



**UNIVERSIDAD PERUANA DEL CENTRO**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO Y CIENCIA POLITICA**

**SÍLABO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ARTISTICA**

**1. DATOS INFORMATIVOS**

1.1 Nombre de la Asignatura	: Educación Física y Artística
1.2 Código de la Asignatura	: EGAD-106
1.3 Número de créditos	: 02
1.4 Carácter de la Asignatura	: Práctico
1.5 Ciclo Académico	: I
1.6 Total de horas	: 02
1.6.1. Horas de teoría	: 00
1.6.2. Horas de práctica	: 04
1.7 Prerrequisito	: Ninguno
1.8 Total, de Semanas	: 17 semanas

**2. SUMILLA**

La asignatura es obligatoria y de naturaleza teórica y práctica; pertenece al área de Estudios Generales. La asignatura de Educación Física y Artística, es un instrumento de la pedagogía que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio – psico – social tiene como determinante la conservación de una buena salud y el desarrollo de la inteligencia artística del alumno, realizar ajustes pertinentes las reacciones y comportamiento en su mundo externo, para afrontar el futuro con una actitud positiva, respetando solidarizando como valorar su mundo interno.

**3. COMPETENCIAS**

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.

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.

Detectar y seleccionar nuevos valores que puedan integrar la preselección de vóley y futsal de la Universidad.

**4. PROGRAMACIÓN ACADEMICA**

## I UNIDAD

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEY Y FUTSAL

**Capacidades:** Alcanzar el mayor nivel de resistencia y condición física adecuada. Realiza y aplica las reglas del vóley y del futsal conociendo y mejorando su técnica deportiva

N° Semana	N° Sesión	N° Horas	CONTENIDOS			% Avance
			CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
1	S1	2h	Introducción al Futsal. Familiarización Pruebas físicas de resistencia , fuerza, flexibilidad y agilidad <b>Práctica dirigida de Futsal</b>  Trabajo de voleo. Lanzamiento de balón flexión y extensión de brazos y piernas. Estática y movimiento del cuerpo <b>Practica dirigida de voleo</b>	Se familiariza con la práctica del futsal y practica ejercicios físicos de resistencia y fuerza.  Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del Voleibol y aplica las reglas en la conducción deportiva.	Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico deportivas.	
2	S1	2h	Reglas del futsal (FIFA). Trabajo grupal y trabajos físicos de resistencia aeróbica <b>Práctica dirigida de Futsal.</b>  Técnica del antebrazo: Posiciones del cuerpo, cabeza, tronco, piernas, manos pies. Lanzamiento del balón y recepción <b>Práctica dirigida de voleo</b>	Planifica y ejecuta actividades físicas para desarrollar sus capacidades físicas condicionales  Realiza trabajos físicos diversos para fortalecer su cuerpo	Reconoce la importancia de saber cómo se encuentra su condición física y mejora su resistencia y fuerza	
			Medidas del campo, áreas, líneas demarcatorias y para qué sirve. Peso de la pelota y	Conoce el campo de juego, el balón y su importancia para el buen juego.	Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros	

3	S1	2h	<p>medidas. Preparación física, resistencia, fuerza y flexibilidad</p> <p><b>Práctica dirigida de futsal</b></p> <p>Saque potencia y saque tenis. Practica en parejas frente a la net, autoalzada, trabajo por repeticiones. Correcciones de la ejecución del saque, posición del cuerpo, salto, golpe al balón, ejecución de driles para el dominio y destreza del saque.</p> <p><b>Práctica dirigida de voleo</b></p>	<p>Toma decisiones tácticas y estratégicas dentro del desarrollo del juego especialmente en el saque dirigido con técnica.</p>	<p>en la práctica de actividades físico deportivas</p>	
4	S1	2h	<p>El pase y recepción del balón en movimiento. Clases de recepción. Trabajos de ataque y defensa. El desmarque y marcación</p> <p><b>Práctica dirigida de futsal</b></p> <p>Recepción de saque, conceptos de la recepción del saque, posición del cuerpo, puntos a tener en cuenta en la recepción, recepción del saque desde todas las posiciones, driles de practica</p> <p><b>Practica dirigida de voleo</b></p>	<p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del futsal y aplica las reglas en la conducción deportiva.</p> <p>Toma decisiones táctica-estratégicas dentro del desarrollo del juego en la técnica del saque, la recepción y el armado.</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico deportivas</p>	

5	S1	2h	<p>Movimientos, desplazamientos, cambios de dirección, cambios de velocidad, parada en un tiempo, fintas, giros, cortinas, bloqueos y reboteo</p> <p><b>Práctica dirigida de futsal</b></p> <p>Técnicas de ataque y defensa. técnica del pase armado, posición básica para el armado, posiciones del cuerpo, desplazamientos, armado adelante y atrás (de espaldas), driles</p> <p><b>Práctica dirigida de voleo</b></p>	<p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del futsal y aplica las reglas en la conducción deportiva.</p> <p>Toma decisiones táctica-estratégicas dentro del desarrollo del juego para un buen armado y ataque desde diversas posiciones.</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico deportivas</p>	
6	S1	2h	PRIMERA EVALUACIÓN PARCIAL			33.34%

## II UNIDAD

### EL VOLEY Y EL FUTSAL COMO PRÁCTICA DEPORTIVA IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ

**Capacidades:** Alcanzar el mayor nivel de resistencia y condición física. Realiza y aplica las reglas del futsal y del vóley.

