



SÍLABO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

I. INFORMACION GENERAL

1.1 Nombre de la institución	: I.E.S.T. P. "San Ignacio"
1.2 Programa de Estudio	: Producción Agropecuaria
1.3 Modulo Profesional	: Cultura Física y deporte
1.4 Tipo de Módulo	: Actividades
1.5 Unidad Didáctica	: Cultura física y deporte
1.6 Docente Responsable	: Ing.Eder Riscieri Pesantes Cárdenas
1.7 Periodo Académico	: I
1.8 N° de Horas de la U.D	: 36 Horas(18 semanas)
1.9 Créditos	: 1.5
1.10 Periodo Lectivo	: 2025 – I
1.11 Turno	: Tarde
1.12 Fecha de Inicio	: 10 de abril del 2025
1.13 Fecha de Término	: 7 de agosto del 2025

II. SUMILLA

La unidad didáctica denominada Cultura, física y deporte, es un componente del Módulo Formativo Actividades y corresponde a la especialidad, que se sostiene en la unidad de competencia: Desarrollar capacidades artísticas mediante actividades culturales, para mantener un equilibrio emocional y satisfacer necesidades de reconocimiento, **qué comprende:** fundamentos de la educación física, habilidades motrices básicas, deportes individuales y colectivos, actividad física y mental. La cultura física se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida; **tiene como propósito** considerar el cuerpo y la mente como una unidad, por lo que la Educación Física no debe ubicarse dentro de la programación del Instituto como la hermana menor de las demás materias, sino a la par, ya que una contribuirá con la otra al desarrollo de logros cada vez más complejos.

III. UNIDAD DE COMPETENCIA VINCULADA AL MÓDULO

Capacidades para mantener la salud mediante la educación corporal a fin de obtener el desarrollo integral, como totalidad bio-psico-socio-motriz, con la ergonomía, alimentación y salud personal. Desarrollar capacidades artísticas mediante actividades culturales, para mantener un equilibrio emocional y satisfacer necesidades de reconocimiento, pueden versar sobre:

- Artes Plásticas: Dibujo, Pintura, Escultura, Grabado, Arquitectura, entre otros
- Danza y Música: Folklórica, Académica y Apreciación Musical, entre otros
- Teatro: Obras Teatrales, Improvisación, Juego, entre otros.

IV. CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Optimizar las capacidades condicionales, a través de ejercicios de adaptación orgánica y corporal.





- Desarrollar y potenciar sus habilidades y destrezas a través de la gimnasia, aplicada a la carrera profesional.
- Practicar los fundamentos básicos de los deportes individuales y colectivos.
- Practicar y promover actividades recreativas dentro y fuera de la institución.

V. INDICADORES DE LOGRO

- 5.1 Demuestra comprensión de los fundamentos de la educación física y exhibe habilidades motrices básicas, aplicándolas correctamente en diferentes contextos y participando activamente con una actitud positiva en las actividades físicas.
- 5.2 Manifiesta habilidades y comprensión en deportes individuales y colectivos, aplicando técnicas y tácticas adecuadas, trabajando en equipo y respetando las reglas y normas de cada disciplina.
- 5.3 Participa activamente y de manera equilibrada en actividades físicas y mentales, reconociendo los beneficios de ambos aspectos y mostrando una actitud de mejora continua en su desarrollo personal.

VI. SESIONES DE APRENDIZAJE

Indicador de Logro	Sesiones de Aprendizaje	N° de Horas	Fecha	Fecha de culminación del IL
IL1	S.A. N°1: Socialización del silabo. Fundamentos de la educación física.	1	Semana 1	
	➤ Concepto y objetivos de la Educación Física.	1	10 de abril	
	➤ Importancia de la actividad física para la salud y el bienestar integral.			
	➤ Principios básicos del entrenamiento físico.			
	➤ Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.			
➤ FERIADO	2	Semana 2 17 abril		
S.A. N°2: Habilidades motrices básicas.	2	Semana 3		
➤ Habilidades motrices básicas generales: locomoción, manipulación y equilibrio.	2	24 de abril		
➤ Habilidades motrices básicas específicas: saltos, giros, lanzamientos y recepciones.				
➤ FERIADO	2	Semana 4 1 de mayo		





