



SÍLABO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

1. Información General			
Programa de estudios	Farmacia Técnica	Código de Programa	Q3286-3-004
Nivel Formativo	Profesional técnico.	Plan de estudios	2018
Modulo Formativo	Prevención de la Salud Individual y Colectiva	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	UD07
Total, de horas del periodo (T/P)	0/36	Créditos	1
Periodo académico	I	Semestre lectivo	
Sección		Docente	
Fecha de inicio y termino		E-mail	

2. Sumilla

La Unidad Didáctica Cultura Física y Deporte del programa de estudios de Farmacia Técnica, pertenece al Módulo Formativo I denominado Prevención de la Salud Individual y Colectiva y es de carácter práctico. Tiene por finalidad lograr 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. 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, rendimiento y desempeño laboral. Comprende aspectos temáticos como: educación física y deporte, antropometría en educación física, fases del ejercicio físico, signos vitales, nutrición y deportes, traumatismos durante desarrollo de actividades deportivas, fases preparación en disciplinas deportivas

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	Educación física y deporte <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos • Diferencias • Importancia en la salud de las personas 	Explica la importancia de realizar deportes para mejorar la salud de las personas	02 horas
2	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes	Antropometria <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos y materiales para realizar la medición antropométrica • Calibración de instrumentos 	Identifica los instrumentos para medidas antropométricas	02 horas
3	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes	Antropometria <ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos de medición del peso, talla, extensión de brazos, circunferencia braquial, circunferencia de cadera y circunferencia abdominal. • Interpretación de resultados 	Realiza la medición de peso y registra datos	02 horas
4	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes	Fases del ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Planificación del entrenamiento • Fases o etapas del ejercicio físico • Importancia 	Realiza en campo deportivo las fases del ejercicio físico	02 horas
5	Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal	Funciones y signos vitales. <ul style="list-style-type: none"> • Temperatura: definición, valores normales y anormales • Pulso: definición, valores normales y anormales • Variaciones de temperatura y pulso en la actividad física 	Realiza la toma de pulso en campo deportivo después de ejercicio físico	02 horas
6	Identifica su frecuencia cardiaca, mediante la activación corporal	Funciones y signos vitales. <ul style="list-style-type: none"> • Respiración: definición, valores normales y anormales • Presión arterial: definición y valores normales 	Realiza la toma de frecuencia respiratoria en campo deportivo	02 horas



		y anormales • Variaciones de respiración y presión arterial con la actividad física	después de ejercicio físico	
7	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte	Sustratos metabólicos en el ejercicio físico • Conceptos básicos • Tipos de sustratos para rendimiento muscular • Importancia	Identifica y explica los sustratos adecuados para rendimiento muscular	02 horas
8	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte	Nutrición y la actividad física • Conceptos básicos • Alimentación para actividades físicas • Aporte calórico de alimentos según deportes	Identifica y clasifica los alimentos según aportes calóricos	02 horas
9	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte	Nutrición relacionada a la actividad física • Pirámide nutricional: grupos de alimentos y aportes calóricos • Necesidad calórica según deportes • Importancia de la nutrición en la actividad física	Explica la importancia de los alimentos en la actividad física	02 horas
10	Reconoce y diferencia la importancia entre Educación física y Deporte	Actividad física y prevención de enfermedades • Conceptos básicos • Enfermedades prevenibles con actividad física • Consecuencias en la salud por falta de actividades físicas	Explica las enfermedades por falta de ejercicio físico y sus consecuencias	02 horas
11	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes	Traumatismos en deportes individuales y colectivos. • Esguince: Definición, causas, primeros auxilios • Deportes que ocasionan esguinces	Demuestra primeros auxilios en caso de esguinces por actividad deportiva	02 horas
12	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes	Traumatismos en deportes individuales y colectivos. • Luxación: Definición, causas, primeros auxilios • Deportes que ocasionan luxaciones	Demuestra primeros auxilios en caso de luxación por actividad deportiva	02 horas
13	Participa con interés y esfuerzo, buscando mejorar sus fundamentos, técnicas, tácticas, estrategias y sistemas en los diferentes deportes	Traumatismos en deportes individuales y colectivos. • Fracturas y Fisuras: Definición, causas, primeros auxilios • Deportes que ocasionan traumatismos	Demuestra primeros auxilios en caso de fracturas por actividad deportiva	02 horas
14	Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo	Atletismo • Definición • Fases de preparación • Reglamento oficial en la actividad deportiva	Realiza en campo deportivo las fases de preparación para atletismo	02 horas
15	Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo	Fútbol. • Fases de preparación • Ejercicios de fútbol con técnica de conducción del balón con los pies • Practica de ejercicios de fútbol con pases, recepción y saques con el balón en forma individual y grupal.	Realiza en campo deportivo las fases de preparación para fútbol	02 horas
16	Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo	Voleibol • Fases de preparación • Ejercicios de voleibol en saque, pase, bloqueo y recepción del balón	Realiza en campo deportivo las fases de preparación para voleibol	02 horas
17	Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo	Voleibol • Fases de preparación • Practica de ejercicios de voleibol con la técnica básica de voleo individual y colectivo.	Realiza en campo deportivo las fases de preparación para voleibol	02 horas
18	Crea una secuencia de actividades de activación corporal para la práctica del atletismo	Natación • Fases e preparación • Practica de ejercicios de natación en estilo libre, espalda y pecho (pateo, braseada, respiración y propulsión de desplazamiento)	Realiza en piscina las fases de preparación para natación	02 horas

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:

Uso del computador, videos, power point, Trabajos realizados en cultura física y deporte, Balones de fútbol, voleibol y basquetbol, Silbato, red de voleibol,



Loza deportiva y campo de futbol

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. Tipos Evaluación

8.1 Consideraciones

- 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 desaprobaban alguna unidad didáctica, podrán matricularse en el siguiente periodo académico (siempre que no sea pre-requisito).

8.2 Tipos

- Diagnóstica
- Proceso o formativa
- Evaluación de resultados
- Autoevaluación
- Coevaluación
- Heteroevaluación
- Sumativa

8.3 Ponderación y promedio

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 Técnicas de Administración de medicamentos, se tiene en cuenta el siguiente detalle:

Total promedio de teoría (t) : 0%
Total promedio de práctica (p) : 100%

Nota final= T (0) + p (1)

El promedio de la unidad didáctica se obtiene aplicando la media aritmética de las notas obtenidas en los indicadores

9. Referencias bibliográficas (Normas APA)

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,
- ✓ <https://www.who.int/childgrowth/publications/physicalstatus>
- ✓ https://bvs.ins.gov.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 - buleria.unileon. <https://www.msmanuals.com> > ... > Lesiones deportivas
- ✓ 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/es/servicios/promocion-de-la-salud/nutricion-y-actividad-fisica/>
- ✓ 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
- ✓ D°Amico-(1993) Futbol ejercicios para el entrenamiento. -Editorial Estadiun books.
- ✓ Fernando Aguayo Saravia (19869"Voleibol técnica básica". Lima -Peru-Federacion Internacional de Voleibol
- ✓ FIVA -(2018) "Reglas oficiales de voleibol" Federación Internacional de Voleibol

V° B°

Elías Soplín Vargas, abril de 2020.

Jefe de Unidad Académica
Edwar, Llatas Fernandez

Docente de Unidad Didáctica
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX