

**SÍLABO**

1. Información General				
Programa de estudios	Enfermería Técnica	Código de Programa	Q3286-3-003	
Nivel Formativo	Profesional Técnico	Plan de estudios	2020	
Modulo Formativo	Promoción Y Atención Primaria En Salud	Código de modulo formativo	MF2	
Unidad Didáctica	Cultura, Física Y Deporte	Código de unidad de competencia	CE1	
Horas Semanal (T/P)	0/2	Código de unidad didáctica	UO13	
Total, de horas del periodo (T/P)	0/36	Créditos	1	
Periodo académico	I	Semestre lectivo	2020 - I	
Sección	Única	Docente		
Fecha de inicio y termino		E-mail		
2. Sumilla				
<p>La sumilla de Cultura física y deporte constituye significativamente en el desarrollo integral de la persona (capacidad motora, actitudinal y cognoscitiva fomenta la disciplina, el trabajo en equipo, el logro de metas, la perseverancia, el respeto mutuo, la competencia y el espíritu ganador, habilidades de ubicación con el tiempo y espacio.</p> <p>Además la cultura física y deporte tiene un valor relevante, la prevención y mejoramiento de la salud en general, lo que consecuentemente trae consigo el mejoramiento de la calidad de vida y el rendimiento laboral.</p>				
3. Unidad de competencia vinculada al módulo		4. Indicadores de logro		
Expresar y comprender de manera clara conceptos, ideas, sentimientos, hechos y opiniones en forma oral, escrita y de manera asertiva, inclusiva, intercultural y empática, interpretando, transmitiendo y redactando el mensaje en contextos sociales y laborales; fortaleciendo el lenguaje corporal e interacción con el mundo físico, mediante la percepción apropiada del cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado, mejorando sus habilidades motrices.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas. 2. Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente. 		
5. Actividades de aprendizaje				
Sem.	Indicadores	Contenidos	Evidencias	Horas
1	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	ANTROPOMETRIA - Teoría – Exposición - Técnica correcta de medición antropométrica de jóvenes y adultos.	practica	2 horas
2	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	ANTROPOMETRIA - Instrumentos y materiales de medición antropométrica	practica	2 horas
3	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	ANTROPOMETRIA - Procedimientos de medición del peso, talla, extensión de brazos, circunferencia braquial, circunferencia de cadera y circunferencia abdominal.	practica	2 horas



4	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	FUNCIONES Y SIGNOS VITALES. <ul style="list-style-type: none">- Síntomas- Signos FUNCIONES Y SIGNOS VITALES. <ul style="list-style-type: none">- Procedimientos para control de signos vitales- Características. Factores que influyen en su alteración.	practica	2 horas
5	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	FUNCIONES Y SIGNOS VITALES. <ul style="list-style-type: none">- Temperatura- Pulso	practica	2 horas
6	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	FUNCIONES Y SIGNOS VITALES. <ul style="list-style-type: none">- Respiración- Presión arterial	practica	2 horas
7	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	NUTRICIÓN RELACIONADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA. <ul style="list-style-type: none">- Alimentación y la actividad física- Exposición de la pirámide nutricional	practica	2 horas
8	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	NUTRICIÓN RELACIONADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA. <ul style="list-style-type: none">- Factores socioeconómicos y la nutrición.- Pirámide nutricional	practica	2 horas
9	Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y acciones físicas, que le permitan desarrollar y potenciar sus habilidades, reaccionando con rapidez y en forma adecuada ante situaciones inesperadas.	NUTRICIÓN RELACIONADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA. <ul style="list-style-type: none">- Evaluación de la condición física – salud	practica	2 horas
10	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	TRAUMATISMOS EN DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. <ul style="list-style-type: none">• Esguince	practica	2 horas
11	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	TRAUMATISMOS EN DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. <ul style="list-style-type: none">• Luxación	practica	2 horas



12	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	TRAUMATISMOS EN DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. <ul style="list-style-type: none">• Fracturas y Fisuras	practica	2 horas
13	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	Futbol, Voleibol, Natación, Atletismo, etc. <ul style="list-style-type: none">- Definición- Fundamentos básicos- Reglamento oficial en la actividad deportiva- Tácticas y estrategias del juego	practica	2 horas
14	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	Futbol, Voleibol, Natación, Atletismo, etc. <ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de futbol con técnica de conducción del balón con los pies- Practica de ejercicios de futbol con pases, recepción y saques con el balón en forma individual y grupal.	practica	2 horas
15	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	Futbol, Voleibol, Natación, Atletismo, etc. <ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de voleibol en saque, pase, bloqueo y recepción del balón- Practica de ejercicios de voleibol con la técnica básica de voleo individual y colectivo.	practica	2 horas
16	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	Futbol, Voleibol, Natación, Atletismo, etc. <ul style="list-style-type: none">- Practica de ejercicios de natación en estilo libe, espalda y pecho (pateo, braseada, respiración y propulsión de desplazamiento)	practica	2 horas
17	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y actitud favorable para expresarse corporalmente.	Futbol, Voleibol, Natación, Atletismo, etc. <ul style="list-style-type: none">- Practica de ejercicios de posición básica del basquetbol- Practica de desplazamientos en varias direcciones- Practicar los pases y el dribling del basquetbol individual y grupalmente	practica	2 horas
18	Crea y realiza movimientos variados de coordinación, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, demostrando seguridad en sí mismo y	Futbol, Voleibol, Natación, Atletismo, etc. <ul style="list-style-type: none">- Evaluación de habilidades deportivas.	practica	2 horas



actitud favorable para expresarse corporalmente.		
--	--	--

6. Recursos didácticos

Se dispondrá de pizarra, Videos, Separatas, retroproyector y equipo multimedia. También, se utilizarán separatas, preguntas-guía y/o protocolos modelo a seguir según la naturaleza de la actividad académica correspondiente. Los alumnos asistirán a las actividades programadas en las prácticas y a los talleres con materiales necesarios para el normal desenvolvimiento de las actividades.

