



SILABO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1	Nombre de la institución	: I.E.S.T. P. "San Ignacio"
1.2	Programa de estudio	: Administración de Empresas
1.3	Módulo profesional	: Actividades
1.4	Tipo de módulo	: Transversal
1.5	Unidad didáctica	: Cultura Física y Deporte
1.6	Docente responsable	: Lic. Lety Adalmary Ocaña Suárez
1.7	Periodo académico	: I Ciclo
1.8	N° de horas de la Ud.	: 36 horas
1.9	N° de créditos de la Ud.	: 1.5
1.10	Periodo lectivo	: 2025 - I
1.11	Turno	: Nocturno
1.12	Fecha de inicio	: 11 de abril de 2025
1.13	Fecha de término	: 8 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: 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.

Que comprende: Conceptos básicos de la educación física y deporte, Antropometría, Fases del ejercicio Físico, Nutrición relacionada a la actividad Física, Actividad física y prevención de enfermedades, Traumatismos en deporte individuales y colectivos, Gimnasia, Atletismo, Voleibol, Basquetbol, Fútbol, **y tiene como propósito** 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.

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

Orienta a mejorar el rendimiento físico, la salud y el desarrollo de valores a través del deporte y la actividad física.

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 persona.



VI.- SESIONES DE APRENDIZAJE

Indicador de Logro	Sesiones de Aprendizaje	Nº de Horas	Fecha	Fecha de culminación del IL
IL 1	SOCIALIZACIÓN DEL SILABO Nº 1: Educación física y Deporte <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos • Importancia de la actividad física para la salud y el bienestar integral. 	2	SEMANA 1 11 ABRIL	
	FERIADO	2	SEMANA 2 18 ABRIL	
	Nº 2: Antropometría <ul style="list-style-type: none"> • Aplica el test de ruffier de diagnóstico • Procedimientos de medición del peso, talla. • Interpretación de resultados 	2	SEMANA 3 25 ABRIL	
	Nº 3: Fases del ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Planificación del entrenamiento • Fases o etapas del ejercicio físico • Importancia 	2	SEMANA 4 2 MAYO	
	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES	2	SEMANA 5 9 MAYO	
	EXAMEN IL 01	2	SEMANA 6 16 MAYO	16 MAYO
IL 2	Nº 4: Nutrición relacionada a la actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Pirámide nutricional: grupos de alimentos y aportes calóricos • Necesidad calórica según deportes • Importancia de la nutrición en la actividad física 	2	SEMANA 7 23 MAYO	
	Nº 5: Actividad física y prevención de enfermedades <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos • Enfermedades prevenibles con actividad física • Consecuencias en la salud por falta de actividades físicas 	2	SEMANA 8 30 MAYO	



IL 3	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES	2	SEMANA 9 6 JUNIO	
	N° 6: Traumatismos en deportes individuales y colectivos. <ul style="list-style-type: none">• Luxación: Definición, causas, primeros auxilios• Deportes que ocasionan luxaciones• Fracturas y Fisuras: Definición, causas, primeros auxilios• Deportes que ocasionan fracturas y fisuras	2	SEMANA 10 13 JUNIO	
	N° 7: Gimnasia <ul style="list-style-type: none">• Conceptos de gimnasia• Ejercicios básicos de suelo y aparatos.• Tipos de gimnasia	2	SEMANA 11 20 JUNIO	
	EXAMEN IL 02	2	SEMANA 12 27 JUNIO	27 JUNIO
	N° 8: Atletismo. <ul style="list-style-type: none">• Definición• Carrera, salto largo, lanzamiento de pelota.	2	SEMANA 13 4 JULIO	
	N° 9: Voleibol <ul style="list-style-type: none">• Fases de preparación• Ejercicios de voleibol en saque, pase, bloqueo y recepción del balón	2	SEMANA 14 11 JULIO	
	N° 10: Basquetbol <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	2	SEMANA 15 18 JULIO	
	N° 11: Fútbol. <ul style="list-style-type: none">• Fases de preparación• 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.	2	SEMANA 16 25 JULIO	
	EXAMEN IL 03	2	SEMANA 17 1 AGOSTO	1 AGOSTO
	RECUPERACIÓN	FERIADO	2	SEMANA 18 8 AGOSTO



VII.- RECURSOS DIDÁCTICOS:

- Fichas de Trabajo.
- Pizarra, Mota, Plumones.
- Guía de observación.
- Computadora: software y hardware
- Proyector Multimedia

VIII.- METODOLOGÍA

- Se empleará el método activo que promoverá el trabajo autónomo y cooperativo, de esta manera, se fomentará la participación activa de los estudiantes, haciendo uso de prácticas individuales, grupales, trabajos en equipo, juegos de roles, entre otras estrategias didácticas.
- 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 sustentación 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:

Criterio	Porcentaje
Evaluaciones	40%
Participaciones	30%
Evaluación Actitudinal	30%

- El Promedio de la Unidad Didáctica estará dado por:

$$PUD = (IL1 + IL2 + IL3) / 3$$



**X.- FUENTES DE INFORMACIÓN:
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**

- González, M., Gutiérrez, A., Mesa, J., & Ruiz, J. C. (Diciembre de 2001). *La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista*. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0004-06222001000400001
- Salud, I. N. (1998). *MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS, REGISTRO Y ESTANDARIZACIÓN*. https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/modulo_medidas_antropometricas_registro_estandarizacion.pdf
- Camargo R., D. A., Gómez, E. A., Ovalle O., J., & Rubiano, R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Revista Facultad Nacional De Salud Pública*, 31, 116–125. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.13637>



San Ignacio, 03 de abril de 2025

Lic. Lety Adalmary Ocaña Suárez
Docente Responsable



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
ORE: CAJAMARCA
I.E.S.T. PÚBLICO "SAN IGNACIO"

Lic. Emely G. Magariño Adrianzén
COORDINADORA ACADÉMICA

Lic. Emely G. Magariño Adrianzén
Coordinador Académico



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
ORE: CAJAMARCA
I.E.S.T. PÚBLICO "SAN IGNACIO"

Mg. Ana M. Parihuaman Velásquez
JEFE DE UNIDAD ACADÉMICA

Mg. Ana María Parihuaman Velásquez
Jefe de la Unidad Académica