



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**“JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION”**  
**VICERRECTORADO ACADEMICO**  
**FACULTAD DE EDUCACION**

**ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**SÍLABO POR COMPETENCIAS**

**CURSO: GIMNASIA**

**I. DATOS GENERALES**

<b>LÍNEA DE CARRERA</b>	EDUCACION FISICA Y PSICOMOTRICIDAD
<b>SEMESTRE ACADEMICO</b>	2026 - I
<b>CÓDIGO</b>	158
<b>CREDITOS</b>	3.0
<b>HORAS SEMANALES</b>	04 HORAS - HT 01 - HP 03
<b>CICLO</b>	II
<b>SECCION</b>	A
<b>Apellido y Nombre del Docente</b>	ANDRES AVALOS. JOEL ROQUE
<b>CORREO INSTITUCIONAL</b>	<a href="mailto:jandres@unjfsc.edu.pe">jandres@unjfsc.edu.pe</a>
<b>N° DE CELULAR</b>	987146874



## II. **SUMILLA:**

Desde el punto de vista de formación física, la gimnasia es una de las disciplinas más completas que existe, ya que un gimnasta desarrolla hasta un alto grado de cualidades físicas como la flexibilidad, fuerza, resistencia y potencia muscular; además de agilidad, coordinación, percepción cenestésica, etc. Es importante para la formación integral de jóvenes estudiantes, la correcta aplicación de técnicas en la enseñanza de la gimnasia.

La asignatura proporciona a los alumnos los conocimientos elementales necesarios para la enseñanza de la **Gimnasia**, comprende el estudio de la técnica de los ejercicios gimnásticos dirigida fundamentalmente al desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas, mediante ejercicios y el juego: formaciones y evoluciones; manos libres: volteretas adelante y atrás, rueda lateral, rondada, adelante y atrás; conceptualización, características, posturas, elementos de dificultad y metodología de aprendizaje orientado al desarrollo de las capacidades fundamentales.

## III. **COMPETENCIAS**

Comprende la gimnasia básica; para formar hábitos perdurables y autónomos; diseñando la enseñanza-aprendizaje y aprendizaje motor; la psicomotricidad, con principios éticos de calidad y calidez.



**IV. CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO**

	<b>CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>	<b>NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>	<b>SEMANAS</b>
<b>UNIDAD I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce la Historia de la Gimnasia y la Gimnasia en el Perú.</li> <li>❖ Define y describe la gimnasia Educativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ HISTORIA DE LA GIMNASIA Y DE LA GIMNASIA EN EL PERÚ.</li> <li>◆ LA GIMNASIA EDUCATIVA</li> </ul>	1 a 4
<b>UNIDAD II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comprende y aplica la terminología y posiciones básicas de la gimnasia.</li> <li>❖ Aplica estrategias conocidas y realiza nuevas secuencias metodológicas adaptadas, en el proceso de enseñanza – aprendizaje de técnicas gimnásticas mediante la creatividad de los alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ TERMINOLOGÍA Y POSICIONES BÁSICAS DE LA GIMNASIA.</li> <li>◆ ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ADAPTADAS, EN LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE TÉCNICAS GIMNÁSTICAS MEDIANTE LA CREATIVIDAD.</li> </ul>	5 a 8
<b>UNIDAD III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta en forma secuencial los diversos hábitos motores de los diferentes eventos gimnásticos a través de los aparatos a practicar.</li> <li>❖ Analiza mecánicamente y describe las diferentes fases técnicas de ejecución de los ejercicios gimnásticos básicos, diferenciándolos y aplicándolos, en su contexto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ HÁBITOS MOTORES DE LOS EVENTOS GIMNÁSTICOS A TRAVÉS DE LOS APARATOS A PRACTICAR.</li> <li>◆ FASES TÉCNICAS DE EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS GIMNÁSTICOS BÁSICOS, EN SU CONTEXTO.</li> </ul>	9 a 12
<b>UNIDAD IV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y corrige los errores de ejecución para una buena técnica del hábito motor de la forma más adecuada mediante la corrección entre ellos.</li> <li>❖ Garantiza indicaciones claras y precisas, ayudas y auxilios necesarios para el correcto desarrollo físico – técnico, buscando su seguridad integral y emocional de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ERRORES DE EJECUCIÓN DEL HÁBITO MOTOR MEDIANTE LA CORRECCIÓN ENTRE ELLOS.</li> <li>◆ AYUDAS Y AUXILIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO – TÉCNICO, CON SEGURIDAD INTEGRAL Y EMOCIONAL</li> </ul>	13 a 16



