



SÍLABO DEL CURSO: ACTIVIDADES II GIMNASIA Y ATLETISMO

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1	Código:	1114 - ACTIVIDADES II GIMNASIA Y ATLETISMO
1.2	Ciclo:	II
1.3	N° de créditos:	1
1.4	Área curricular:	Estudios Generales
1.5	Condición:	Obligatorio
1.6	Semestre Académico:	2022-A
1.7	Duración:	17 semanas
1.8	N° de horas de clase:	Teoría: 00, Práctica: 02
1.9	Pre – requisito:	11101
1.10	Escuela Profesional:	Administración
1.12	Texto básico:	CAJAS, Alberto. Historia del Deporte. Lima - Perú. Editorial 2005

II. SUMILLA

Asignatura teórica y práctica. El propósito fundamental de esta asignatura es brindar al educando una información integral en todos los aspectos generando e incentivando en la realización de deportes que deben ir de la mano con la enseñanza de la carrera. Comprende: historia y antecedentes generales, conceptos del funcionamiento del cuerpo humano, diversidad deportiva, técnicas de respiración, ejercicios de calentamiento (cardío), ejecución de servicios de motricidad, gimnasia, gimnasia grupal.

Atletismo: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha atlética.

Los alumnos con discapacidad o enfermedad física, que así lo requieran, previa presentación del certificado de salud correspondiente, podrán solicitar la exoneración respectiva y participar en las actividades de apoyo, promoción de las actividades deportivas de la UNAC o en otros deportes como el ajedrez

Organiza sus contenidos en las siguientes unidades de aprendizaje:

- UNIDAD I: GIMNASIA DEPORTIVA Y ARTISTICA.
- UNIDAD II: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA.
- UNIDAD III: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA.
- UNIDAD IV: EPISTEMOLOGÍA DE LA CIENCIA ADMINISTRATIVA.



III. COMPETENCIAS

3.1. Competencia General:

Aplica los conceptos de planificación, organización, dirección y control en las organizaciones, generando su desarrollo y rentabilidad. Participa en equipos de diversas funciones, inter y multidisciplinarios, para el logro de metas, bajo trabajo a presión, respetando la diversidad de opiniones con actitud ética y colaborativa.

3.2. Competencias generales de la asignatura:

1. Identificar los resultados de gimnasia y el atletismo que son distintos, pero están inmersos en relación a las correcciones de postura.
2. En qué momento se toma el aire y como se exhala. Activar el aparato circulatorio (calistenia), como efectuar estiramientos musculares o alongamiento “Mente Sana en Cuerpo Sano”. Demostrar en la ejercitación mucha responsabilidad y disciplina.

IV. CAPACIDADES

- Capacidad de lograr a través de la gimnasia disciplina personal.
- Capacidad de constituir el atletismo como la base fundamental de cualquier deporte.
- Capacidad de descubrir sus habilidades y destrezas.
- Capacidad de ejercitarse en forma individual y por equipo.

V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO

UNIDAD N° 1: GIMNASIA DEPORTIVA Y ARTISTICA.				
CAPACIDADES:				
<ul style="list-style-type: none">• Conocer la Gimnasia en toda su amplitud que es regenerativa, dinámica y postural, se trabaja con todo el peso corporal a 180° - 360° al aire libre.• Conocer el Atletismo que es la base de cualquier deporte individual o equipo: pruebas de pista – pruebas de campo.• Capacidad de estar en buen estado de salud.				
ACTITUDES: Actitudes de valorar la vida sana.				
SEM	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	HORAS
1	Gimnasia Deportiva Proceso con la ejercitación Masiva,	Conocer la calistenia, los estiramientos en alongamiento	Valora las definiciones que son claras y concisas	02
2	Atletismo, larga distancia 2,000 Mts.;	Conocer su cuerpo, mejora de oxigenación aeróbico y anaeróbico	Reconoce la importancia del atletismo.	02
3	Gimnasia artística, Rodamientos:	Conocer Habilidades y destrezas	Valora la importancia de la gimnasia artística.	02



