

**SÍLABO**

1. Información General				
Programa de estudios	Construcción Civil	Código de Programa	F2041-3-001	
Nivel Formativo	Profesional Técnico	Plan de estudios	2018	
Modulo Formativo	Topografía	Código de modulo formativo	MF1	
Unidad Didáctica	Cultura Física y Deporte	Código de unidad de competencia	UC1	
Horas Semanal (T/P)	0/2	Código de unidad didáctica	UD06	
Total, de horas del periodo (T/P)	0/36	Créditos	1	
Periodo académico	I	Semestre lectivo	2020 I	
Sección	Única	Docente	Prof. Alamiro Pérez Flores	
Fecha de inicio y termino	06/04/20 al 07/08/20	E-mail	alperflo@hotmail.com	
2. Sumilla				
<p>La presente unidad didáctica de Cultura Física y Deporte, forma parte del área curricular de la formación profesional de Construcción Civil es netamente de carácter práctico y pertenece al Módulo Formativo Ejecución de Obras Civiles, a través de éste módulo se busca que el estudiante adquiera competencias, capacidades, desarrolle habilidades, destrezas, sepa brindar primeros auxilios y lleve una alimentación balanceada. Además, demuestre conductas positivas para Apoyar en la ejecución del levantamiento y replanteo topográfico, de acuerdo al tipo de proyecto de construcción, a las condiciones del terreno y requerimientos del proyecto.</p> <p>La Unidad Didáctica es fundamental en la carrera porque permitirá al estudiante aprender lo que en su futuro profesional empleará, adaptándose a la realidad local, regional y nacional, así podrá acoplarse, crear e innovar efectivamente en empresas del rubro o poner a servicio su propia constructora.</p>				
3. Competencias para la empleabilidad		4. Indicadores de logro		
-Cultura física y deporte		<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte. 2. Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal. 3. Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo. 4. Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes. 		
5. Actividades de aprendizaje				
Sem.	Indicadores	Contenidos	Evidencias	Horas
1	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte.	Cultura Física y Deporte -Definiciones – Diferencias - Educación Física. -Deportes-.Clases	Reconocen y explican en grupos de trabajo sobre las diferencias entre Educación Física en papelotes.	02
2	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte	Condición Física y Salud -Toma de Datos Bio-Antropométricos talla, peso, pie, perímetro, torácico etc. -Cultura Física y Deporte.	Ficha Integral de Datos Bio-Antropométricos de sus mediciones Morfológicas, condición Física. Etc.	02

3	Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal	Test de Ruffier Dickson -Definiciones, -Pasos - Frecuencia Cardiaca	Ficha integral individual para medir nuestra resistencia aeróbica y estado Físico	02
4	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte.	Índice de Masa Corporal y la Actividad Física -Definiciones-Desnutrición, bajo Peso-Sobre Peso Obesidad-. Actividad Física.	Ficha integral individual midiendo su estado nutricional y realizando actividad física.	02
5	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte.	Mejor Calidad de Vida -Salud -Hábitos Saludables -Alimentación saludable. -Dieta Balanceada. -Ejercicio Físico.	Explicaran en equipos de trabajo sobre una dieta balanceada y actividades físicas para un Profesional en Construcción Civil.	02
6	Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal	Test de Burpee -Definiciones, Pasos -Importancia -Resistencia. -clases	Ficha integral individual aplicando Test de resistencia Física.	02
7	Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal	Primeros Auxilios -Definiciones-importancia -Accidentes, Heridas, quebraduras fracturas, Ataque cardiaco—Vendajes.	En equipos de trabajo brindan Primeros Auxilios sobre casos más comunes para un Profesional de Construcción Civil.	02
8	Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal	Activación Corporal -Estiramientos -Actividades Naturales -Beneficios de calentamiento - Clases de Calentamiento	Realizan en equipos Actividades de Activación Corporal relacionada con los deportes.	02
9	Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal	Capacidades Físicas -Capacidades condicionales: -Fuerza -Resistencia -Flexibilidad- Velocidad - Dinámicas de Motivación.	Ejecutan en equipos de trabajo las Capacidades Físicas Condicionales de su preferencia relacionadas con Construcción Civil.	02
10	Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo.	Actividades Atléticas -historia del Atletismo -Actividades Atléticas. -Pasos-Técnicas.	Consolidan en equipos de trabajo el Lanzamiento de Bala utilizando las Técnica respectiva.	02
11	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Voleibol. -Reseña Histórica del Voleibol. -Importancia del Voleibol- -Fundamentos Básico -Posiciones Básicas -Técnicas de juego	Demuestran en equipos como se aplica la Técnicas, tácticas combinadas durante Actividades Deportivas de Voleibol	02
12	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Voleibol. -Sistemas de juego- - Reglas de Juego -Gestos y Señalizaciones -músculos de su cuerpo. -Partido Practico.	Analizan y aplican en equipos de trabajo los sistemas y reglas de juego durante un partido de Voleibol.	02



