



UNIVERSIDAD NACIONAL
“JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”

VICERRECTORADO ACADÉMICO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION INICIAL

MODALIDAD PRESENCIAL
SÍLABO POR COMPETENCIAS
CURSO:
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

I. DATOS GENERALES

Línea de Carrera	Cursos Especializados Comunes.
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. JORGE LUIS MEJÍA GARCÍA
Correo Institucional	jmejia@unjfsc.edu.pe
N° De Celular	980811720

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

Practica actividades recreativas e integrativas, físico deportivas compensatoria y de equilibración psicofísico para la salud.

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"> • Conoce la actividad física y los beneficios para su salud. 	Cuidado de la salud ejercicios.	1-4
UNIDAD II	<ul style="list-style-type: none"> • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	Acondicionamiento físico	5-8
UNIDAD III	<ul style="list-style-type: none"> • Practica los deportes y los juegos cooperativos y tradicionales con participación del grupo. 	Deportes, juegos cooperativos y tradicionales	9-12
UNIDAD IV	<ul style="list-style-type: none"> • Incorpora movimientos y distintos desplazamientos al ritmo de la música mejorando su calidad de vida. 	Desplazamientos y movimientos al ritmo de la música.	13-16

V. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

N°	INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO
1	Participa con conocimiento del tema.
2	Realiza su test de evaluación física, IMC.
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	Conoce el calentamiento y lo aplica.
6	Realiza su acondicionamiento físico propio.
7	Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento.
8	Presenta su sesión de acondicionamiento físico.
9	Conoce los juegos tradicionales y los deportes.
10	Participa de los juegos propuestos.
11	Practica los fundamentos de los deportes individuales y colectivos.
12	Presentan sus juegos.
13	Reconoce el baile como medio de actividad física.
14	Practican movimientos y desplazamientos de manera coordinada con música.
15	Realizan correcciones a los movimientos y desplazamientos al ritmo de la música.
16	Ejecuta movimientos y diferentes desplazamientos al ritmo de la música elegida.