	(colchoneta), taburete sus diferentes saltos.			
4	Atletismo Pruebas de pista; Velocidad 50 – 70 -100 posta 4 x 100,	Aprender partida llegada, cronometrado su técnica.	Reconoce la importancia de las pruebas de pista.	02
REFERENCIAS:				

UNIDAD N° 2: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA.				
CAPACIDADES:				
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades de la unidad • Conocer el Atletismo que es la base de cualquier deporte individual o equipo: pruebas de pista – pruebas de campo. • Capacidad de estar en buen estado de salud. Actitudes de valorar la vida sana. • Capacidad para valorar y aplicar conceptos de Cultura Financiera como apoyo, difusión y para Responsabilidad Social. 				
ACTITUDES:				
SEM	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	HORAS
5	Gimnasia: Parada de Cabeza, parada de manos, aspa de molina.	Conocer concentración, atención, fuerza muscular, dominar su cuerpo.	Desarrollo al aire libre, demostraciones aprendizaje en pareja	02
6	Atletismo; lanzamiento de bala, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina. Técnica	Conocer cada tipo de lanzamiento, su metodología y especialmente su	Desarrollo al aire libre, practicar continuamente, lograr su perfección.	02
7	Gimnasia deportiva con todas sus variantes, todo el salón.	Aprender en forma grupal las correcciones posturales de la gimnasia dinámica.	Desarrollo al aire libre, practicar demostrar lo aprendido	02
8	EXAMEN PARCIAL			Examen Escrito
REFERENCIAS:				



UNIDAD N°3: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA.

CAPACIDADES:

- Conocer el Atletismo que es la base de cualquier deporte individual o equipo: pruebas de pista – pruebas de campo.
- Capacidad de estar en buen estado de salud. Actitudes de valorar la vida sana.
- Capacidad para valorar y aplicar conceptos de Cultura Financiera como apoyo, difusión y para Responsabilidad Social.

ACTITUDES:

- Valora la importancia de las pruebas de campo.
- Valora la importancia de gimnasia deportiva.
- Reconoce la influencia del atletismo isotónico e isométrico.
- Reconoce la importancia de la gimnasia recreativa masiva.

SEM	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	HORAS
9	Atletismo: Pruebas de campo, Salto largo, salto triple, salto alto,	Conocer cada tipo de salto, su metodología y especialmente su técnica	Desarrollo al aire libre; demostrar su aprendizaje a través del entrenamiento.	02
10	Gimnasia; INTERVAL TRAINING en estaciones,	Conocer con qué esfuerzo físico se logra dilatar el sistema muscular	Desarrollo al aire libre, practicar que a través de las repeticiones se logra el objetivo	02
11	Atletismo, Contracción Isométrica: Ejercicios isotónico e isométrico.	Desarrollar a través de la ejercitación la fuerza muscular de los 3 trenes del ser humano.	Desarrollo al aire libre, clase motivacional, individual, duplas, tríos.	02
12	Gimnasia recreativa masiva.	Reconocer los más hábiles, encabezan las columnas. Demostrar las destrezas – individual, pareja y tríos.	Desarrollo al aire libre, demostrar las destrezas, individual, pareja y tríos.	02

REFERENCIAS



UNIDAD N° 4: ATLETISMO				
CAPACIDADES: <ul style="list-style-type: none">• Conocer el Atletismo que es la base de cualquier deporte individual o equipo: pruebas de pista – pruebas de campo.• Capacidad de estar en buen estado de salud. Actitudes de valorar la vida sana.• Capacidad para valorar y aplicar conceptos de Cultura Financiera como apoyo, difusión y para Responsabilidad Social.				
ACTITUDES: <ul style="list-style-type: none">• Valora los sistemas clásicos y trascendentales de esta disciplina.• Valora el impacto de la realidad física y deportiva de nuestros deportistas.• Reconoce críticamente las diferencias con las potencias internacionales.				
SEM	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	HORAS
13	Historia y evolución del Futbol del Perú y del Mundo. Sistema Clásico Piramidal 1883, Sistema 4-2-4 Brasil 1942	Conocer la Historia del Futbol, los sistemas, técnica, táctica, Psicológico.	Aplicar su funcionamiento	02
14	Preparación Física del Futbol, Nivel de Alta Competición, Resistencia, fuerza, potencia, velocidad, reacción reflejos	Conocer la realidad del Jugador peruano en comparación al europeo.	Aplicación del alumnado	02
15	Preparación Física del Futbol, Nivel de Alta Competición, Resistencia, fuerza, potencia, velocidad, reacción reflejos	Conocer la realidad del Jugador peruano en comparación al europeo.	Aplicación del alumnado	02
16	EXAMEN FINAL			Examen Escrito
17	EXAMEN SUSTITURIO			Evaluación Escrita.
REFERENCIAS:				