Separatas, notas, textos, sobre la asignatura revistas:

Power point, laboratorio de Antropometría, ficha integral de medición, Trabajos realizados en cultura física y deporte, Balones de futbol, voleibol, piscina acuática, Silbato, red de voleibol, Loza deportiva y campo de futbol.

7. Metodología

Métodos a utilizar: Inductivo, Deductivo, Analítico, Activo – Demostrativo.

Técnicas a utilizar: Trabajos individuales y grupales, Taller, exposiciones, etc.

8. Tipos Evaluación

<p>8.1 Consideraciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - El sistema de calificación es escala vigesimal. - Nota mínima aprobatoria es 13 (UD & EFSRT); se tendrá en consideración las horas teóricas y prácticas definidas en el plan de estudios. - El promedio final de la UD, es el promedio de las notas obtenidas en todos los indicadores. - La fracción mayor o igual a 0.5 es a favor del estudiante. - El máximo de inasistencias no debe superar el 30%. - Identificación institucional. Los estudiantes que desapueben alguna unidad didáctica, podrán matricularse en el siguiente periodo académico (siempre que no sea pre-requisito). 	<p>8.2 Tipos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstica - Proceso o formativa - Evaluación de resultados - Autoevaluación - Coevaluación - Heteroevaluación - Sumativa 	<p>8.3 Ponderación y promedio</p> <p>La nota para cada indicador se obtendrá, teniendo en cuenta el peso dado a las horas teóricas y prácticas. Por lo que, para la unidad didáctica de Cultura, Física Y Deporte, se tiene en cuenta el siguiente detalle:</p> <p>Total promedio de teoría (t) : 0 %</p> <p>Total promedio de práctica (p) : 100 %</p> <p>Nota final= T (0.0) + p (100)</p> <p>El promedio de la unidad didáctica se obtiene aplicando la media aritmética de las notas obtenidas en los indicadores.</p>
--	--	---

9. Referencias bibliográficas (Normas según Vancouver)

Referencias bibliográficas básicas:

- Principios de Anatomía y Fisiología, Tortora. Erickson, 15 EDICIÓN.
- MEDICINA DE URGEN. Y EMERG. Guía diagnostica y protocolos de actuación, Luis Jiménez Murillo, F Javier Montero Pérez, 5 EDICIÓN.
- MANUAL DE TERMINOLOGÍA MÉDICA, Alejandro Medina.
- <https://www.who.int/childgrowth/publications/physicalstatus>
- https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/modulo_medidas_antropometricas_registro_estandarizacion.pdf
- https://www.who.int/childgrowth/standards/peso_para_estatura/es/
- DP Palomino, MT Pareja, MVG Coll... - ... física y del deporte de la ..., 2015 - dialnet.unirioja.es
- Lesiones-prevalentes-en-deporte-profesional-revision-bibliografica.pdf
- LÁ Ortega Antolínez - 2019 - buzeria.unileon. [https://www.msmanuals.com/.../Lesiones deportivas](https://www.msmanuals.com/.../Lesiones%20deportivas)
- N Morales - Anales de la Facultad de Medicina, 2001 - redalyc.org
- <http://educacioncontinua.uc.cl/34544-ficha-diplomado-en-atencion-en-urgencias-emergencias-y-desastres>
- J García-Rubio, PR Olivares... - Nutrición ..., 2015 - SciELO España
- A Gálvez Casas, A Rosa Guillamón... - Nutrición ..., 2015 - SciELO España
- <https://www.mutuauniversal.net/servicios/nutricion-y-actividad-fisica>
- <https://www.mutuauniversal.net/es/servicios/promocion-de-la-salud/nutricion-y-actividad-fisica/>



Referencias bibliográficas complementaria:

- Luis Núñez-(2005) "Manual de entrenador de futbol". Editorial Hispanoeuropea
- FIFA "Reglamento de fútbol".
- Gerhard Bauer (1995) "Futbol, entrenamiento de la técnica, táctica y la preparación física. Editorial Estadium
- Rafael Castañeda y Oscar Hamada (2014) "preparación técnica y táctica".
- Lammich (2014) Juegos para el entrenamiento de futbol-Editorial Estadium
- Borzi-(1999) Futbol infantil: Entrenamiento Profundo-Editorial Estadium
- D° Amico-(1993) Futbol ejercicios para el entrenamiento. -Editorial Estadiun books.
- Fernando Aguayo Saravia (1986) "Voleibol técnica básica". Lima -Peru-Federacion Internacional de Voleibol
- FIVA -(2018) "Reglas oficiales de voleibol" Federación Internacional de Voleibol
- Berthold Frohner-(Voleibol-Juegos para el entrenamiento)-Amazon es
- COPEV "Manual de Entrenadores- Nacional I-Lima Perú
- Vásquez Asparria (1994) preparación física para el Voleibol-Editorial Federación Peruana de voleibol.
- Daluto (1999) Basquetbol: metodología de la enseñanza-Editorial FEB Madrid 5
- Kirkov (2002) Entrenamiento del basquetbol-Editorial Educación
- Ransam (2000) Basquetbol a presión-Amazon.com
- Kraft (2003) Aprendiendo a jugar basquetbol en la escuela-Aamazon.com
- FIFA "Reales oficiales del básquetbol"

V° B°

Elías Soplín Vargas, abril de 2020.

Jefe de Unidad Académica
Edwar, Llatas Fernandez

Docente de Unidad Didáctica
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX