva universitaria.	13-16

V. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

Nº	INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO
1	Participa con conocimiento de la actividad física.
2	Reconoce los instrumentos de evaluación de la condición física.
3	Comprende los beneficios de la actividad física y una alimentación saludable.
4	Ejecuta actividades físicas en beneficio de su salud física y emocional.
5	Ejecuta ejercicios. percepto-físico-motrices.
6	Realiza su acondicionamiento físico propio.
7	Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento.
8	Elabora y presenta su sesión de acondicionamiento físico.
9	Conoce las actividades al aire libre propuestos.
10	Participa de los juegos tradicionales.
11	Practica los fundamentos de los deportes individuales y colectivos.
12	Presentan actividades artístico culturales.
13	Reconoce el deporte como un medio de integración social.
14	Ejecuta ejercicios físicos por medio de los deportes específicos.
15	Realizan correcciones a los movimientos y desplazamientos al ritmo de la música.
16	Ejecuta movimientos y desplazamientos al ritmo de la música elegida.

VI. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA I: Desarrolla la expresión corporal y cultura física.						
	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
UNIDAD DIDACTICA I: Cuerpo y cultura física.	1	Comprende la importancia de la actividad físico deportiva.	Identifica la actividad física como parte fundamental para mejorar las salud física y mental para su bienestar.	Valora la importancia del practica de la actividad física deportiva solución de problemas de su comunidad educativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Herramientas digitales educativas. • Gamificación del ejercicio. • Entrenamiento en circuito interactivo. • Planificación diferenciada. • Técnicas didácticas variadas. • Trabajo en grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa con conocimiento de la actividad física. • Reconoce los instrumentos de evaluación de la condición física. • Comprende los beneficios de la actividad física y una alimentación saludable. • Ejecuta actividades físicas en beneficio de su salud física y emocional.
	2	Identifica algunos métodos de evaluación de la condición física.	Reconoce los elementos conceptuales e instrumentos de evaluación de la condición física y la importancia para su salud.	Toma decisión de manera responsable y reflexiva sobre la condición física.		
	3	Analiza la importancia de la actividad física en proceso de desarrollo humano.	Ejecuta ejercicios de actividad física para mejorar su condición física.	Reconoce y valora la importancia del trabajo en equipo para su confición física y mantener su estado de salud en óptimas condiciones.		
	4	Analiza la actividad física y su relación con la salud emocional.	Realiza su rutina de ejercicios en beneficio de su salud física y emocional.	Muestra constancia y una actitud reflexiva frente a la problemática de los problemas de salud por falta de actividad física en la comunidad.		
		EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA				
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la pandemia y los beneficios de la actividad física cuando expone. 		<ul style="list-style-type: none"> • Prepara y comenta sobre la alimentación saludable. • Realiza una rutina de ejercicios en beneficio de su salud física y emocional. 		<ul style="list-style-type: none"> • Aplica hábitos saludables en su beneficio propio y de los demás. • Participa de manera activa demostrando responsabilidad y buen comportamiento en la sesión. 	

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA II: Desarrolla la capacidad de expresión corporal organizada						
UNIDAD DIDACTICA II: Expresión corporal estructurada.	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	5	Comprende la técnica de sensopercepción y redescubre los sentidos kinestésicos.	Revisan información sobre las capacidades motrices del desarrollo humano.	Respetar y realizar con mucho orden su sesión de ejercicios y percepto-físico-motrices.	<ul style="list-style-type: none"> • Gamificación del ejercicio • Entrenamiento en circuito interactivo • Métodos inductivos y deductivos • Técnicas didácticas variadas • Trabajo en grupos • Repetición y diferenciación • Metodologías activas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta ejercicios. percepto-físico-motrices. • Realiza su acondicionamiento físico propio. • Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento. • Elabora y presenta su sesión de acondicionamiento físico.
	6	Demuestra autoconocimiento al realizando ejercicios y sientan su cuerpo con el medio expresión y comunicación.	Analizan información sobre las capacidades coordinativas y condicionales.	Cumple con ejercicios propuestos para su acondicionamiento físico.		
	7	Comprende la importancia de una sesión estructurada de actividad física.	Conoce la sesión de entrenamiento revisando la información proporcionada.	Escucha con atención las indicaciones establecidas para la sesión.		
8	Analiza la importancia de la sesión de entrenamiento mediante un programa estructurado.	Elabora su propio plan de acondicionamiento físico.	Cumple con sus actividades en el tiempo establecido.			
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA						
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento. • Analiza y explica la importancia del acondicionamiento físico. 		<ul style="list-style-type: none"> • Presenta una sesión realizando su sesión de acondicionamiento físico. 		<ul style="list-style-type: none"> • Elabora su plan de acondicionamiento físico. • Participa de manera activa demostrando responsabilidad y buen comportamiento en la sesión. 	

