

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



SÍLABO

ASIGNATURA:

PREPARACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMESTRE ACADÉMICO: 2022-A

DOCENTE:

PAREDES ROMAN CESAR DAVID - 8920



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

SILABO

1.1 Asignatura	:	PREPARACIÓN FÍSICA Y SALUD
1.2 Código	:	FO308
1.3 Carácter	:	Obligatorio
1.4 Pre-requisito	:	Entrenamiento Deportivo
1.5 N° Horas de Clase	:	Teoría : 02 Horas Práctica : 02 Horas
1.6 N° de Créditos	:	03
1.7 Ciclo	:	VII
1.8 Semestre Académico	:	2022-A
1.9 Duración	:	17 Semanas
1.10 Profesor	:	Mg. Paredes Román César David

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área de formación profesional y está orientada a la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivas motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico, solucionando el problema complejo apoyado en los principios de las actividades físico deportivas en una ejercitación consciente y voluntaria con objetivos bien definidos. El curso se divide en cuatro unidades de aprendizaje: I. Las capacidades físicas y características biológicas en los deportistas; II. La preparación de la fuerza y la resistencia III. Preparación de la resistencia, flexibilidad y la velocidad; IV. Planificación de la preparación física

III. COMPETENCIA:

Coordina investigaciones con las cuales analiza las técnicas, métodos y estrategias deportivas, para la promoción y prevención de la salud, organizando nuevos conocimientos e innovaciones en el campo de la educación física y el deporte.

IV. CAPACIDAD

C1: Posee una sólida base o sustento científico para a solución de problemas motrices

C2: Analiza e interpreta en equipo la realidad para plantear alternativas de solución

C3: Es crítico y reflexivo en relación a los aportes de las ciencias aplicadas de la Educación Física

C4: Investiga y difunde el conocimiento relacionado a los principales problemas de salud sustentando los resultados.

V. METODOLOGÍA

La Universidad Nacional del Callao, Licenciada por la SUNEDU tiene con fin supremo la formación integral del estudiante, quien es el eje central del proceso educativo de formación profesional. Por tanto, nuestro modelo pedagógico se fundamenta en las teorías educativas constructivista y conectivista, que orientan el proceso educativo basado en Competencias en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Callao, promoviendo el aprendizaje significativo en el marco de la construcción o reconstrucción cooperativa del conocimiento y toma en cuenta los saberes previos de los participantes; para el fortalecimiento de las competencias profesionales. Teniendo en cuenta lo mencionado, la propuesta metodológica para el desarrollo de la asignatura será la siguiente:

Clases dinámicas e interactivas: el docente genera permanentemente expectativa por el tema a través de actividades que permiten vincular los saberes previos con el nuevo conocimiento, promoviendo la interacción mediante el diálogo y debate sobre los contenidos.

Como soporte de comunicación el aula virtual, el Google Drive, plataforma virtual (SGA)

Tutorías individualizadas y grupales: De la demostración, presentación y corrección de los avances del proyecto.

Talleres de aplicación: el docente genera situaciones de aprendizaje para la transferencia de los aprendizajes a contextos reales o cercanos a los participantes que serán retroalimentados en clase.

Portafolio de evidencias: Permite dar seguimiento a la organización y presentación de evidencias de investigación y recopilación de información (marco teórico), para poder observar, contrastar, sugerir, incentivar, preguntar.

Aprendizaje basado en proyectos: Permite que el estudiante adquiriera conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos para dar respuesta a problemas del contexto.

Foro de investigación: a través de la plataforma virtual

UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 1: LA PREPARACIÓN DE LA FUERZA Y LA RESISTENCIA						
No. Sesión Horas Lectivas	N° de Cap.	Evidencias de aprendizaje calificadas del curso	Indicador (es) de logro de la evidencia de aprendizaje del curso	Evidencia de aprendizaje por Sesión	Temario por Sesión	
SESIÓN 1	1	EL PROBLEMA Y LOS RECURSOS HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> Datos generales del proyecto Descripción general del proyecto Identificación del problema Justificación del proyecto Beneficiarios del proyecto Objetivo y resultados del proyecto Actividades, metas, cronograma y responsables del proyecto 	Identifica como se redacta la justificación y los objetivos del proyecto	Identifica sus conocimientos previos en una prueba de Entrada	ORIENTACIÓN A LA ASIGNATURA Y TÉCNICAS DE ESTUDIO	
SESIÓN 2	1			Identifica el tema central a través de un mapa conceptual	SISTEMAS ENERGÉTICOS	
SESIÓN 3	1			Reconoce las características más importantes a través de un mapa conceptual	LA CARGA	
SESIÓN 4	1			Guía de entregable calificado 01 (GEC 01)	PRIMERA PRACTICA REVISION DEL PROYECTO	
UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 2: LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS EN LOS DEPORTISTAS						
No. Sesión Horas Lectivas	N° de Cap.	Evidencias de aprendizaje calificadas del curso	Indicador (es) de logro de la evidencia de aprendizaje del curso	Evidencia de aprendizaje por Sesión	Temario por Sesión	
SESIÓN 5	2	EL PRESUPUESTO Y LA EVALUACION <ul style="list-style-type: none"> Presupuesto y cronograma de gasto del proyecto Evaluación y monitoreo del proyecto Sostenibilidad del proyecto Rendición de cuentas del proyecto 	Reconoce como se elabora el presupuesto y la evaluación de un proyecto relacionado a la preparación física Ver Guía de entregable calificado 02 (GEC 02)	Identifica conceptos y características de la exposición en un mapa conceptual	RESISTENCIA	
SESIÓN 6	2			Elabora un organizador de aprendizaje sobre el tema tratado en clase	METODOS PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA	
SESIÓN 7	2			Reconoce la información dividiendo las ideas principales y secundarias.	PERIODIZACIÓN DE LA RESISTENCIA	
SESIÓN 8	EVALUACIÓN PARCIAL					
UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 3: PREPARACIÓN DE LA RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y LA VELOCIDAD						
No. Sesión Horas Lectivas	N° de Cap.	Evidencias de aprendizaje calificadas del curso	Indicador (es) de logro de la evidencia de aprendizaje del curso	Evidencia de aprendizaje por Sesión	Temario por Sesión	