N° Semana	N° Sesión	N° Horas	CONTENIDOS			% Avance
			CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
			<p>Dribling, pases cortos y largos, recepción y entrega. Dominios con todas las partes del cuerpo.</p> <p>Fundamentos del remate y saque</p> <p>Tiros al arco,</p>	<p>Ejecuta el dominio de pases cortos y largos con la técnica aprendida mejorando su práctica.</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades</p>	

7	S1	2h	<p>penales, cabeceo, tiros libres.</p> <p><b>Practica dirigida de futsal</b></p> <p>Tipos de levantada, trayectoria alta o baja de un balón en armada, driles, recepción de balón para un buen armado, ejercicios para mejorar la técnica.</p> <p><b>Práctica dirigida de voleo</b></p>	<p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del Voleibol en la levantada, armado y ataque desde diversas posiciones.</p>	<p>físico deportivas</p>	
8	S1	2h	<p>Trabajo individual teórica, trabajo de defensa, trabajo de ataque, trabajo de equilibrio, trabajo en cuadrado, trabajo en rombo.</p> <p><b>Práctica dirigida de futsal</b></p> <p><b>El</b> ataque, técnica básica - posición inicial, ataques de posiciones 4, 3 y 2, ataque de zaguero, corrección y perfeccionamiento del ataque</p> <p><b>Práctica dirigida de voleo</b></p>	<p>Realiza trabajo individual de defensa, ataque, dribleo mejorando su práctica</p> <p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del Voleibol en la levantada, armado y ataque desde diversas posiciones.</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico deportivas</p>	
9	S1	2h	<p>Fundamentos del pase, control del balón</p> <p>Trabajos de ataque y defensa</p> <p><b>Práctica dirigida de futsal</b></p> <p>Técnicas del bloqueo, lateral, frente a la red, corriendo en diagonal, corrección de postura de brazos y manos, corrección de postura del cuerpo en el aire y la caída, bloque en parejas con la net baja. aumentando la altura gradualmente, corrección de faltas comunes</p> <p><b>Práctica dirigida</b></p>	<p>Ejecuta el dominio de pases cortos y largos con la técnica aprendida mejorando su práctica.</p> <p>Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del Voleibol en el bloqueo individual y en parejas, practica saltos a la altura de la net para mejorar su técnica.</p>	<p>Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades físico deportivas</p>	

			<b>de voleo</b>			
10	S1	2h	Introducción a las danzas típicas peruanas, apreciación de nuestra diversidad folklórica peruana <b>Práctica dirigida de danzas</b>  Introducción a la oratoria, vocalización, tono de voz y movimientos corporales <b>Ejercicios de vocalización</b>	Observan vídeo sobre el folklore y comentan acerca de la coreografía, vestimenta e importancia  Introducción a la oratoria, importancia de una buena comunicación, práctica de vocalización	Responsabilidad, cooperación y creatividad en los temas tratados	
11	S1	2h	El huayno y mix folklórico, pasos básicos, coreografía, vestimenta, música.  Técnicas de exposición, movimientos de manos, de cabeza, desplazamiento en el escenario <b>Ejercicios de dicción</b>	Practica los pasos básicos y ensaya una pequeña coreografía para representar.  Realizan prácticas individuales de vocalización y entonación elevando el tono de su voz.	Responsabilidad, cooperación y creatividad en los temas tratados	
12	S1	2h	SEGUNDA EVALUACIÓN PARCIAL			66.67%

### III UNIDAD

#### LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y SU IMPORTANCIA EN SU FORMACION PROFESIONAL

**Capacidades:** Aprende y practica coreografías de danzas típicas del país. Mejora su capacidad de expresión oral y vence el miedo a hablar en público.

N° Semana	N° Sesión	N° Horas	CONTENIDOS			% Avance
			CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
			El carnaval características, coreografía. Conocimiento de danzas	Practica los pasos básicos y ensaya una pequeña coreografía para representar.  Diserta	Responsabilidad, cooperación y creatividad en los temas tratados	

13	S1	2h	<p>sureñas (puno) y su denominación como capital folklórica.</p> <p><b>Ensayo de coreografía mix.</b></p> <p>Exposición de textos y ejercicios vocálicos y entonación de voz.</p> <p><b>Práctica de exposición</b></p>	utilizando un lenguaje suave y adecuado		
14	S1	2h	<p>Clases, Codificaciones, Desplazamiento en línea, Formas y figuras coreográficas</p> <p><b>Ensayo dirigido</b></p> <p>Desplazamiento en el escenario, seguridad y confianza para la exposición</p> <p><b>Práctica de oratoria</b></p>	<p>Practica los pasos básicos y ensaya una pequeña coreografía para representar.</p> <p>Domina la mirada la postura corporal, los gestos y ademanes al disertar frente al público.</p>	Responsabilidad, cooperación y creatividad en los temas tratados	
			<p>Ensayo de coreografía mix, pasos, movimientos, fuerza y uniformidad</p>	<p>Practica los pasos básicos y ensaya una pequeña coreografía para representar.</p>	Responsabilidad, cooperación y creatividad en los temas tratados	