**V. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO**

<b>Nº</b>	<b>INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO</b>
1	Explica correctamente el concepto, tipos e importancia de la gimnasia.
2	Explica correctamente conceptos de gimnasia educativa y su importancia.
3	Describe las capacidades físicas básicas y aplica correctamente los ejercicios de fuerza, resistencia velocidad y flexibilidad.
4	Aplica ejercicios básicos con control corporal al adoptar posiciones básicas con adecuada postura
5	Explica correctamente los conceptos de equilibrio, coordinación y control corporal.
6	Reconoce las capacidades físicas implicadas (fuerza, flexibilidad, coordinación) y controla su cuerpo durante saltos, giros y desplazamientos.
7	Ejecuta rodamientos (adelante y atrás) con técnica adecuada y coordina sus movimientos en secuencias gimnásticas.
8	Ejecuta sesiones de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas.
9	Explica la importancia del ritmo y la coordinación en la gimnasia rítmica
10	Identifica y ejecuta correctamente saltos, giros y equilibrios. Coordina movimientos corporales con música básica
11	Ejecuta correctamente saltos con cuerda. Realiza lanzamientos y recepciones con aro
12	Coordina desplazamientos con manipulación del aparato. Mantiene continuidad en secuencias
13	Explica la importancia del ritmo y la coordinación en la gimnasia rítmica
14	Identifica y ejecuta correctamente saltos, giros y equilibrios. Coordina movimientos corporales con música básica
15	Ejecuta correctamente saltos con cuerda. Realiza lanzamientos y recepciones con aro
16	Coordina desplazamientos con manipulación del aparato. Mantiene continuidad en secuencias



