



**SILABO
RECREACIÓN Y COMPETENCIA**

I. INFORMACION GENERAL

1.1 Asignatura	: Recreación y Competencia
1.2 Código	: EG212
1.3 Condición	: Obligatorio
1.4 Pre -Requisito	: ninguno
1.5 N° de Horas de Clase	: 03 (01 Teoría, 02 práctica)
1.6 N° de Créditos	: 02
1.7 Ciclo	: II
1.8 Semestre Académico	: 2019 - B
1.9 Profesor	: Mg Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra

II. SUMILLA

Esta asignatura asume la tarea de formar al estudiante de ingeniería de una manera integral, es de naturaleza teórico práctico y de carácter obligatorio. 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 psicofísico – 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, Atletismo y Basketbol, además del análisis e interpretación de su reglamentación.

III. COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

3.1 COMPETENCIAS GENERALES

Se sustenta en el enfoque de la corporeidad, la valoración de la condición del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado por sus necesidades e intereses particulares, la reafirmación progresiva de su imagen corporal y social, promover hábitos de actividades físicas y deportivas, plantear estrategias, jugadas tácticas y el control de sus emociones para llegar a acuerdos.

3.2 COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de sus capacidades y habilidades físicas
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
- Promueve una vida saludable en beneficio de los estudiantes de la FIEE



COMPETENCIA ESPECÍFICAS CAPACIDADES Y ACTITUDES

COMPETENCIA	CAPACIDADES	ACTITUDES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de sus capacidades y habilidades físicas	Comprende su cuerpo	-Demuestra autonomía a través de su motricidad. -Toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima.
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego a través de sus habilidades sociomotrices	-Aplica reglas y soluciones tácticas de juego. -Interactúa de manera asertiva con los demás y resuelve conflictos en la práctica deportiva. -Demuestra liderazgo, respeto a las normas de juego, tolerancia, compañerismo, colaboración y cooperación durante las actividades físicas y deportivas.
Promueve una vida saludable en beneficio de los estudiantes de la FIEE	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	-Asume una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. -Reflexiona sobre los procesos vinculados a la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física.

IV. PROGRAMACIÓN POR UNIDADES DE APRENDIZAJE

N° UNIDAD	NOMBRE DE LA UNIDAD	DURACION EN SEMANAS	FECHA DE INICIO	FECHA DE TERMINO
I	Aprendemos y practicamos el Atletismo	5	12/08/2019	14/09/2019
II	Disfrutamos practicando el básquet	6	16/09/2019	26/10/2019
III	Futsal	6	28/10/2019	07/12/2019

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

UNIDAD I: PERFECCIONAMOS LAS HABILIDADES ATLÉTICAS					
• CAPACIDAD: Comprende su cuerpo					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDO ACTITUDINAL	INDICADORES	TOTAL HORAS
1	Procedimientos e instrumentos de medición: valoración de las capacidades físicas.	Fuerza general explosiva y específica; Resistencia a la fuerza en actividades atléticas.	Valora el cuidado de su cuerpo, la salud en la práctica del Atletismo.	Interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar sus habilidades físicas.	3 (1 Teoría 2 practica)



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
 FACULTAD DE INGENIERIA ELECTRICA Y ELECTRONICA
 ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA ELÉCTRICA

2	Conoce las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.	velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica y iniciación a la resistencia anaeróbica, Flexibilidad.	Cuida responsablemente su salud mediante la práctica del Atletismo.	Identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de Actividades físicas.	3 (1 Teoría 2 practica)
3	Actividades atléticas: carreras de media distancia.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas al momento de correr.	Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante y después de las actividades deportivas	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante las carreras de media distancia.	3 (1 Teoría 2 practica)
4	Práctica Calificada Actividades atléticas: lanzamiento de bala y lanzamiento de disco.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas al momento de lanzar la bala y el disco.	Demuestra persistencia para el logro de metas	Adopta el gesto técnico para la ejecución del lanzamiento de bala y disco.	3 (1 Teoría 2 practica)
5	Aplica conocimientos de técnicas de respiración y relajación muscular.	Actividades atléticas: carrera con obstáculos.	Muestra seguridad en sí mismo y actitud favorable.	Utiliza la técnica correcta de respiración para carreras de medio fondo.	3 (1 Teoría 2 practica)

UNIDAD II: LISTOS PARA JUGAR BÁSQUET					
CAPACIDAD: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDO ACTITUDINAL	INDICADORES	TOTAL HORAS
6	Fundamentos tácticos del Basketbol : Posición básica Recepción Lanzamientos Rebote	Ejecuta la técnica de los fundamentos técnicos del Basketbol.	Adopta actitudes de solidaridad y respeto con sus compañeros en la práctica de actividades físico deportivas	Aplica correctamente la táctica respetando su integridad física y la de sus compañeros.	3 (1 Teoría 2 practica)
7	Fundamentos técnico – tácticos del Basketbol : Dribling Pases Lanzamientos Cortes Cortinas	Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del Basketbol y aplica las reglas en la conducción deportiva.	Participa en la práctica del baloncesto experimentando diferentes intensidades.	Aplica correctamente el reglamento en un partido de básquet	3 (1 Teoría 2 practica)



