



**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA**  
**DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE CIENCIAS BÁSICAS**



## SILABO

**ASIGNATURA: ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

**CÓDIGO M 0119**

### I.- DATOS INFORMATIVOS

1.1 ESCUELA PROFESIONAL	Medicina
1.2 CÓDIGO DE LA ASIGNATURA	M 0119
1.3 CRÉDITOS	02
1.4 PRE REQUISITO	Ninguno
1.5 CICLO TEMPORAL	I
1.6 EXTENSIÓN TEMPORAL	
1.6.1 HORAS DE TEORIA	00
1.6.2 HORAS DE PRÁCTICA	02
1.7 EXIGENCIA	Obligatoria
1.8 DURACIÓN	17 semanas
1.8.1 INICIO	18 de Julio del 2011
1.8.2 TÉRMINO	12 de Noviembre del 2011
1.9 SEMESTRE ACADÉMICO	2011 - II
1.10 DOCENTE	Lic. José Barandiarán León

### II.- SUMILLA

Esta asignatura asume la tarea de formar al estudiante de medicina de una manera integral, orientada al desarrollo de capacidades motrices, cognitivas, de equilibrio personal y de inserción social.

La presente asignatura utilizará las actividades físico – deportivas como una manifestación del desarrollo sicofísico – espiritual, donde el propósito fundamental es la conservación de la salud y le sirva de soporte para mejorar su calidad de vida.

Para lograr las competencias planteadas esta asignatura, ha programado cuatro unidades didácticas donde desarrollaremos los fundamentos de los deportes de Fútbol, Natación, Voleibol y Basketbol, además del análisis e interpretación de su reglamentación.

### III.- COMPETENCIAS

3.1. Identifica errores en la técnica de los fundamentos de los deportes individuales y colectivos y posee nociones de táctica y estrategia deportiva

3.2. Selecciona y practica actividades físicas y deportivas variadas para desarrollar sus capacidades físicas, afectivo valorativas, volitivas y cognitivas, potencializando los desempeños individuales y colectivos, para el logro de una verdadera autonomía, como medio para mejorar su calidad de vida.

3.3. Resuelve problemas que exigen el dominio de habilidades y destrezas motrices, adopta decisiones individuales y grupales de acuerdo a las actividades físico-deportivas que realiza respetando el juego limpio y las reglas de juego.

## 4.- PROGRAMACIÓN DE UNIDADES

### PRIMERA UNIDAD: APRENDEMOS Y PRACTICAMOS EL FUTSAL

COMPETENCIAS	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	METODOLOGIA	DURACION
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES			
<p>1. Utiliza habilidades, destrezas y hábitos motores deportivos, adquiridos en la práctica de los deportes individuales y colectivos, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas.</p>	<p>Fundamentos técnico – tácticos del Futsal: Pases Recepción Conducción Remates Finta. Técnica combinada</p>	<p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del futsal y aplica las reglas en la conducción deportiva.</p> <p>Aplica instrumentos de medición (test) para evaluar sus capacidades físicas condicionales de: Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad.</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Aplica correctamente la técnica, la táctica y el reglamento en un partido, respetando su integridad física y la de sus compañeros.</p> <p>Coevalúa las capacidades físicas condicionales y las aptitudes morfo-funcionales para la práctica deportiva por medio de baterías de test establecidos</p>	<p>Ejercicios</p> <p>Juegos</p> <p>Circuitos físicos y técnicos</p> <p>Partidos</p> <p>Test deportivos</p>	<p>3 semanas</p>
<p>2. Actúa siempre pensando en el bienestar de todos y no sólo en si mismo, demostrando generosidad en la victoria, serenidad y superación tras la derrota.</p>	<p>Importancia de las capacidades físicas condicionales: Fuerza, Resistencia, Velocidad Flexibilidad</p>	<p>Toma decisiones táctica- estratégicas dentro del desarrollo del juego</p>	<p>Reconoce la importancia de saber como se encuentra su condición física.</p>	<p>Ayuda a sus compañeros durante el desarrollo de las actividades cognitivas y motrices, en forma individual y grupal.</p>		
EVALUACION DE UNIDAD	Tareas	Test físico - técnico	Formulación de juicios		Uso de instrumentos de Evaluación	1 Semana