**VI. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS:**

<b>HISTORIA DE LA GIMNASIA Y DE LA GIMNASIA EN EL PERÚ.</b>	<b>CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO I:</b> Reconoce la importancia de la Historia de la Gimnasia y la Gimnasia en el Perú; aplica ejecución de elementos técnicos y movimientos como formaciones, evoluciones, movimientos de manos libres, patrones básicos y habilidades acrobáticas elementales.					
	Semana	<b>CONTENIDOS</b>			<b>ESTRATEGIA DIDÁCTICA</b>	<b>Indicadores de logro de la capacidad</b>
		<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>		
	<b>1</b>	<b>GIMNASIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Concepto e importancia de la gimnasia.</li> <li>◆ Historia y evolución de la gimnasia.</li> <li>◆ Tipos de gimnasia (educativa, artística, rítmica, aeróbica).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejecución de ejercicios de calentamiento general y específico.</li> <li>◆ Ejercicios básicos de coordinación y equilibrio.</li> <li>◆ Acondicionamiento físico general.</li> <li>◆ Técnicas básicas de respiración y postura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Disposición al trabajo físico.</li> <li>◆ Responsabilidad en el cuidado del cuerpo.</li> <li>◆ Trabajo colaborativo.</li> <li>◆ Actitud positiva hacia la actividad física.</li> </ul>	<b>Exposición interactiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Explicación de conceptos clave:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Tipos de gimnasia</li> <li>✚ Principios biomecánicos básicos</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Explica correctamente el concepto, tipos e importancia de la gimnasia.</li> </ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Definición y características de la gimnasia educativa o formativa</li> <li>◆ Clasificación de la gimnasia</li> <li>◆ Principios básicos del movimiento (equilibrio, coordinación, flexibilidad)</li> <li>◆ Bases anatómicas y fisiológicas del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejecución de movimientos básicos: desplazamientos, saltos, giros</li> <li>◆ Ejercicios de coordinación general y segmentaria y control postural</li> <li>◆ Rutinas de calentamiento general y específico</li> <li>◆ Evaluación de capacidades físicas básicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Disposición positiva hacia la actividad física</li> <li>◆ Respeto por las normas y compañeros</li> <li>◆ Responsabilidad y cuidado del cuerpo</li> <li>◆ Participación activa en las sesiones</li> <li>◆ Valoración de la actividad física como medio de salud</li> </ul>	<b>Aprendizaje basado en preguntas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Preguntas generadoras: ¿Por qué es importante el control corporal en la gimnasia?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Explica correctamente conceptos de gimnasia educativa y su importancia.</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad</li> <li>◆ Principios del entrenamiento físico (progresión, continuidad, sobrecarga)</li> <li>◆ Relación entre ejercicio físico y salud</li> <li>◆ Conceptos de acondicionamiento físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejercicios para el desarrollo de la fuerza</li> <li>◆ Actividades de resistencia aeróbica y anaeróbica</li> <li>◆ Circuitos de entrenamiento funcional</li> <li>◆ Control de la frecuencia cardiaca antes, durante y después del ejercicio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Perseverancia en la mejora de la condición física</li> <li>◆ Autonomía en la ejecución de ejercicios</li> <li>◆ Hábitos de vida saludable</li> <li>◆ Trabajo en equipo y cooperación</li> </ul>	<b>Demostración y modelado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ El docente ejecuta el movimiento</li> <li>◆ Uso de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Modelos expertos</li> <li>✚ Videos en cámara lenta.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Describe las capacidades físicas básicas y aplica correctamente los ejercicios de fuerza, resistencia velocidad y flexibilidad.</li> </ul>	
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Elementos básicos de la gimnasia de piso.</li> <li>◆ Principios de equilibrio y control corporal.</li> <li>◆ Planos y ejes del movimiento.</li> <li>◆ Normas de seguridad en gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Rodamientos (adelante y atrás).</li> <li>◆ Posiciones básicas (cuchillas, extensión, agrupación).</li> <li>◆ Iniciación a verticales (parada de manos).</li> <li>◆ Secuencias simples de movimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Perseverancia ante la dificultad.</li> <li>◆ Confianza en sí mismo.</li> <li>◆ Disciplina en la ejecución técnica.</li> <li>◆ Respeto por los compañeros.</li> </ul>	<b>Circuitos o estaciones de trabajo</b> <p>Organización por habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Equilibrio</li> <li>✚ Saltos</li> <li>✚ Rodadas</li> <li>✚ Coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Aplica ejercicios básicos con control corporal al adoptar posiciones básicas con adecuada postura</li> </ul>	
<b>Unidad Didáctica I :</b>	<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>◆ Prueba escrita sobre conceptos básicos de la gimnasia.</li> <li>◆ Cuestionario sobre tipos de gimnasia y capacidades físicas.</li> <li>◆ Organizadores gráficos (mapas conceptuales/cuadros sinópticos).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ficha de rutina de calentamiento elaborada por el estudiante.</li> <li>◆ Registro de autoevaluación física inicial.</li> <li>◆ Informe breve sobre la importancia de la gimnasia.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejecución correcta del calentamiento general y específico.</li> <li>◆ Realización de ejercicios de movilidad articular.</li> <li>◆ Demostración de coordinación y equilibrio básico.</li> </ul>	



