

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS**

ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN



SILABO ASIGNATURA : GIMNASIA Y ATLETISMO

SEMESTRE ACADÉMICO : 2022 B

DOCENTE : MG. MIRIAM DEL ROSARIO CAJAHUANCA LOLI

CALLAO, PERÚ

2022

SILABO

I. DATOS GENERALES

1.1	Asignatura	:	Gimnasia y atletismo
1.2	Código	:	1114
1.3	Carácter	:	Obligatorio
1.4	Requisito	:	Actividades I
1.5	Ciclo	:	II
1.6	Semestre Académico:		2022 - B
1.7	N° Horas de Clase	:	02 horas semanales
1.8	N° de Créditos	:	1
1.9	Duración	:	17 semanas
1.10	Docente	:	Mg. Miriam del Rosario Cajahuanca Loli
1.10	Modalidad	:	Virtual

II. SUMILLA

La Asignatura de Actividades II, Gimnasia y Atletismo, clase teórica 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 (cardíaco), 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 ARTÍSTICA

UNIDAD II: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA.

UNIDAD III: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA.

UNIDAD IV: JUEGOS Y COMPETENCIA EN EQUIPO

III. COMPETENCIAS DEL PERFIL DE EGRESO

3.1 Competencias generales

CG1. Comunicación

Transmite información de deporte y sana competencia que se elabora para difundir conocimientos de la importancia del deporte y la gimnasia en nuestra vida profesional, a través de la comunicación oral y escrita, de manera clara y correcta; ejerciendo el derecho de libertad de pensamiento con responsabilidad.

CG2. Trabaja en equipo

Trabaja en equipo para el logro de los objetivos planificados, de manera colaborativa; respetando las ideas de los demás y asumiendo los acuerdos y compromisos.

CG3. Pensamiento crítico

Resuelve problemas, plantea alternativas y toma decisiones, para el logro de los objetivos propuestos; mediante un análisis reflexivo de situaciones diversas con sentido crítico y autocritico y asumiendo la responsabilidad de sus actos.

3.2 Competencias específicas

Está capacitado para identificar, plantear y resolver problemas tanto para su propio desarrollo y la vida profesional, en la que se incluye el deporte y atletismo para un mejor desarrollo.

IV. CAPACIDADES

C1. Capacidad de lograr a través de la gimnasia disciplina personal.

C2. Capacidad de constituir el atletismo como la base fundamental de cualquier deporte.

C3. Descubrir habilidades y destrezas.

C4. Capacidad de ejercitarse en forma individual y por equipo aplicable en el mundo empresarial.

V. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de aprendizaje I: GIMNASIA DEPORTIVA Y ARTÍSTICA

Fecha de inicio: 22/08/22. Fecha de término 17/09/22

Logro de aprendizaje:

Conocer la gimnasia como parte de la vida estudiantil y profesional, como dinámicas y buena postura al aire libre.

Producto de aprendizaje:

Saber organizar en los hábitos de vida, disciplina diaria incorporando actividades de gimnasia desde la vida diaria y conducirlo hasta la vida profesional.

Sesión	Temario/Actividad	Indicador de logro	Instrumento de evaluación
Sesión 1. 2 horas	Gimnasia Deportiva Proceso con la ejercitación Masiva,	Conocer la calistenia, los estiramientos en alongamiento	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 2. 2 horas	Atletismo, larga distancia 2,000 Mts.;	Conocer su cuerpo, mejora de oxigenación aeróbico y anaeróbico	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 3. 2 horas	Gimnasia artística, Rodamientos: (Colchoneta), taburete sus diferentes saltos.	Conocer Habilidades y destrezas	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 4. 2 horas	Atletismo Pruebas de pista; Velocidad 50 – 70 - 100 posta 4 x 100,	Aprender partida llegada, cronometrado su técnica.	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre

Unidad de aprendizaje II: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA

Fecha de inicio: 19/09/22. Fecha de término 15/10/22.

Logro de aprendizaje:

Valorar las definiciones que son claras y concisas teniendo la capacidad de estar en buen estado de salud.

Producto de aprendizaje:

Conocer el atletismo que es la base de cualquier deporte individual o en equipo a través de una disciplina.