**SEGUNDA UNIDAD: APRENDEMOS Y DOMINAMOS EL ESTILO LIBRE**

COMPETENCIA	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	METODOLOGIA	DURACION
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES			
<p>1. Controla y domina el cuerpo al realizar actividades físicas variadas en el medio acuático, para mejorar sus capacidades y habilidades, promoviendo interacciones permanentes con sus pares, en un ambiente solidario.</p> <p>2. Cultiva valores éticos y estéticos, demostrando disciplina, decisión, y voluntad para el trabajo individual y en equipo.</p>	<p>Calentamiento general y específico: Efectos Ejercicios</p> <p>Técnica natatoria</p> <p><b>Respiración:</b> Inhalación y exhalación</p> <p><b>Flotabilidad:</b> Decúbito ventral Decúbito dorsal Boya</p> <p><b>Propulsión:</b> Brazada, Patada Coordinación en la propulsión</p>	<p>Selecciona y ejecuta los ejercicios de calentamiento apropiados a las actividades en el medio acuático</p> <p>Desarrolla actividades motrices básicas del estilo libre en el medio acuático.</p> <p>Integra la respiración en todo tipo de desplazamiento y en la propulsión.</p>	<p>Participan de una manera responsable en las actividades motrices acuáticas.</p> <p>Fomenta el espíritu de superación ante las dificultades de la actividad física en el agua.</p>	<p>Ejecuta la técnica de la flotabilidad, respiración y propulsión y las utiliza para desplazarse en el agua, con y sin auxilio.</p> <p>Emite mediante un informe la importancia del proceso de la respiración en el medio acuático</p> <p>Muestra actitudes de solidaridad y aceptación de las diferencias individuales de sus compañeros en las actividades físico-deportivas.</p>	<p>Ejercicios</p> <p>Juegos</p> <p>Informe</p> <p>Test deportivos</p>	<p>4 semanas</p>
EVALUACION DE UNIDAD	Tareas	Test de capacidad y destreza motriz	Formulación de juicios		Uso de instrumentos de evaluación	1 Semana

**TERCERA UNIDAD: DISFRUTAMOS PRACTICANDO EL VOLEIBOL**

COMPETENCIAS	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	METODOLOGIA	DURACION
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES			
<p>1. Utiliza habilidades, destrezas y hábitos motores deportivos, adquiridos en la práctica de los deportes individuales y colectivos, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas.</p>	<p>Fundamentos técnico – tácticos del Voleibol: Posición básica. Voleo Pases Recepción Saques Remates Bloqueo Técnica combinada</p>	<p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del Voleibol y aplica las reglas en la conducción deportiva.</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Aplica correctamente la técnica, la táctica y el reglamento en un partido, respetando su integridad física y la de sus compañeros.</p>	<p>Ejercicios</p> <p>Juegos</p>	<p>3 Semanas</p>
<p>2. Valora y disfruta la práctica sistemática de las actividades físico-deportivas, el orden, la disciplina y las normas de higiene en función de la salud y su interacción social con sus pares.</p>	<p>Importancia de las capacidades físicas condicionales: Fuerza, Resistencia, Velocidad Flexibilidad</p>	<p>Planifica y ejecuta actividades físicas para desarrollar sus capacidades físicas condicionales</p> <p>Toma decisiones táctica- estratégicas dentro del desarrollo del juego</p>	<p>Reconoce la importancia de saber como se encuentra su condición física.</p>	<p>Conoce instrumentos de medición (test) para evaluar sus capacidades físicas condicionales de: Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad.</p> <p>Acepta sus propias limitaciones y de los compañeros, mostrando una actitud correcta ante la adversidad.</p>	<p>Circuitos físicos y técnicos</p> <p>Partidos</p> <p>Test deportivos</p>	
<p>EVALUACION DE UNIDAD</p>	<p>Tareas</p>	<p>Test físico - técnico</p>	<p>Formulación de juicios</p>		<p>Uso de instrumentos de Evaluación</p>	<p>1 Semana</p>

