**SILABUS DEL MÓDULO DE CULTURA FISICA Y DEPORTE**

1. **DATOS GENERALES**
2. CARRERAS PROFESIONALES: CI-EI-EO-MA-MP-CC-CT-QI.
3. MODULO PROFESIONAL : M.A. y D.S.
4. UNIDAD DIDACTICA : M.A. y D.S.
5. SEMESTRE ACADEMICO : III - 2013–I.
6. NÚMERO DE CREDITOS : 1.5.
7. NUMERO DE HORAS : 02 HORAS SEM/ 54 HORAS SEMESTRALES.
8. FECHA DE EJECUCION: Del 01–04–2013 al 09– 08–2013.
9. DOCENTES RESPONSABLE: Enrique Veneros Gutiérrez
10. CORREO ELECTRONICO: evenerosg@hotmail.com.
11. PÁGINA WEB : [www.istene.edu.pe](http://www.istene.edu.pe).
12. **COMPETENCIA GENERAL DE LAS CARRERAS:**

|  |  |
| --- | --- |
| **EO** | Planificar, organizar, diseñar, supervisar y ejecutar la construcción, montaje, instalación y mantenimiento de sistemas electrónicos relacionados al control de procesos industriales, aplicando normas de calidad, seguridad industrial y preservación del medio ambiente. |
| **EI** | Planificar, organizar, proyectar, supervisar y ejecutar el montaje e instalación, mantenimiento y automatización de líneas de energía, tableros, instrumentos, máquinas y controles eléctricos, siguiendo normas técnicas de seguridad y control de calidad establecidas. |
| **QI** | Planificar, organizar, dirigir, ejecutar y controlar las actividades de una producción química industrial, aplicando las normas técnicas vigentes. |
| **CI** | Planificar, instalar, configurar y gestionar el uso de las Tecnologías de Información y Comunicaciones de una organización, a partir del análisis de sus requerimientos, teniendo en cuenta los criterios de calidad, seguridad y ética profesional propiciando el trabajo en equipo. |
| **CC** | Planificar, organizar, ejecutar y controlar los trabajos de obras civiles, tomando en cuenta criterios técnicos, calidad y seguridad establecidos; controlar el rendimiento de los recursos. |
| **CT** | Planificar, organizar, verificar y registrar las operaciones económicas y financieras de las entidades públicas y privadas en función de su actividad de acuerdo al sistema de contabilidad y a la legislación vigente. |
| **MA** | Planificar, organizar, diagnosticar, ejecutar y supervisar el mantenimiento integral de unidades automotrices aplicando las normas de seguridad e higiene industrial, control de calidad y preservación del medio ambiente |
| **MP** | Planificar, coordinar, supervisar y evaluar las labores productivas y de mantenimiento mecánico de una planta industrial; diseñar, fabricar y reconstruir elementos de máquinas, maquinas simples y matrices, mediante las maquinas herramientas y otras técnicas de producción, considerando las normas técnicas, seguridad e higiene industrial y conservación del medio ambiente. |

1. **COMPETENCIA DEL MODULO:**

Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en la práctica del atletismo y el fútbol; que permita a los estudiantes desarrollar el juego de manera coordinada y sin interrupciones; contribuyendo al desarrollo de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, muy útiles para el entrenamiento de una gran parte de las actividades físico deportivas.

***El módulo está orientado a permitirá conocer y practicar las pruebas del atletismo, conocer las reglas de fútbol y ejecutar con dominio los elementos técnicos-tácticos del fútbol, valorar y aceptar los diferentes niveles de destreza, como también mejorar el dominio de las habilidades específicas de estos deportes.***