Sesión	Temario/Actividad	Indicador de logro	Instrumento de evaluación
Sesión 5. 2horas	Gimnasia: Parada de Cabeza, parada de manos, aspa de molina.	Conocer concentración, atención, fuerza Muscular, dominar su cuerpo.	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 6. 2 horas	Atletismo; lanzamiento de bala, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina. Técnica	Conocer cada tipo de lanzamiento, su metodología	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 7. 2 horas	Gimnasia deportiva con todas sus variantes, todo el salón.	Aprender en forma Grupal las correcciones posturales de la gimnasia dinámica.	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 8. 2 horas	Examen parcial	Examen parcial	presencial

Unidad III: ATLETISMO Y GIMNASIA DEPORTIVA

Fecha de inicio: 17/10/22.

Fecha de término 12/11/22

Logro de aprendizaje:

Valora la importancia de las pruebas de campo

Valora la importancia de gimnasia deportiva.

Producto del aprendizaje:

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.

Sesión	Temario/Actividad	Indicador de logro	Instrumento de evaluación
Sesión 9. 2 horas	Atletismo: Pruebas de campo, Salto largo, salto triple, salto alto,	Desarrollo al aire libre; Demostrar su aprendizaje a través del entrenamiento	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 10. 2 horas	Gimnasia; INTERVAL TRAINING en estaciones,	Desarrollo al aire libre, practicar que a través de las repeticiones se logra el objetivo	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 11. 2 horas	Atletismo, Contracción Isométrica: Ejercicios isotónico e isométrico.	Desarrollo al aire libre, clase motivacional, individual, duplas, tríos.	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 12. 2h	Gimnasia recreativa masiva.	Desarrollo al aire libre, Demostrar las destrezas, individual, pareja y tríos.	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre

Unidad IV: EL DEPORTE Y EL ATLETISMO

Fecha de inicio 14/11/22.

Fecha de término 10/12/22

Logro de aprendizaje:

Valora los sistemas clásicos y trascendentales de esta disciplina, valora el impacto de la realidad física y deportiva de nuestros deportistas. En cualquier deporte n reconoce críticamente las diferencias con las potencias internacionales.

Producto del aprendizaje:

Conocer el Atletismo que es la base de cualquier deporte individual o equipo: conocimiento de la historia de los deportes en equipo más resaltantes como el futbol, el vóley el básquet y la influencia de la gimnasia en todo deporte

Sesión	Temario/Actividad	Indicador de logro	Instrumento de evaluación
Sesión 13. 2 horas	Historia y evolución del Fútbol del Perú y del Mundo. Sistema Clásico Piramidal 1883, Sistema 4-2-4 Brasil 1942	Conocer la Historia del Fútbol, los sistemas, técnica, táctica, Psicológico, prácticas de fútbol y vóley en equipo	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 14. 2 horas	Preparación Física del Fútbol, Nivel de Alta Competición, Resistencia, fuerza, potencia, velocidad, reacción reflejos	Conocer la Historia del Fútbol, los sistemas, técnica, táctica, Psicológico, prácticas de fútbol y vóley en equipo	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 15. 2 horas	Preparación Física del Fútbol, Nivel de Alta Competición, Resistencia, fuerza, potencia, velocidad, reacción reflejos	Conocer la realidad del Jugador peruano en comparación al europeo, prácticas de fútbol y vóley en equipo al aire libre .	Discusión del tema. Prueba de desempeño Actividades al aire libre
Sesión 16. 2 horas	Examen final	Examen final	
Sesión 17. 2 horas	Entrega de actas		

VI. METODOLOGÍA

6.1 Herramientas metodológicas de comunicación síncrona (videoconferencia)

Uso del SGA y videoconferencia de Google Meet

Tutorías virtuales directas que se brindan en tiempo real.

6.2 Herramientas metodológicas de modalidad asíncrona

Aprendizaje basado en problema ABP que se evalúan en cada clase

VII. MEDIOS Y MATERIALES (RECURSOS)

MEDIOS INFORMÁTICOS	MATERIALES DIGITALES
a) Computadora	b) Diapositivas de clase

c) Internet	d) Texto digital
e) Correo electrónico	f) Videos
g) Plataforma virtual	h) Tutoriales
i) Software educativo	j) Enlaces web
k) Pizarra digital	l) Artículos científicos

VIII. SISTEMA DE EVALUACIÓN DE ASIGNATURA

Evaluación diagnóstica: se debe realizar al inicio de ciclo para determinar los diferentes niveles de conocimientos previos con los que el estudiante llega al curso. Se sugiere usar un cuestionario en línea en base a bancos de preguntas. No es considerada en el promedio de la asignatura.