15	S1	2h	d <b>Práctica dirigida</b>  La improvisación en el discurso, formas de dirigirse al público, el saludo y la motivación. <b>Práctica de oratoria</b>	Conocer las funciones de un Maestro de Ceremonia		
16	S1	2h	Ensayo de coreografía mix, pasos, movimientos, fuerza y uniformidad <b>Práctica dirigida</b>  Reforzamiento de prácticas de vocalización y dicción en discursos elaborados. Práctica de oratoria	Practica los pasos básicos y ensaya una pequeña coreografía para representar.  Aplica las técnicas de relajación, tensión Realiza ejercicios de Impostación Vocal.	Responsabilidad, cooperación y creatividad en los temas tratados	
17	S1	2h	TERCERA EVALUACIÓN PARCIAL			100 %
18	EXAMEN DE REZAGADOS					
19	EXAMEN COMPLEMENTARIO					

## 5. METODOLOGÍA

Se desarrollará trabajos grupales, exposiciones sistemáticas, será continua la **investigación formativa** de acuerdo al logro de las competencias del contenido del silabo, empleando diversos procedimientos, se utilizará el siguiente método (inductivo y deductivo).

### FORMACION DIDÁCTICAS

Las formas didácticas serán

- a. Expositiva – Interrogativa.
- b. Analítico – Sintético.
- c. Resolución de problemas.

### MÉTODOS DIDÁCTICOS

Los modos didácticos son los siguientes



- a. Estudio de casos.
- b. Investigación universitaria.
- c. Dinámica grupal.
- d. Método de proyectos.

## 6. RECURSOS Y MATERIALES

Equipos:

- Multimedia

Materiales:

- Textos y separata del curso
- Transparencias
- Videos
- Direcciones electrónicas
- Dípticos y trípticos

## 7. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Se considerará dos dimensiones:

La evaluación de los procesos de aprendizaje y la evaluación de los resultados del aprendizaje. Estas dimensiones se evaluarán a lo largo de la asignatura en cada unidad de aprendizaje, puesto que la evaluación es un proceso permanente cuya finalidad es potenciar los procesos de aprendizaje y lograr los resultados previstos.

La evaluación del proceso de aprendizaje consistirá en evaluar: Los saberes y aprendizajes previos, los intereses, motivaciones y estados de ánimo de los estudiantes, la conciencia de aprendizaje que vive, el ambiente y las relaciones interpersonales en el aula; los espacios y materiales; y nuestros propios saberes (capacidades y actitudes); de modo que permita hacer ajustes a la metodología, las organizaciones de los equipos, a los materiales (tipo y grado de dificultad), etc.

Asimismo, la evaluación de los resultados de aprendizaje consistirá en: evaluar las capacidades y actitudes, será el resultado de lo que los alumnos han logrado aprender durante toda la unidad. Este último será tanto individual como en equipo. Es decir cada alumno al final del curso deberá responder por sus propios conocimientos (50%), deberá demostrar autonomía en su aprendizaje pero también deberá demostrar capacidad para trabajar en equipo cooperativamente (50%). Los exámenes serán de dos tipos: parcial y final.

El promedio de tarea académica (TA) es el resultado de las evaluaciones permanentes tomadas en clase: prácticas calificadas, entrega del informe y **sustentación de la investigación formativa**, también es el resultado de la evaluación valorativa: actitudes positivas, participación en clase, reflexiones y otros. Sin embargo los exámenes parcial y final serán programados por la Universidad. El Promedio Final (PF) se obtendrá de la siguiente ecuación:

$$PF = \frac{\overline{TA} + 1^{\circ}EP + 2^{\circ}EP + 3^{\circ}EP}{4}$$

$\overline{TA}$  = Promedio de Tarea Académica  
1° EP = Primer Examen Parcial  
2° EP = Segundo Examen Parcial  
3° EP = Tercer Examen Parcial

La evaluación es de cero a veinte; siendo ONCE la nota aprobatoria.

## **8. BIBLIOGRAFIA**

- Cornejo, M. Á. (2012). *La oratoria como práctica de éxito*. México:
- Fernández, Á. (2000). *Método musical*. España: Dialnet.
- Maurice, P. (2000). *Didácticas de las actividades físicas y deportivas*. España: Gymnos.
- Pila Teleña, A. (2015). *Educación física deportiva*. España: ISBN.

## **9. VIRTUAL**

- [www.abc.com.py/edicion.../relacion-entre-educacion-fisica-y-el-deporte](http://www.abc.com.py/edicion.../relacion-entre-educacion-fisica-y-el-deporte)
- <https://www.ub.edu/portal/web/educacion/actividad-fisica-educacion-fisica-y-deporte>
- <https://www.significados.com/educacion-fisica>