	SESIÓN 9	3	EL PLAN DE ACCION Y LA EJECUCION • Plan de acción • Cuadro de actividades	Realiza la práctica de la preparación física	Identifica conceptos resaltantes dentro de la clase en un mapa conceptual	FUERZA
	SESIÓN 10	3			Reconoce las características principales del tema tratado en un mapa conceptual	METODOS PARA DESARROLLAR LA FUERZA
	SESIÓN 11	3			Señala los elementos que contribuyen a mejorar el desarrollo de su práctica en un mapa conceptual	PERIODIZACIÓN DE LA FUERZA
	SESIÓN 12	3		Criterios de calificación: Ver Guía de entregable calificado 03 (GEC 03)	SEGUNDA PRACTICA	
UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 4: PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA						
No. Sesión Horas Lectivas	N° de Cap.	Evidencias de aprendizaje calificadas del curso	Indicador (es) de logro de la evidencia de aprendizaje del curso	Evidencia de aprendizaje por Sesión	Temario por Sesión	
SESIÓN 13	4	LOS RESULTADOS Y LA PROPUESTA • Reporte final y toma de decisiones	Organiza la información y la sistematiza en el reporte relacionado a la preparación física	Identifica los conceptos y características básicas del tema tratado mapa conceptual	VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD	
SESIÓN 14	4			Reconoce característica y las resume mapa conceptual	METODOS PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD	
SESIÓN 15	4		Criterios de calificación: Ver Guía de entregable calificado 04 (GEC 04)	Identifica los elementos básicos de la información mapa conceptual	PERIODIZACIÓN DE LA VELOCIDAD Y FELXIBILIDAD	
SESIÓN 16	EVALUACIÓN FINAL					
SESIÓN 17	EVALUACIÓN SUSTITUTORIA					

VII. SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL CURSO

REQUISITOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA

De acuerdo a los artículos 83°, 84° y 85° del Reglamento General de Estudios de la Universidad Nacional del Callao, aprobado con Res. N° 185-2017-CU, de fecha 27 de junio del 2017, se tendrá a consideración lo siguiente:

- Participación activa en todas las tareas de aprendizaje.
- Asistencia al 70% como mínimo.
- El alumno aprueba si su nota promocional es mayor o igual a 10.5.
- El examen sustitutorio se realizará de acuerdo a la normativa vigente.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La ponderación de la calificación será la siguiente:

N° de Cap.	Evaluación (producto de Aprendizaje evaluados con nota)	Evaluación	Siglas	Pesos
1	Guía de entregable calificado 01	Ev. Parcial	GEC1	0.20
2	Guía de entregable calificado 02		GEC2	0.20
3	Guía de entregable calificado 03	Ev. Final	GEC3	0.15
4	Guía de entregable calificado 04		GEC4	0.45
TOTAL				1.00

Fórmula para la obtención de la nota final:

$$NF = (GEC1 \cdot 0.2) + (GEC2 \cdot 0.2) + (GEC3 \cdot 0.15) + (GEC4 \cdot 0.45)$$

BIBLIOGRÁFICAS - BÁSICAS:

- ❖ Ministerio de educación manual para docentes de educación primaria-2002.ucad-dinfocad
- ❖ Pila teleña, agosto metodología de la educación física deportiva.
- ❖ Chavez, rafael la educación física en la escuela. 2da
- ❖ Martinez de haro vicente, arrayaga creso maría del mar la educación física

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- ❖ <https://www.slideshare.net/wilzuly/silabo-cultura-fisica-y-deporte-2019-i>
- ❖ Gran enciclopedia de los deportes – buenos aires 7° edición actualizada a 1998, tomos ii, iii
- ❖ <http://www.imperial.edu.pe/carreras/silabos/SEMESTRE-I/I-SEM-3-Silabo-de-Cultura-F%C3%ADsica-y-Deporte.pdf>
- ❖ <http://cursodeeducacionfisicaef.blogspot.com/2016/05/colegio-nacional-erasmo-delgado-vivanco.html>

IX. NORMAS DE CONVIVENCIA.

- Respeto
- Asistencia
- Puntualidad
- Presentación oportuna de los entregables