VI. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA I: Conoce y practica hábitos saludables en beneficio propio durante el desarrollo de sus actividades.						
UNIDAD DIDACTICA I: Cuidado de la salud con hábitos saludables	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	1	Presentación del silabo, información sobre actividad física.	Analiza el silabo y orientaciones sobre el curso.	Respetar las normas establecidas en democracia por el grupo.	Expositiva (Docente/Alumno) <ul style="list-style-type: none"> Trote motivacional (Playa Chorrillos) Pausas Activas Debate dirigido (Discusiones) <ul style="list-style-type: none"> Foros, Chat Lecturas <ul style="list-style-type: none"> Uso de repositorios digitales Lluvia de ideas (Saberes previos) <ul style="list-style-type: none"> Foros, Chat 	<ul style="list-style-type: none"> Participa y ejecuta actividades físicas en beneficio de su salud física y emocional. Participa del debate. Realiza su evaluación. Comprende los beneficios de una alimentación saludable.
	2	Evaluación de su condición física.	Desarrollan una ficha.	Participa activamente en las sesiones		
	3	Actividad física y alimentación saludable.	Conoce sobre la alimentación saludable y el sistema inmunológico.	Toma conciencia de la situación y realiza su trabajo.		
4	Actividad física y salud emocional. Evaluación.	Realiza su rutina de ejercicios en beneficio de su salud física y emocional.	Muestra constancia en el cumplimiento de sus propósitos.			
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA						
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO		
<ul style="list-style-type: none"> Reconoce los beneficios de la actividad física cuando expone y las ejecuta activamente. 		<ul style="list-style-type: none"> Prepara y comenta sobre la alimentación saludable. Participa y 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: Reconoce y describe prácticas que mejoran su calidad de vida.						
	SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
UNIDAD DIDACTICA II: Acondicionamiento físico	5	El calentamiento en la actividad física.	Revisan información sobre el calentamiento físico, tipos y su importancia.	Realizan con mucho orden su sesión de calentamiento.	Expositiva (Docente/Alumno) • Evaluación fisiológica Debate dirigido (Discusiones) • Foros, Chat Lecturas • Uso de repositorios digitales Lluvia de ideas (Saberes previos) • Foros, Chat	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el calentamiento y lo aplica. • Realiza su acondicionamiento físico propio. • Reconoce los momentos de una sesión de entrenamiento. • Presenta su sesión de acondicionamiento físico.
	6	El acondicionamiento físico.	Analizan información sobre el acondicionamiento físico.	Cumple con ejercicios propuestos para su acondicionamiento físico.		
	7	La sesión de entrenamiento	Conoce la sesión de entrenamiento revisando la información proporcionada.	Escucha con atención las indicaciones establecidas para la sesión.		
	8	Retroalimentación. Evaluación de la unidad.	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 y beneficios de una sesión de entrenamiento. • Analiza y explica la importancia del acondicionamiento físico. 		<ul style="list-style-type: none"> • Presenta su video 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: Practica juegos y deportes colectivos como actividad física.						
SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD	
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL			
UNIDAD DIDACTICA III: Juegos tradicionales	9	Deportes y juegos tradicionales.	Investiga y recopila juegos tradicionales y deportes.	Aporta juegos recopilados.	Expositiva (Docente/Alumno) <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de actividades lúdicas Debate dirigido (Discusiones) <ul style="list-style-type: none"> Foros, Chat Lecturas <ul style="list-style-type: none"> Uso de repositorios digitales Lluvia de ideas (Saberes previos) <ul style="list-style-type: none"> Foros, Chat 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce los juegos tradicionales y los deportes. Participa de los juegos propuestos. Practica los fundamentos de los deportes individuales y colectivos. Presentan sus juegos.
	10	Los juegos como actividad física.	Practica juegos populares y tradicionales.	Participa de los juegos tradicionales propuestos.		
	11	Los deportes y sus fundamentos	Participa en los juegos con apoyo de la familia.	Participación activa con la familia.		
	12	Presentación de su trabajo.	Realiza sus juegos tradicionales.	Valora el juego tradicional como actividad de disfrute en época de aislamiento.		
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA					
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO		
<ul style="list-style-type: none"> Expone sobre los juegos tradicionales presentados. Brinda sus opiniones sobre la importancia del juego como actividad física. 		<ul style="list-style-type: none"> Realiza un juego tradicional involucrando al grupo en beneficio de todos. Presenta una monografía sobre los deportes y juegos tradicionales 		<ul style="list-style-type: none"> 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: Practica el baile como medio de apoyo físico y mental.						
SEMANA	CONTENIDOS			ESTRATEGIAS DE LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE LOGRO DE LA CAPACIDAD	
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL			
UNIDAD DIDACTICA IV: Música y movimiento	13	El baile como actividad física.	Revisan la guía y trabajan de acuerdo a las recomendaciones.	Acepta su posibilidad de trabajo.	Expositiva (Docente/Alumno) • Expresión corporal Debate dirigido (Discusiones) • Foros, Chat Lecturas • Uso de repositorios digitales Lluvia de ideas (Saberes previos) • Foros, Chat	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el baile como medio de actividad física. • Practican movimientos y desplazamientos de manera coordinada con música. • Realizan correcciones a los movimientos y desplazamientos al ritmo de la música. • Ejecuta movimientos y desplazamientos al ritmo de la música elegida.
	14	Movimientos y desplazamientos al ritmo de la música.	Ejecutan giros adelante, atrás y equilibrio invertido.	Se mantiene concentrado en su actividad.		
	15	Presentación de su coreografía de baile.	Ejecución de movimientos y combinaciones.	Demuestra perseverancia en la realización de sus actividades.		
	16	Evaluación de su coreografía de baile.	Ejecuta lo aprendido.	Se esmera en su presentación.		
	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 PLATAFORMAS

VIRTUALES

- Casos prácticos.
- Pizarra interactiva.
- Google Meet.
- Manuales.

2. MEDIOS DIDÁCTICOS:

- Cuerdas.
- Balones.
- Neumáticos.
- Aros, etc.

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.
- González, M., & Torres, P. (2021). Limitaciones del perfil del egresado en Educación Física frente a los desafíos de la salud pública. Revista Latinoamericana de Ciencias del Deporte, 10(1), 15-29
- Eugenia Trigo Aza "Juegos Motores Y Creatividad" Editorial: Paidotribo S.A. Barcelona, 1989.

9.4. Fuentes Electrónicas

- *Día Mundial de la Actividad Física.* (s/f). Gob.pe. Recuperado el 5 de abril de 2025, de <https://www.gob.pe/institucion/essalud/campa%C3%B1as/100304-dia-mundial-de-la-actividad-fisica>
- <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-aerobica-9986161>.
- http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341|juegos%20populares.pdf
- <https://mhunters.com/es/blog/ejercicios-funcionales-en-casa/>

Huacho, marzo del 2026

*Universidad Nacional
"José Faustino Sánchez Carrión"*



.....
Mg. Mejía García Jorge Luis
DNU: 135