Evaluación formativa: es parte importante del proceso de enseñanza aprendizaje, es permanente y sistemático y su función principal es recoger información para retroalimentar y regular el proceso de enseñanza aprendizaje. Para garantizar el desarrollo de competencias, se sugiere usar recursos e instrumentos mixtos cuantitativos y cualitativos.

Se debe trabajar en base a productos, como proyectos, análisis de casos, portafolios, ensayos, recursos audiovisuales, informes, guías, entre otros. Además, se sugiere usar como instrumentos de evaluación rúbricas, listas de cotejo, fichas de indagación, fichas gráficas, instrumentos de evaluación entre pares, entre otros.

Evaluación sumativa: se establece en momentos específicos, sirve para determinar en un instante específico, el nivel del logro alcanzado, por lo general se aplica para determinar el nivel de conocimientos logrados. Para este tipo de evaluación, se aplica mayormente cuestionarios y pruebas objetivas en cualquier formato. Se sugiere usarse en un porcentaje mínimo dado que solo permiten la medición cuantitativa de los conocimientos.

La evaluación de los aprendizajes se realizará por unidades. Se obtiene mediante la evaluación de productos académicos por indicador de logro de aprendizaje, cada producto tendrá un peso respecto a la nota de la unidad. Habrá tantas notas parciales como unidades tenga la asignatura. La nota final de la asignatura se obtiene promediando las notas de las unidades.

En cumplimiento del modelo educativo de la universidad, el sistema de evaluación curricular del silabo, consta de cinco criterios (Según Resolución N° 102-2021-CU del 30 de junio del 2021).

- a) Evaluación de conocimientos 40% (Parcial, final y prácticas calificadas)
- b) Evaluación de procedimientos 30% (laboratorios, trabajo de campo) de acuerdo con la naturaleza de la asignatura.
- c) Evaluación actitudinal 10%.
- d) Evaluación de investigación formativa 15% (concretada en el producto acreditable)
- e) Evaluación de proyección y responsabilidad social universitaria 5%

(Las ponderaciones de estos cinco criterios de evaluación se aplican solo a los sílabos de las asignaturas que contemplan Investigación Formativa y responsabilidad social universitaria.

En los casos de asignaturas que no incluyen Investigación Formativa, la ponderación del criterio de evaluación de conocimientos será de 55%.

En los casos de asignaturas que no incluyen responsabilidad social universitaria, la ponderación del criterio de evaluación de conocimientos será de 55%.

En los casos de asignaturas que no incluyen investigación formativa ni responsabilidad social universitaria, la ponderación del criterio de evaluación de conocimientos será de 60%).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La ponderación de la calificación (de acuerdo a lo establecido en el sistema de evaluación de la asignatura) será la siguiente:

Cap.	Evaluación (Productos de aprendizaje evaluados con nota)	Evaluación	Siglas	Pesos
1, 2, 3 y 4	PRODUCTO 1	Evaluación Parcial, final, prácticas calificadas	GEC 1	0.40
3 y 4	PRODUCTO 2	laboratorios, trabajo de campo	GEC 2	0.30
1 y 2		Actitudinal		0.10
2, 3 y 4		Investigación formativa		0.15
1,2,3		Responsabilidad social		0.05

FÓRMULA PARA LA OBTENCIÓN DE LA NOTA FINAL:

$$\text{NF} = (\text{GEC1} \times 0.40) + (\text{GEC2} \times 0.30) + (\text{GEC3} \times 0.10) + (\text{GEC4} \times 0.15) + (\text{GEC5} \times 0.05)$$

REQUISITOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA

De acuerdo a los reglamentos de estudios de la Escuela de Posgrado de la Universidad

Nacional del Callao, se tendrá a consideración lo siguiente:

- Participación activa en todas las tareas de aprendizaje.
- Asistencia mínima del 70%.
- La escala de calificación es de 0 a 20.
- El estudiante aprueba si su nota promocional es mayor o igual a 11.

La evaluación del aprendizaje se adecua a la modalidad no presencial, considerando las capacidades y los productos de aprendizaje evaluados descritos para cada unidad. Se evalúa antes, durante y al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando la aplicación de los instrumentos de evaluación pertinentes.

Art. 85° Para tener derecho a ser evaluado con el examen sustitutorio, el estudiante de pregrado debe haber alcanzado como mínimo la nota promedio final, en la asignatura, de cinco (05).

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

Callao, 16 de Agosto del 2022