13	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Basquetbol -Reseña Histórica -Importancia -Técnicas de Ejecución. -Fundamentos técnicos -Tácticas Combinadas.	Participan en equipos de trabajo y aplican las Técnicas, tácticas combinadas durante Actividades Deportivas del Basquetbol.	02
14	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Basquetbol -Sistemas de juego- - Reglas de Juego. -Gestos y Señalizaciones -Músculos de su cuerpo. -Partido Practico	Analizan y aplican en equipos de trabajo los sistemas y reglas de juego durante un partido de Basquetbol	02
15	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Futsal - Histórica del Futsal -Importancia del Futsal -Fundamentos del Futsal -Posiciones Básicas -Técnicas de juego	Participan en equipos de trabajo y aplican las Técnicas, tácticas combinadas durante Actividades Deportivas del Futsal.	02
16	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes.	Futsal -Sistemas de juego- - Reglas de Juego -Gestos y Señalizaciones -Músculos de su cuerpo. - Aplica acciones tácticas	Analizan y aplican en equipos de trabajo los sistemas y reglas de juego durante un partido de Futsal.	02
17	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes	Futsal. -Aplica estrategias de juego -Acciones ofensivas - Defensivas -Competencia deportivas	Consolidan en grupos de trabajo estrategias y acciones ofensivas defensivas durante una competencia de Futsal.	02
18	Evaluación de indicadores de logro.	Evaluación de indicadores de logro.de acuerdo instrumentos establecidos	Presenta en forma grupal una maqueta deportiva completa.	02

6. Recursos didácticos

Recursos a utilizar durante el desarrollo de la unidad didáctica.

Videos, Separatas, Ficha integral, materias primas e insumos, internet, pizarra, plumones Pelotas para los diferentes Deportes, conos Platos, Cronometro, Balanza, wincha, colchonetas etc.

7. Metodología

Métodos a utilizar: Inductivo, Deductivo, Analítico, Activo – Demostrativo, libre exploración, resolución de problemas.

Técnicas a utilizar: Trabajos individuales y grupales, exposiciones, enseñanza recíproca, lluvia de ideas, Dinámica de Grupos, Tándem y observación.



8. 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 desaprobren 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) : 00 %</p> <p>Total promedio de práctica (p) : 100 %</p> <p>Nota final= t (00) p (100)=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 APA)

Referencias bibliográficas básicas:

Impresos.

Gran Enciclopedia de los Deportes. Editorial cultural S.A. Tomos del I al V. Madrid España 2018

Reglamentos actuales 2020 delos Deportes Atletismo IAA, Vóleibol FIVB, Basquetbol FIBA y Futsal AMF.

Díaz F. y Becerra F. Medición y evaluación de la educación física y deporte. Segunda Edic Editorial Caracas 2000.

Como Desarrollar y Evaluar Competencias en el Aprendizaje Dr. Enrique Eliseo Moncayo Varias. Año 2017

Ministerio de Educación: Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes Capitulo IV 2016

Ministerio de educación y Federación internacional del Basquetbol.

Digitales.

www.eddeportes.com

www.perueduca.pe

<http://campus.ipd.gob.pe/>

<http://www.libreriadeportiva.com>

www.efdeportes.com/

V ° B°

Elías Soplín Vargas, abril de 2020.



IES SL

Instituto de
Educación Superior
San Lucas

Licenciado mediante R.M. 607-2018-MINEDU.

Jefe de Unidad Académica
Edwar Llatas Fernandez

Docente de Unidad Didáctica
Alamiro Pérez Flores