VI. METODOLOGIA

6.1. Estrategias Didácticas:

La asignatura se desarrollará empleando el método de clases expositivas con la ayuda de proyección de diapositivas sobre temas en la que se requiere de imágenes y gráficos para su comprensión. Se intercalarán con clases participativas, para ello en las clases se invitará a los estudiantes a su participación activa generando debate sobre tema de interés; Se encargará que busquen información para discusión en clase. Se formarán grupos para elaboración de trabajo monográfico de un tema complementario.

6.2 Estrategias de transferencia:

- Desarrollo del curso con metodología activa.
- Actividad participación activa del estudiante.
- Adquisición de conocimientos significativos para el aprendizaje.
- Explicaciones, preguntas y evaluación.

6.3 Estrategia participativa de grupo.

- Inicio: Aclarar objetivos, usar analogías y lluvia de ideas.
- Desarrollo: Usar evidencia empírica que integre el aprendizaje total, estimular la reflexión crítica.
- Cierre: Motivar a hacer y responder preguntas, ofrecer soluciones múltiples, o hacer resumen.

VII. RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:

Los materiales y recursos didácticos que se utilizan en el desarrollo de la asignatura son:

MEDIOS INFORMÁTICOS	MATERIALES EDUCATIVOS IMPRESOS	MATERIALES DIGITALES
a. Computadora	a. Libros de texto.	a. Blogs.
b. Cañón Multimedia	b. Separatas	b. Videos
c. Aula Virtual	c. Artículos científicos	c. Tutoriales
d. Internet	d. Documentos de trabajo.	d. Página web
e. Correo electrónico.	e. Compendios estadísticos.	e. Diapositivas.

VIII. EVALUACIÓN

La evaluación es un componente del proceso formativo que implica información sobre los rendimientos y desempeños del estudiante. Permite el análisis para mejorar el proceso de enseñanza –aprendizaje. Se evalúa antes del proceso, durante y al final de este.



ASPECTOS	CRITERIOS	INSTRUMENTOS
CONCEPTUALES	Asimila y apropia conceptos, teorías, símbolos, etc. para elaborar instrumentos de gestión.	Prueba escrita Monografía.
PROCEDIMENTALES	Identifica instrumentos de gestión en las organizaciones.	Prácticas dirigidas y calificada. Carpeta de práctica.
ACTITUDINALES	Valora la importancia de la responsabilidad individual y de la participación en equipo.	Evaluación individual y participativa.

Nota aprobatoria: 11

Calificación: Escala Vigesimal (0-20)

Para obtener el promedio de la asignatura se ha diseñado un sistema de evaluación procesal e integral tomando en cuenta los siguientes criterios y ponderaciones:

Criterio de Evaluación	Instrumento de Evaluación	%
Análisis de Conceptos	Trabajo Personal	10%
Tema Práctica deportiva	Trabajo Grupal	10%
Examen parcial (Teórico Practico)	Examen escrito.	40%
Examen final (Teórico Practico)	Examen escrito.	40%

IX. FUENTES DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIAS

- CAJAS, Alberto. Historia del Deporte. Lima - Perú. Editorial 2005
- MORAGA PAREDES, Gastón. HEDDERGOTT, Karl Heins, Bases Elementales del Entrenamiento. Colombia. 2007.
- Fútbol Entrenamiento a la Competencia. Buenos Aires – Argentina Editorial Kapelusz 2007

X. RÉGIMEN DE ESTUDIOS

El régimen de estudios del programa de Administración es de modalidad Presencial.

Callao, abril 2022