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA III: Se integra a grupos de cultura física universitaria, practicando actividades recreativas.						
UNIDAD DIDACTICA III: Participación en cultura física y recreación	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	9	Explica y define actividades al aire.	Investiga y recopila actividades al aire libre que permitan disfrutar y ejercitarse.	Reflexiona sobre la importancia de las actividades al aire libre.	<ul style="list-style-type: none"> ● Gamificación del ejercicio ● Clases temáticas ● Música y baile, yoga ● Métodos inductivos y deductivos ● Técnicas didácticas variadas ● Trabajo en grupos ● Música y baile, yoga ● Colaboración con experto. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoce las actividades al aire libre propuestos. ● Participa de los juegos tradicionales. ● Practica los fundamentos de los deportes individuales y colectivos. ● Presentan actividades artístico culturales.
	10	Explica los juegos tradicionales y de salón.	Practica juegos populares y tradicionales y de salón.	Respetar las opiniones de los demás en torno al tema tratado.		
	11	Describe los deportes en equipo e individuales.	Participa en los juegos deportivos, colectivos e individuales	Muestra empeño e interés por conocer las reglas y practicar los deportes.		
	12	Define las actividades artísticas y culturales.	Desarrolla una presentación de actividades artísticas y culturales.	Valora la importancia de las actividades artísticas y culturales relacionados a la actividad física.		
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA					
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO		
Expone sobre los juegos tradicionales presentados. Brinda sus opiniones sobre la importancia del juego como actividad física.		Realiza un juego tradicional involucrando al grupo en beneficio de todos. Presenta una monografía sobre los deportes y juegos tradicionales		Participa en los deportes y juegos tradicionales, poniéndolo en práctica y utilizándolo como medio de recreación. Participa de manera activa en los juegos tradicionales demostrando respeto y buen comportamiento en la sesión.		

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA IV: Se integra a grupos deportivos universitarios, practicando deportes selectivamente.						
UNIDAD DIDACTICA IV: Integración y práctica deportiva universitaria	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	13	Conceptualiza la integración social en los grupos deportivos universitarios	Organiza los grupos para la práctica deportiva	Interioriza los diversos conceptos de los deportes individuales y colectivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Gamificación del ejercicio • Entrenamiento en circuito interactivo • Métodos inductivos y deductivos • Técnicas didácticas variadas • Trabajo en grupos • Repetición y diferenciación • Metodologías activas 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el deporte como un medio de integración social. • Ejecuta ejercicios físicos por medio de los deportes específicos. • Realizan correcciones a los movimientos y desplazamientos al ritmo de la música. • Ejecuta movimientos y desplazamientos al ritmo de la música elegida.
	14	Define y selecciona la práctica de deportes específicos en el ámbito universitario	Elabora una sesión de practica de un deporte específico.	Demuestra interés y responsabilidad al realizar los ejercicios físicos.		
	15	Explica la importancia de los beneficios físicos, psicológicos y sociales de participación en los deportes	Busca y selecciona información relevante sobre importancia de la práctica deportiva universitaria.	Trabaja con responsabilidad y acepta sugerencia.		
	16	Demuestra el impacto del deporte universitario en la identidad y el rendimiento individual y grupal	Elabora y presenta su plan de eventos deportivos.	Manifiesta su valoración por el desarrollo los programas deportivos y sus beneficios para su desarrollo universitario.		
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA						
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO		
<ul style="list-style-type: none"> • Analiza y explica la importancia de la gimnasia aeróbica como medio de apoyo físico y mental en el foro. 		<ul style="list-style-type: none"> • Realiza una rutina de gimnasia aeróbica. 		<ul style="list-style-type: none"> • Realizan los pasos básicos de la gimnasia aeróbica. • Participa de manera activa demostrando respeto y buen comportamiento en el desarrollo de la sesión. 		

VII. MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

Se utilizarán todos los materiales y recursos requeridos de acuerdo a la naturaleza de los temas programados. Básicamente serán:

1. MEDIOS Y MATERIALES

DEPORTIVOS

- Aula especializada
- Laboratorio de actividad física
- Campos e infraestructura deportiva
- Material deportivo: conos, balones, platillos, ligas, aros, cintas.

2. MEDIOS INFORMATICOS Y PLATAFORMAS VIRTUALES:

- Computadora, Tablet, Celulares.
- Internet.
- Pizarra interactiva
- Manuales.
- Repositorios de datos

VIII. 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)

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

IX. BIBLIOGRAFÍA

9.1. Fuentes Documentales

- Fundamentos teóricos, pedagógicos y didácticos de los deportes acrobáticos/ Dagoberto Muñoz Rojas, Bogotá: Universidad Santo Tomás, 2018.
- Gimnasia aeróbica, Jorge Samaniego Pérez, 2019.
- Guía de actividad física para facilitadores de salud. Dirección General de Normalización de la Secretaría de Salud de Honduras.

9.2. Fuentes Bibliográficas

- Guía instructiva (N°6) “Desarrollo de la flexibilidad, para la práctica exitosa de la gimnasia” (2013).Perú, DNCTD, IPD.
- Separata,” Gimnasia formativa. (2015) Perú, dirección de educación física y deporte.
- Anne-Marie Venner 40 Juegos para la Expresión Corporal de 3 A 10 Años ediciones Octaedro, S.L
- Muñoz, L. (2003). Educación psicomotriz. Colombia: Kinesis.

9.3. Fuentes Hemerográficas

- Título: Revista sobre los tipos de gimnasia primera edición, Autores: WILKIN J. ULERIO PEÑA JOSE U. CRUZ TATIS WILLIAN SURIEL JOSR RAMON UREÑA. Republica Dominicana, noviembre 2013. Enciclopedia Juvenil pala.
- Eugenia Trigo Aza “Juegos Motores Y Creatividad” Editorial: Paidotribo S.A. Barcelona, 1989.

9.4. Fuentes Electrónicas

- <https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/7-tips-to-keep-healthy-while-in-isolation-or-quarantine-covid-19>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg>
- <https://www.efdeportes.com>.
- <https://es.slideshare.net/profeangelicam/gimnasia-aerbica-9986161>
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - marzo de 2009
- http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341juegos%20populares.pdf
- <https://mhunters.com/es/blog/ejercicios-funcionales-en-casa/>.

Huacho marzo 2026



Universidad Nacional
"José Faustino Sánchez Carrión"