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
 FACULTAD DE INGENIERIA ELECTRICA Y ELECTRONICA
 ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA ELÉCTRICA

8	Exámen Parcial	Tareas		Uso de instrumentos de Evaluación	3 (1 Teoría 2 practica)
9	Importancia de las capacidades físicas condicionales: Fuerza, Resistencia, Velocidad Flexibilidad en el juego del básquet.	Planifica y ejecuta actividades físicas para desarrollar sus capacidades físicas condicionales	Muestra seguridad en sí mismo y actitud favorable al momento de jugar.	Valora el deporte del baloncesto y evita todo tipo de discriminación al jugarlo.	3 (1 Teoría 2 practica)
10	Planifica estrategias y tácticas de juego en baloncesto.	Toma decisiones táctica- estratégicas dentro del desarrollo del juego	Demuestra persistencia para el logro de metas.	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas por zonas en el juego de baloncesto	3 (1 Teoría 2 practica)
11	Indaga, organiza y participa de manera grupal con sus compañeros en el juego de básquet.	Interactúa a través de sus habilidades físicas con disfrute, tolerancia, inclusión y respeto.	Reconoce la importancia de saber cómo se encuentra su Condición física.	Elabora un plan de actividades del baloncesto y lo pone en práctica.	3 (1 Teoría 2 practica)

UNIDAD III: PRACTICAMOS EL FUTSAL COMO ALTERNATIVA RECREATIVA					
CAPACIDAD: Crea y aplica estrategias y tácticas de juego a través de sus habilidades sociomotrices.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	INDICADORES	TOTAL HORAS
12	Práctica Calificada Exposición	Organización de eventos deportivos: Básquet, futsal y atletismo. Planteamientos Tácticos.			3 (1 Teoría 2 practica)
13	Fundamentos técnico – tácticos del Futsal: Pases Recepción Conducción	Ejecuta la técnica de los fundamentos básicos del futsal y aplica las reglas en la conducción deportiva	Adopta actitudes de solidaridad, respeto y colaboración con sus compañeros en la práctica de actividades ficodeportivas.	Aplica correctamente la técnica, la táctica y el reglamento en un partido, respetando su integridad física y la de sus compañeros.	3 (1 Teoría 2 practica)
14	Fundamentos técnico – tácticos del Futsal: Remates Finta. Técnica combinada	Pone en práctica sistemas de juego, para evaluar sus capacidades físicas condicionales de: Fuerza Resistencia Flexibilidad	Demuestra confianza y se esfuerza durante toda la clase.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica del futsal, realizando control, conducción y tiros.	3 (1 Teoría 2 practica)



		Velocidad			
15	Dominio con balón - Pie, - Muslo, - Pecho, - Cabeza. - En parejas dominio del balón.	Pone en práctica sus habilidades físicas y control del cuerpo para prevenir lesiones.	Asume con actitud positiva los roles y funciones que se le asigna en el juego.	Regula y mejora su tono muscular, postura y equilibrio en el dominio con balón.	3 (1 Teoría 2 practica)
16	Examen Final				
17	Examen Sustitutorio				

V. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

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

VI. MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS:

- Materiales:
 - Balones, conos, elásticos, arcos, tableros de básquet, platos, cronómetro.
 - Plumones, papelografos, laptop, equipo multimedia.
- Infraestructura: Loza deportiva, aulas.
- Humanos: Alumnos del II ciclo de la Escuela Profesional de Ingeniería Eléctrica.

VII. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

La evaluación será:

$$PF = \frac{EP + EF + \left[\frac{(P1 + P2)}{2} \right]}{3}$$

PP = promedio de prácticas calificadas



EP = examen parcial

EF = examen final

PF = promedio final del curso

IMPORTANTE:

La asistencia al curso es obligatoria. La nota mínima aprobatoria es 11. El examen sustitutorio reemplaza a la nota más baja del examen parcial o examen final.

VIII. FUENTES DE CONSULTA

Nota: Precisar las Fuentes de Información: bibliográficas, hemerográficas y cibernéticas.

Bibliográficas

- MANUAL DE EDUCACION FISICA “ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE” Edit. Océano. España.2001.
- 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.
- BRUGGMANN, Bernhart “100 JUEGOS DE FUTBOL” Edit. Hispano Europea. España. 1997.
- FEDERACIONES DEPORTIVAS REGLAMENTOS DE: FUTSAL, BASKETBOL. Y ATLETISMO (IAFF)
- Fernando Bernal-Reyes, A. P.-M.-N.-C. (01 de Agosto de 2014). PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MEJORA. (D. d. 83000., Ed.) *Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud*, XVI(3), 1-8.

COMPLEMENTARIAS

- MINEDU - OTP . (2010). *ORIENTACIONES TECNICO PEDAGOGICAS PARA EDUCACIÓN FÍSICA* . LIMA : SANTILLANA.
- MINEDU. (2019). CURRÍCULO NACIONAL.