1. **CAPACIDADES TERMINALES Y CRITERIOS DE EVALUACIÒN:**

Esta Unidad Didáctica, analizará la activación corporal, las actividades corporales para desarrollar las capacidades físicas, la práctica de las actividades atléticas de carreras, saltos y lanzamiento; así como también el dominio de los elementos técnicos y tácticos en la práctica del futbol.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CAPACIDAD TERMINAL** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **INDICADORES DE EVALUACIÓN** |
| Conocer y practicar las pruebas de pista y campo del atletismo. | Utiliza actividades para el calentamiento general y específico en la práctica del atletismo. | 1. Organiza y ejecuta una secuencia de calentamiento general en la práctica del atletismo. 2. Organiza y ejecuta una secuencia de calentamiento específico, en la práctica del atletismo. 3. Describe la importancia de la activación corporal en la práctica del atletismo, a través de   Un organizador visual. |
| Practica actividades corporales para desarrollar sus capacidades físicas o condicionales. | 1. Propone actividades corporales para desarrollar sus capacidades físicas, incorporando métodos de ejercitación corporal. 2. Aplica métodos de ejercitación corporal, para desarrollar sus capacidades físicas. 3. Evalúa sus capacidades físicas, utilizando test motores. |
| Reconoce y practica de manera coordinada actividades atléticas de carreras, saltos y lanzamientos | 1. Ejecuta de manera coordinada las carreras de velocidad, utilizando correctamente las fases metodológicas.( 50m, 100m . 200m y 400m, carrera de relevos y careras de media distancia) 2. Ejecuta de manera coordinada las actividades atléticas de saltos, utilizando correctamente las fases metodológicas.( salto largo, salto alto y Salto triple) 3. Ejecuta de manera coordinada las actividades atléticas de lanzamientos, utilizando correctamente las fases metodológicas (lanzamiento de bala, disco y jabalina) |
| Ejecutar con dominio los elementos técnicos-tácticos básicos del fútbol | Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en la práctica del fútbol. | 1. Realiza ejercicios de dominio del balón, conducción, pase, recepción y control del balón; utilizando sus habilidades básicas y genéricas combinadas 2. Realiza ejercicios de regate, remate, juego de cabeza, interceptación y acciones del portero; utilizando sus habilidades básicas y genéricas combinadas. |
| Participa interactuando socialmente con los otros, en la práctica del fútbol, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo. | 1. Participa, en la práctica del fútbol, mostrando dominio de los elementos  tácticos, en la formación del equipo  2. Aplica las reglas de juego en situaciones de juego en conjunto.  3. Demuestra deseo de superación por mejorar su dominio motor en la  práctica del fútbol. |

1. **ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES Y CONTENIDOS BÁSICOS:**
   1. **PRIMERA CAPACIDAD TERMINAL: “Conocer y practicar las pruebas de pista y campo del atletismo”**
2. **Duración :** Inicio: 01 – 04 – 13 al Termino: 31 –05 – 13.
3. **Temas Transversal : Celebración; Día de la Tierra y Día Nacional de la Papa.**
4. **Proyectos : Elaboración de una maqueta sobre un estadio olímpico.**
5. **Organización y secuencia:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANAS/ FECHAS** | **ELEMENTOS DE CAPACIDAD** | **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE** | **CONTENIDOS BÁSICOS** | **TAREAS PREVIAS** |
| 01 al 19 de Abril | * 1. Utiliza actividades para el calentamiento general y específico en la práctica del atletismo.   2. Practica actividades corporales para desarrollar sus capacidades físicas o condicionales. | 1. LA ACTIVACION CORPORAL Y LAS CAPACIDADES FISICAS”. | * La activación corporal:   - El calentamiento general  - El calentamiento especifico   * Las capacidades físicas o condicionales:   - La fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. | Elaboración de una secuencia de calentamiento especifico para el atletismo.  Evaluación de las capacidades físicas. |
| 22 de Abril al 10 de mayo | 1.3. Reconoce y practica de manera coordinada actividades atléticas de carreras. | 1. LAS CARRERAS EN EL ATLETISMO. | * El atletismo   - Carreras de velocidad: 50m, 100m, 200m y 400m.  - Carreras de relevos: 4X100m y 4X400m  - Careras de media distancia: 800m y 1500m | Elaboración de un esquema sobre las carreras en el atletismo. |
| 13 de mayo al 31 de mayo | 1.4 Reconoce y practica de manera coordinada actividades atléticas de saltos y lanzamientos. | 1. LOS SALTOS Y LANZAMIENTOS EN EL ATLETISMO. | * El atletismo   - Los saltos: salto largo, triple y salto alto.  - Los lanzamientos: de bala, disco y jabalina. | Selección de webs, plataformas y videos sugeridos sobre las pruebas del atletismo. |
|  | EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD TERMINAL 1° Y RECUPERACIÓN. | | | |