	<ul style="list-style-type: none">➤ EVALUACION PRACTICA➤ EVALUACIÓN DE IL 1	1 1	Semana 5 8 de mayo	Evaluación del IL 1 8 de mayo
IL 2	S.A. N°3: Deportes individuales y colectivos 1. <ul style="list-style-type: none">➤ Atletismo: carrera, salto largo, lanzamiento de pelota.➤ Gimnasia: ejercicios básicos de suelo y aparatos.➤ Practica de campo.	1 1	Semana 6 15 mayo	Evaluación del IL 2 12 de junio
	S.A. N°4: Deportes individuales y colectivos 2. <ul style="list-style-type: none">➤ Fútbol: fundamentos básicos, reglas de juego.➤ Practica de campo.	1 1	Semana 7 22 mayo	
	S.A. N°5: Deportes individuales y colectivos 3. <ul style="list-style-type: none">➤ Vóleibol: fundamentos básicos, reglas de juego.➤ Practica de campo.	1 1	Semana 8 29 de mayo	
	➤ ACTIVIDADES INSTITUCIONALES	2	Semana 9 5 de junio	
	➤ EVALUACIÓN DE IL 2	2	Semana 10 12 de junio	
IL 3	➤ PERMISO POR ONOMASTICO	2	Semana 11 19 de junio	Evaluación del IL 3 24 de julio
	S.A. N°9: Actividad física y mental 1. <ul style="list-style-type: none">➤ Actividad física y salud mental.	2	Semana 12 26 de junio	
	S.A. N°10: Actividad física y mental 2. <ul style="list-style-type: none">➤ Actividad física y salud cardiovascular	2	Semana 13 3 de julio	
	S.A. N°10: Actividad física y mental 3. <ul style="list-style-type: none">➤ Actividad física y prevención de enfermedades	2	Semana 14 10 de julio	
	S.A. N°11: Actividad física y mental 4. Alimentación y nutrición para la actividad física.	2	Semana 15 17 julio	
	EVALUACIÓN DE IL 3	2	Semana 16 24 de julio	





	➤ FERIADO	2	Semana 17 31 de julio
	➤ RETROALIMETACION. ➤ EVALUACIÓN DE ➤ RECUPERACION.	1 1	Semana 18 07 agosto

VII. RECURSOS DIDÁCTICOS:

- Equipos: Proyector - Laptop
- Materiales: Presentaciones PPT, Textos de Lectura seleccionada, Fichas con casos prácticos.
- Fichas de Trabajo.
- Pizarra, Mota, Plumones.
- Guía de observación

VIII. METODOLOGÍA

- Se empleará el método de casos, que promoverá el aprendizaje autónomo y cooperativo, de esta manera se enseñará al estudiante a opinar, discurrir, debatir y defender sus soluciones con pasión y coherencia, haciendo uso de prácticas individuales, grupales, trabajos en equipo, juegos de roles, entre otras estrategias didáctica, dándole la posibilidad de aplicar los conocimientos adquiridos en su realidad profesional.
- Evaluación teórico práctico permanente.
- Práctica de las normas de convivencia

IX. EVALUACIÓN

- Se utilizará la escala vigesimal en todos los instrumentos de evaluación
- Al calcular cualquier promedio se tendrá en cuenta el redondeo hacia arriba.
- Los promedios serán calculados con un decimal, siendo la nota mínima aprobatoria **13**.
- Los alumnos con promedio entre **10 y 12** tendrán derecho a recuperación.
- Los alumnos con notas por debajo del **10** repetirán la unidad didáctica.
- La recuperación será programada en horario de clase.
- Los alumnos que falten a un examen o sustentación de trabajo deben justificarse en la próxima clase, caso contrario se les asignara la nota mínima **CERO**.
- Los alumnos que justifiquen debidamente su asistencia tendrán derecho a dar el examen o sustentar su trabajo según sea el caso.
- La asistencia a clase es obligatoria con el 30% de inasistencias se procede a retirarlo de la unidad didáctica, asignándole la nota mínima.
- El promedio del indicador de logro estará dado por:
PIL= (PE+ C + TE + PC)
P.E: Prueba escrita (30%)
P.C: Practicas de campo (40%)
T.E: Trabajo encargado (20%)
C : Cuestionario (10%)
- El Promedio de la Unidad Didáctica estará dado por:
PUD= (IL1+IL2+IL3) /3





X. FUENTES DE INFORMACIÓN

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. Camargo, D. A., Gómez, E. A., Ovalle, J., & Rubiano, R. (n.d.). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. Org.Co. Retrieved April 13, 2023
2. Reglas de Juego 2017/18. Cambios en las Leyes. Cambios Guías Prácticas.
3. Ruiz, L. M., & Graupera, J. L. (2018). Psicología de la actividad física y el deporte. Síntesis.
4. Organización Mundial de la Salud. (2020). Recomendaciones sobre actividad física y hábitos saludables.
5. Santos, S., & Delgado, M. (2021). La gamificación en la educación física: Estrategias para el aprendizaje significativo. *Revista de Educación y Deporte*, 10(2), 45-60.
6. Arufe-Giráldez, V., et al. (2021). Aprendizaje basado en el movimiento para desarrollar competencias en educación física. *Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 22(2), 174-185.

San Ignacio, 03 de abril del 2025

Ing. Amb. Eder Riscieri Pesantes Cárdenas
Docente Responsable

Coordinador académico

Jefe de la Unidad Académica