<b>TERMINOLOGÍA Y POSICIONES BÁSICAS DE LA GIMNASIA.</b> <b>ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ADAPTADAS, EN LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE</b>	<b>CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO II:</b> Comprende y aplica la terminología y posiciones básicas de la gimnasia. Aplica estrategias conocidas y realiza nuevas secuencias metodológicas adaptadas, en el proceso de enseñanza – aprendizaje de técnicas gimnásticas mediante la creatividad.					
	Semana	<b>CONTENIDOS</b>			<b>ESTRATEGIA DIDÁCTICA</b>	<b>Indicadores de logro de la capacidad</b>
		<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>		
	<b>1</b>	<b>LA GIMNASIA A MANO LIBRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Definición, características de la gimnasia a mano libre</li> <li>◆ Principios del movimiento: equilibrio, coordinación, flexibilidad, fuerza y ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejecución de calentamiento general y específico</li> <li>◆ Práctica de posturas básicas (de pie, sentado, decúbito)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Valoración de la actividad física para la salud</li> <li>◆ Disposición al aprendizaje y participación activa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Clase invertida (videos sobre postura y alineación corporal)</li> <li>◆ Lluvia de ideas sobre conceptos básicos (equilibrio, coordinación)</li> </ul>	Explica correctamente los conceptos de equilibrio, coordinación y control corporal.
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Principios del movimiento: equilibrio, coordinación, flexibilidad, fuerza y ritmo</li> <li>◆ Capacidades físicas básicas y su relación con la gimnasia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad</li> <li>◆ Ejercicios básicos de coordinación y equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Respeto por normas de seguridad</li> <li>◆ Responsabilidad en el cuidado del propio cuerpo</li> </ul>	<b>Demostración, práctica y Retro:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Posiciones (de pie, cuclillas, apoyo)</li> <li>◆ Equilibrios simples</li> <li>◆ Circuitos motrices iniciales</li> <li>◆ Trabajo en parejas para corrección postural</li> </ul>	Reconoce las capacidades físicas implicadas (fuerza, flexibilidad, coordinación) y controla su cuerpo durante saltos, giros y desplazamientos.
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Clasificación de los movimientos gimnásticos</li> <li>◆ Tipos de ejercicios: rodamientos, giros, saltos y equilibrios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejecución de rodamientos (adelante y atrás)</li> <li>◆ Práctica de giros (sobre eje longitudinal y transversal)</li> <li>◆ Ejecución de saltos (verticales, horizontales, con giro)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Perseverancia en el aprendizaje técnico</li> <li>◆ Autoconfianza en la ejecución de movimientos</li> </ul>	<b>Ejercicios básicos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Posiciones (de pie, cuclillas, apoyo)</li> <li>◆ Equilibrios simples</li> <li>◆ Circuitos motrices iniciales</li> <li>◆ Trabajo en parejas para corrección postural</li> </ul>	Ejecuta rodamientos (adelante y atrás) con técnica adecuada y coordina sus movimientos en secuencias gimnásticas.	
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Fases de ejecución del movimiento gimnástico</li> <li>◆ Terminología básica de la gimnasia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Realización de equilibrios estáticos y dinámicos</li> <li>◆ Aplicación de técnicas correctas en cada elemento</li> <li>◆ Uso adecuado del espacio y direcciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Respeto por el ritmo de aprendizaje propio y de compañeros</li> <li>◆ Disciplina en la práctica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Trabajo cooperativo</li> <li>◆ Refuerzo positivo</li> <li>◆ Dinámicas de integración</li> <li>◆ Autoevaluación</li> </ul>	Ejecuta sesiones de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas.	
<b>Unidad Didáctica II:</b>	<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>◆ Evaluación teórica sobre elementos de gimnasia de piso.</li> <li>◆ Identificación de fases de los rodamientos.</li> <li>◆ Cuestionario sobre normas de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Video o registro fotográfico de la ejecución de ejercicios.</li> <li>◆ Secuencia básica diseñada por el estudiante.</li> <li>◆ Ficha técnica de ejercicios de piso.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejecución de rodamientos adelante y atrás.</li> <li>◆ Realización de posiciones básicas (agrupado, extendido).</li> <li>◆ Práctica de la parada de manos (con ayuda o asistencia).</li> <li>◆ Desarrollo de secuencias simples en piso.</li> </ul>		

**CAPACIDAD DEL MÓDULO DIDÁCTICO III:** Ejecuta en forma secuencial los diversos hábitos motores de los diferentes eventos gimnásticos a través de los aparatos a practicar. Analiza mecánicamente y describe las diferentes fases técnicas de ejecución de los ejercicios gimnásticos básicos, diferenciándolos y aplicándolos, en su contexto.