**5.2. SEGUNDACAPACIDAD TERMINAL: “Ejecutar con dominio los elementos técnicos-tácticos básicos del fútbol”**

* 1. **Duración :** Inicio: 03 – 06 – 13 al Término: 09 – 08 – 13.
  2. **Temas Transversal : Valoremos del Día Mundial del Medio Ambiente y la Calidad de Vida.**
  3. **Organización y secuencia:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANAS/ FECHAS** | **ELEMENTOS DE CAPACIDAD** | **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE** | **CONTENIDOS BÁSICOS** | **TAREAS PREVIAS** |
| 03 al 21 de Junio | * 1. Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en la práctica del fútbol | 1. PRACTICANDO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL. | * El fútbol   - Fundamentos técnicos: dominio del balón, conducción, pase, recepción y control del balón, regate, remate, juego de cabeza, anticipación, interceptación y acciones del portero; | Elaboración de drilles para la práctica de las técnicas del futbol. |
| 24 de Junio al 19 de Julio | * 1. Participa interactuando socialmente con los otros, en la práctica del fútbol, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo. | 5. PRACTICANDO LOS FUNDAMENTOS TACTICOS DEL FUTBOL. | * El fútbol   - Fundamentos tácticos ofensivos y defensivos en la práctica del futbol.   * Juegos predepoertivos en la práctica del futbol. * Reglas básicas del fútbol. | Visitan web sobre los sitemas de juego en el futbol. |
| 22 de Julio al 09 de Agosto | * 1. Evalúa sus habilidades específicas en la práctica del futbol. | 1. EVALUANDO NESTRAS HABILIDADES EN EL FUTBOL. | * Evaluación de las habilidades especificas en el fútbol. * Test de habilidad deportiva | Selección de hab ilidades especificas en la evaluación del fútbol. |
|  | EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD TERMINAL 2° Y RECUPERACIÓN | | | |

**VII. METODOLOGÍA:**  Se aplicará la siguiente metodología:

|  |  |
| --- | --- |
| **MÉTODOS** | **TÉCNICAS** |
| **Expositiva**: el docente presentará los principales conceptos de los deportes a desarrollar.  **Diálogo**: se realizará por los estudiantes sobre los mecanismos básicos de ejecución de las pruebas deportivas a desarrollar.  **Práctica**: Se aplicara métodos de participación activa, tales como la enseñanza en pequeños grupos, la enseñanza modular, la enseñanza reciproca y la microenseñanza.  **Metodología Virtual**; INTERNET y Correo Electrónico. Uso de las TICs. | **Demostración y ejemplificación:** el docente demostrara los mecanismos básicos de ejecución de las técnicas y pruebas del atletismo y futbol.  **Elaboración y aplicación de Instrumentos** para observar el nivel de avance y logros de aprendizaje en la práctica deportiva. |

1. **RECURSOS:**

|  |  |
| --- | --- |
| **MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS** | |
| Materiales deportivos. Conos, cronometro, saltómetro, bala disco, pelotas de futbol, otros.  Separatas, textos de sobre la práctica deportiva.  Uso del Computador en la multimedia, videos, powerpoint.  Útiles de escritorio; papelógrafos, plumones, pizarra, tiza, fólderes. | Videos relacionados a la práctica del atletismo y el futbol.  Modelos de maquetas sobre estadios olímpicos. |

**IX. SISTEMA DE EVALUACIÓN:**

**9.1. Evaluación de Actitudes:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTITUDES** | **COMPORTAMIENTOS OBSERVABLES** | **INSTRUMENTOS DE EVALUACION** |
| Disposición para el trabajo en equipo. | * Colabora con sus compañeros en el logro de tareas comunes. * Comparte ideas y acciones con los demás. * Demuestra persistencia para el logro de metas * Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas. * Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante y después de las actividades lúdicas y deportivas. | - Lista de Cotejo  - Ficha de Coevaluación. |

**9.2. Estrategia de Evaluación:** La evaluación comprenderá los aspectos CONCEPTUAL y PROCEDIMENTAL.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **PROCEDIMIENTOS** | **INSTRUMENTOS** | **PESO** | **FECHAS** |
| I  II | * Demostración de drilles en la prác tica del futbol. * Evaluación de las capacidades físicas. * Aplicación de test de habilidad deportiva. * Trabajo de Equipo. * Prueba Objetiva. * Aplicación de ficha de Coevaluación. * Elaboración de maqueta | - Escala de actitudes  - Lista de cotejo  - Test de capacidades físicas.  - Test de habilidades deportivas    - Fichaje | 01  01  01  02  01 | * En cada Actividad de Aprendizaje. * Desarrollo de U.D. * Desarrollo y al término de la U.D. |