**CUARTA UNIDAD: DISFRUTAMOS PRACTICANDO EL BASKETBALL**

COMPETENCIAS	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	METODOLOGIA	DURACION
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES			
<p>1. Utiliza habilidades, destrezas y hábitos motores deportivos, adquiridos en la práctica de los deportes individuales y colectivos, aplicando sus capacidades físicas condicionales y coordinativas.</p> <p>2. Asocia sus conocimientos básicos de anatomía, fisiología y nutrición, valorando el cuidado y desarrollo de su persona</p>	<p>Fundamentos técnico – tácticos del Basketbol :</p> <p>Posición básica Dribling Pases Recepción Lanzamientos Cortes Cortinas Rebote</p> <p>Importancia de las capacidades físicas condicionales: Fuerza, Resistencia, Velocidad Flexibilidad</p>	<p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del Basketbol y aplica las reglas en la conducción deportiva.</p> <p>Planifica y ejecuta actividades físicas para desarrollar sus capacidades físicas condicionales</p> <p>Toma decisiones táctica- estratégicas dentro del desarrollo del juego</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>Reconoce la importancia de saber como se encuentra su condición física.</p>	<p>Aplica correctamente la técnica, la táctica y el reglamento en un partido, respetando su integridad física y la de sus compañeros.</p> <p>Conoce instrumentos de medición (test) para evaluar sus capacidades físicas condicionales de: Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad.</p> <p>Acepta sus propias limitaciones y de los compañeros, mostrando una actitud correcta ante la adversidad.</p>	<p>Ejercicio</p> <p>Juego</p> <p>Circuitos físicos y técnicos</p> <p>Partidos</p> <p>Test deportivos</p>	<p>2 Semanas</p>
EVALUACION DE UNIDAD	Tareas	Test físico - técnico	Formulación de juicios		Uso de instrumentos de Evaluación	1 Semana

## 5.- METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE

En el diseño y enseñanza de una actividad o tarea motriz hay que tener presente y estimular en el estudiante los mecanismos de percepción, decisión y ejecución. **Mecanismo de Percepción:** Momento en que observa y se recibe la información del entorno de la tarea motriz. **Mecanismo de Decisión:** Procesa la información y toma decisiones para enfrentarse por sí mismo a la solución de un problema motor y aplicarlo en distintas situaciones. **Mecanismo de Ejecución:** Es la respuesta motriz en base a la información que se dispone, o sea el momento en que se realiza la tarea motriz.

Las actividades o tareas motrices deben orientarse, a dotar a los estudiantes, de variadas estrategias metodológicas, que le permitan solucionar problemas motores, ello implica presentarlas como situaciones problemáticas para que el estudiante intente su solución.

Al interior de la clase se presentarán los test deportivos para medir las capacidades físicas condicionales y coordinativas y los instrumentos para evaluar los gestos deportivos de las disciplinas programadas que le sirvan de apoyo al estudiante para la solución de sus problemas.

Durante las actividades de aprendizaje se incentivará la práctica de valores como: respeto, disciplina, honestidad, solidaridad, laboriosidad, tolerancia, libertad, responsabilidad.

## 6.- RECURSOS

- Materiales: Balones, net, conos, elásticos, arcos, cestos, tablas de pateo, cronómetro.
- Infraestructura: Coliseo UDCH, piscina "Acuática".
- Humanos: Alumnos del I ciclo de la Facultad de Medicina.

## 7.- EVALUACION

La evaluación será permanente teniendo en cuenta la demostración de habilidades y destrezas durante la solución de problemas planteados en las actividades de aprendizaje sobre los gestos técnicos del deporte programado, así como el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, empleando correctamente los procedimientos e instrumentos de medición. También se hará una evaluación de las actitudes y valores de cada estudiante.

Se emplearán los siguientes procedimientos de evaluación:

INICIAL: Ejecución de test para diagnosticar sus capacidades físico-técnicas.

PROCESO: Autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

SUMATIVA: Medir el nivel de logros alcanzados

Criterios de Evaluación:

- Asistencia obligatoria y puntual con ropa de deporte para participar activamente en la práctica de la clase. El 30 % de inasistencias inhabilita la aprobación del curso.
- La calificación será en forma vigesimal de 0 a 20 en cada unidad.
- De la suma de los promedios de la Expresión Orgánicomotriz, la Expresión Perceptivomotriz, y las actitudes ante el área, se obtiene el promedio de unidad.
- La nota aprobatoria mínima es de 11, considerando el medio punto a favor del alumno.

## 8.- BIBLIOGRAFÍA

1. MANUAL DE EDUCACION FISICA "ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE" Edit. Océano. España.2001.
2. GOMEZ ROMERO, Julio "LOS CINCO DEL FUTSAL" Ministerio de Educación. Lima Perú. 2001.
3. MINISTERIO DE EDUCACIÓN "PLANIFICACIÓN DIDACTICA PARA EL BASQUETBOL" Lima Perú. 2002.
4. MÁLAGA, Luis "VOLEIBOL" Edit. Studium. Buenos Aires Argentina. 1995.
5. PROF. ORLANDO J. HACES GERMAN LIC. SONIA MARTIN FERNANDEZ. "NATACIÓN Editorial. Pueblo Nuevo y Educación Ciudad de la Habana. 1993
6. BRUGGMANN, Bernhart "100 JUEGOS DE FUTBOL" Edit. Hispano Europea. España. 1997.
7. FEDERACIONES DEPORTIVAS REGLAMENTOS DE: FUTSAL, NATACION, VOLEIBOL, BASKETBOL.