Semana	CONTENIDOS			ESTRATEGIA DIDÁCTICA	Indicadores de logro de la capacidad
	Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
1	<b>FUNDAMENTOS DE LA GIMNASIA RÍTMICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición y características de la gimnasia rítmica</li> <li>Historia y evolución de la gimnasia rítmica</li> <li>Principios básicos: ritmo, coordinación, expresión corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución de movimientos básicos sin aparatos</li> <li>Ejercicios de coordinación rítmica con desplazamientos</li> <li>Práctica de secuencias simples con música</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de la expresión corporal como medio de comunicación</li> <li>Disciplina y constancia en la práctica</li> <li>Confianza en la ejecución motriz</li> </ul>	Demostración práctica Uso de música	Explica la importancia del ritmo y la coordinación en la gimnasia rítmica
2	<b>FUNDAMENTOS DE LA GIMNASIA RÍTMICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Principios básicos: ritmo, coordinación, expresión corporal</li> <li>Elementos corporales básicos: saltos, giros, equilibrios</li> <li>Importancia de la música y el ritmo en la ejecución</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de secuencias simples con música</li> <li>Desarrollo de habilidades motrices: flexibilidad, equilibrio, coordinación</li> <li>Composición de pequeñas rutinas individuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confianza en la ejecución motriz</li> <li>Respeto por las capacidades propias y de los demás</li> <li>Actitud positiva hacia el aprendizaje corporal</li> </ul>	Demostración práctica Aprendizaje por descubrimiento Uso de música	Identifica y ejecuta correctamente saltos, giros y equilibrios Coordina movimientos corporales con música básica
3	<b>MANEJO DEL APARATO CUERDA Y ARO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características y reglamentación básica de la cuerda y el aro</li> <li>Tipos de movimientos: balanceos, lanzamientos, recepciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordinación de movimientos corporales con el aparato</li> <li>Ejecución de secuencias rítmicas combinadas</li> <li>Creación de rutinas cortas con cuerda y aro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perseverancia ante la dificultad técnica</li> <li>Responsabilidad en el uso de materiales</li> </ul>	Aprendizaje por descubrimiento Uso de música	Ejecuta correctamente saltos con cuerda Realiza lanzamientos y recepciones con aro
4	<b>MANEJO DEL APARATO CUERDA Y ARO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características y reglamentación básica de la cuerda y el aro</li> <li>Relación entre aparato, cuerpo y espacio</li> <li>Principios de coordinación óculo-manual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordinación de movimientos corporales con el aparato</li> <li>Ejecución de secuencias rítmicas combinadas</li> <li>Creación de rutinas cortas con cuerda y aro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo colaborativo en prácticas grupales</li> <li>Creatividad en la ejecución de rutinas</li> <li>Respeto por normas de seguridad</li> </ul>	Aprendizaje por descubrimiento Trabajo colaborativo	Coordina desplazamientos con manipulación del aparato Mantiene continuidad en secuencias
<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>Cuestionario sobre historia y fundamentos</li> <li>Mapa conceptual de elementos básicos</li> <li>Cuadro comparativo de movimientos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rutina corta (30–45 segundos) sin aparato</li> <li>Rutina coreográfica con cuerda o aro (1 minuto)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución de secuencia rítmica sin aparato</li> <li>Práctica guiada de habilidades motrices</li> <li>Ejecución técnica de ejercicios con ambos aparatos</li> <li>Prácticas combinadas cuerpo-aparato</li> </ul>	



<b>ERRORES DE EJECUCIÓN DEL HÁBITO MOTOR MEDIANTE LA CORRECCIÓN ENTRE ELLOS. AYUDAS Y AUXILIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO – TÉCNICO, CON SEGURIDAD INTEGRAL Y EMOCIONAL</b>  <b>Unidad Didáctica IV :</b>	<b>CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO IV:</b> Reconoce y corrige los errores de ejecución para realizar buenas técnicas de hábito motor mediante la corrección entre ellos. Garantiza indicaciones claras y precisas, ayudas y auxilios necesarios para el correcto desarrollo físico – técnico, buscando su seguridad integral y emocional en los estudiantes.					
	Sema na	<b>CONTENIDOS</b>			<b>Estrategia didáctica</b>	<b>Indicadores de logro de la capacidad</b>
		<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>		
	1	<b>MANEJO DEL APARATO PELOTA Y CINTA</b> ♦ Características técnicas de la pelota y la cinta ♦ Principios de control y fluidez del movimiento	♦ Manipulación de la pelota: rebotes, lanzamientos, rodadas ♦ Uso de la cinta: espirales, serpenteos, lanzamientos ♦ Integración de movimientos corporales con el aparato	♦ Expresión artística y sensibilidad corporal ♦ Autonomía en la práctica motriz ♦ Responsabilidad en el cuidado de los materiales	Aprendizaje activo y participativo	Realiza rebotes y rodadas controladas con pelota Ejecuta espirales y serpenteos con cinta
	2	<b>MANEJO DEL APARATO PELOTA Y CINTA</b> ♦ Relación entre expresión corporal y manejo del aparato ♦ Elementos de continuidad y amplitud en los movimientos	♦ Manipulación de la pelota: rebotes, lanzamientos, rodadas ♦ Uso de la cinta: espirales, serpenteos, lanzamientos ♦ Coordinación rítmica con música ♦ Elaboración de secuencias coreográficas	♦ Autonomía en la práctica motriz ♦ Disposición al trabajo individual y grupal ♦ Valoración del esfuerzo personal	Enfoque práctico – vivencial Trabajo colaborativo	Coordina movimientos fluidos con música Demuestra expresión corporal durante la ejecución
	3	<b>COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA Y PRESENTACIÓN FINAL</b> ♦ Estructura de una coreografía en gimnasia rítmica ♦ Elementos de composición: espacio, tiempo, energía	♦ Diseño y ejecución de coreografías individuales o grupales ♦ Integración de elementos corporales y aparatos ♦ Uso creativo del espacio escénico	♦ Trabajo en equipo y cooperación ♦ Seguridad y confianza escénica ♦ Responsabilidad en la presentación final	Aprendizaje activo y participativo Trabajo colaborativo	Diseña una coreografía estructurada Integra movimientos corporales y aparatos
	4	<b>COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA Y PRESENTACIÓN FINAL</b> ♦ Relación música–movimiento–expresión ♦ Criterios básicos de evaluación técnica y artística	♦ Integración de elementos corporales y aparatos ♦ Uso creativo del espacio escénico ♦ Ensayo y perfeccionamiento de rutinas ♦ Presentación final coreográfica	♦ Respeto por la diversidad de expresiones ♦ Autoevaluación y reflexión crítica del desempeño	Aprendizaje activo y participativo Enfoque práctico – vivencial	Demuestra seguridad escénica Coordina trabajo grupal
	<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>					
	<b>EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>EVIDENCIA DE PRODUCTO</b>		<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>	
	♦ Informe sobre características de pelota y cinta ♦ Esquema de movimientos técnicos		♦ Secuencia coreográfica con pelota o cinta ♦ Presentación final coreográfica (individual o grupal)		♦ Ejecución de ejercicios técnicos con control ♦ Coordinación con música ♦ Ensayos progresivos ♦ Coordinación grupal	

## VII. MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

### 1. MEDIOS ESCRITOS

- Bibliografía actualizada de textos de educación física
- Revistas académicas de opinión.
- Artículos de diarios nacionales.
- Separatas relacionadas con los temas de las Unidades.
- trabajos de investigación

### 2. MEDIOS VISUALES Y ELECTRONICOS.

- Equipos Multimedia
- Computadoras
- Laptop.

### 3. MEDIOS INFORMATICOS.

- Biblioteca central de la Universidad.
- Páginas académicas de Internet.
- Video conferencias de temas relacionados con las Unidades.