**9.3. Requisitos de aprobación: Concordante con normas vigentes del MED/DIGESUTP-DESTP y Directivas del IESTP “Nueva Esperanza”.**

* + Asistencia a la Unidad Didáctica no menor al 70%.
  + Nota mínima aprobatoria para cada Capacidad Terminal es 13 (trece) en escala vigesimal (0 – 20).
  + El estudiante que obtenga 10, 11 y 12 al finalizar la **Capacidad Terminal** tiene derecho a recuperación. Dicha recuperación se realizará inmediatamente después de finalizada la Capacidad Terminal.
  + Si al finalizar la Unidad Didáctica, obtuviera notas de 10, 11, ó 12 en alguna Capacidad Terminal Pasará a una segunda etapa de recuperación a cargo de un Jurado.
  + Si después de esta recuperación obtiene menor a 13 repite la Unidad Didáctica.
  + En todos los casos si el estudiante obtiene una nota menor a 10 repite la Unidad Didáctica.

Suma de notas promedio de criterios de evaluación

PCT = ------------------------------------------------------------------

Número de criterios de evaluación

**9.4. Promedio de Capacidad Terminal:**

**9.5. Promedio de unidad didáctica: *NOTA DE LA ÚLTIMA CAPACIDAD TERMINAL***

**X. BIBLIOGRAFIA:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARA EL DOCENTE** | **PARA LOS ESTUDIANTES** | **VISITAS WEB** | |
| 1. .DIAZ Lucea, Jordi. 1999. La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. INDE Publicaciones. Barcelona- España. 2. LE Boulch, Jean. 2002. El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor. Ediciones PAIDOS. Barcelona-España. 3. PILA Teleña, Augusto.2000. Preparación Física. Editorial Augusto E Pila Teleña. Madrid-España. 4. CASADO M. José. 1994. Educación Física Para el E.S.O y el Bachillerato. Editorial AugustoE. Pila Teleña. Madrid – España. 5. BAUER Gerhard. 2000. Fútbol Entrenamiento de la técnica, táctica y la condición física. Editorial Hispano Europea. Alemania. | - Enciclopedia Océano. 2005 .Manual de Educación Física y deportes.  - Llanos Velarde. 1995. Juegos escolares para todas las edades.  - PASCUA Piqueras, Manuel. 2000. La Educación Física Creativa. Editorial Doncel. Madrid – España | httm://[www.estarenforma.com](http://www.estarenforma.com/)  httm://[www.fitness-point.com](http://www.fitness-point.com/)  httm://[www.discoveryhealth.com](http://www.discoveryhealth.com/).  httm://[www.fitnesszone.com/profiles](http://www.fitnesszone.com/profiles)  httm://[www.dietanet.com](http://www.dietanet.com/)  httm://[www.synchro-speedynetics.com](http://www.synchro-speedynetics.com/).  httm://[www.explored.com/ed](http://www.explored.com/ed)  httm://[www.tecnicalexander.com](http://www.tecnicaalexander.com/)  httm://[www.naturalchannel.com](http://www.naturalchannel.com/)  httm://[www.mujerweb.com](http://www.mujerweb.com/)  httm://[www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com/)  httm://[www.wayfitness.net/es](http://www.wayfitness.net/es).  httm://[www.happycow.net](http://www.happycow.net/)  httm://[www.exp.com](http://www.exp.com/)  http://[www.adi.uam.es](http://www.adi.uam.es/)  [http://ciencianet.com](http://ciencianet.com/)  http://[www.eef.ulpgc.es](http://www.eef.ulpgc.es/)  http://[www.aircenter.net](http://www.aircenter.net/)  http://[www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com/) | http://mini,ince.mec.es  http://[www.edfielemcat.com](http://www.edfielemcat.com/)  http://[www.dgid.mcye.gov.ar](http://www.dgid.mcye.gov.ar/)  http://[www.gymnos.com](http://www.gymnos.com/)  <http://www.gratisweb.com/javicapa/index.htm>  [http://www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/)  [http://www.iusport.es](http://www.iusport.es/) |

La Esperanza, 01 de Abril del 2013.

José Luis Carranza Vargas Enrique Veneros Gutiérrez

Director Docente

Roberto Loyola Cuadra Julio Agreda Lozano

Jefe del Área de Investigación Académica Jefe de Unidad Académica