## VIII. EVALUACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Calidad de conceptos.</li><li>• Precisión en la descripción de los temas ejes de las ciencias naturales</li><li>• Aplicación correcta de Auto e Inter aprendizaje.</li><li>• Puntualidad, honestidad y crítica.</li><li>• Participación responsable en las racticas individuales y grupales.</li><li>• Asistencia articiacion oportuna en las prácticas coidianas.</li><li>• Calidad académica de trabajos de investigación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervenciones en clases.</li><li>• Exposiciones.</li><li>• Debates.</li><li>• Sustentación y discusión.</li><li>• Practicas de ejecución.</li><li>• Aportes en los trabajos pradticos.</li><li>• Observacion en las prácticas de clases.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Registro axiliar</li><li>• Registro de conto de asistencia</li><li>• Lista de cotejo.</li><li>• Ficha de observación</li><li>• Rubrica</li></ul>

### 1. EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO.

- Prácticas Calificadas y sustento de trabajo de investigación
- Evaluación escrita.

### 2. EVIDENCIA DE DESEMPEÑO.

- Participación en las Prácticas Calificadas.
- Entrega de Trabajos de Investigación Bibliográfica.
- Informe de prácticas desarroadas

### 3. EVIDENCIA DE PRODUCTO.

- Participación del desempeño en la dinámica grupal.
- Participación en las exposiciones.
- Participación en las prácticas en cada clase.

## IX. BIBLIOGRAFÍA

- a. Fuentes Documentales
- b. Fuentes Bibliográficas

### Bibliografía General de Gimnasia

- Federación Internacional de Gimnasia (2017). *Código de Puntuación de Gimnasia*. FIG.

- Vladimir Smolevsky & Yuri Gaverdovsky (1996). *Manual de Gimnasia Artística*. Paidotribo.
- Michael B. Arnold (2000). *Gimnasia: Fundamentos y Metodología*. Inde.
- Ministerio de Educación del Perú (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB)*.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos saludables*.

#### Bibliografía de Gimnasia a Mano Libre

- José María Cagigal (1981). *Deporte, Pedagogía y Humanismo*.
- Domingo Blázquez Sánchez (2001). *La Educación Física*. Inde.
- Fernando Navarro Valdivielso (2004). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*.
- Raúl Martínez López (2002). *La Gimnasia como Medio Educativo*.
- Didáctica de la Educación Física – enfoques metodológicos aplicados a ejercicios sin aparatos.

#### Bibliografía de Gimnasia Rítmica

- Federación Internacional de Gimnasia (2022). *Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica*.
- Elena Kaverina (2005). *Gimnasia Rítmica Deportiva*.
- Ana María Vernetta (2010). *Fundamentos de la Gimnasia Rítmica*.
- Irina Viner (2015). *Entrenamiento en Gimnasia Rítmica de Alto Nivel*.
- Rhythmic Gymnastics (Human Kinetics).

#### c. Fuentes Hemerográficas

#### d. Fuentes Electrónicas

#### Bibliografía básica (obligatoria – fuentes digitales)

- ◆ Federación Internacional de Gimnasia. (2022). *Código de puntuación de gimnasia rítmica*. <https://www.gymnastics.sport>
- ◆ Federación Internacional de Gimnasia. (2022). *Código de puntuación de gimnasia artística*. <https://www.gymnastics.sport>
- ◆ Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo nacional de la educación básica*. <https://www.minedu.gob.pe>
- ◆ Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. <https://www.who.int>

#### Bibliografía complementaria (fuentes académicas y repositorios)

- ◆ Google Scholar. (2024). *Artículos sobre gimnasia y educación física*. <https://scholar.google.com>
- ◆ Redalyc. (2024). *Revistas científicas de educación física y deporte*. <https://www.redalyc.org>
- ◆ Scielo. (2024). *Investigación en actividad física y gimnasia*. <https://scielo.org>
- ◆ Dialnet. (2024). *Producción científica en educación física*. <https://dialnet.unirioja.es>
- ◆ UNESCO. (2015). *Educación física de calidad (QPE)*. <https://unesdoc.unesco.org>

Huacho, marzo de 2026

Universidad Nacional  
"José Faustino Sánchez Carrión"  
  
-----  
M(o). Joel Roque Andrés Avalos  
CPPeN° 02120132