



SÍLABO
ACTIVIDADES DEPORTIVAS
Código: AAEE 407

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1. Docente : Mg. Narcizo Gómez Villanes
1.2. Correo institucional : ngomez@uncp.edu.pe
1.3. Plan de estudios : 2023
1.4. Área : Estudios específicos
1.5. Ciclo : IV
1.6. Naturaleza de la asignatura: : Práctico
1.7. Pre requisito : Ninguno
1.8. Número de créditos : 1
1.9. Total, de horas semestrales : 32
1.10. Horas semanales : 2
 • Horas teóricas : 0
 • Horas prácticas : 2
1.11. Periodo lectivo : 2026-I
1.12. Fecha de inicio : 06 de abril 2026
1.13. Fecha de finalización : 31 de julio 2026
1.14. Modalidad : Presencial

II. SUMILLA

La asignatura es de carácter obligatorio, pertenece al área de formación específica, es de naturaleza práctico, orientada a lograr la competencia de producción agraria. El propósito es complementa la formación integral del estudiante, mejorar sus capacidades físicas e intelectuales a través del desarrollo de algunas disciplinas deportivas. Comprende las prácticas de las disciplinas deportivas del fútbol, voleibol y basquetbol. Danza, música y canto.

III. COMPETENCIAS

DEL PERFIL DE EGRESO	Tiene capacidad para gestionar, diseñar, evaluar y optimizar los sistemas de producción agrícola de manera sostenible, que contribuyen al desarrollo económico y social de las actividades conexas en los sectores productivos del país; capaz de proveer soluciones técnicas factibles y sostenibles ambientalmente.
DE LA ASIGNATURA	Desarrolla hábitos y actitudes personales en idiomas y actividades deportivas como soporte en su formación profesional



IV. CAPACIDADES

- Expresa los conocimientos, ideas y opiniones del deporte y comprende el desarrollo y dominio de la corporeidad; fundamentos técnicos; fundamentos tácticos; acciones colectivas en deportes de equipo.
- Ejecuta una variedad de movimientos, pasando por diversos y amplios registros corporales propios de la actividad deportiva.

V. VALORES Y ACTITUDES

VALORES	ACTITUDES
RESPONSABILIDAD	Presenta los trabajos asignados en las fechas indicadas.
	Asiste a clases puntualmente.
SOLIDARIDAD	Integra a sus compañeros a los equipos de trabajo.
	Coopera y colabora activamente con quienes se relacionan.
RESPECTO	Cumple con los acuerdos establecidos.
	Manifiesta sus ideas respetando el de los demás.
HONESTIDAD	Obra con rectitud en las actividades relacionadas al curso
	Muestra sinceridad en la autoría de sus trabajos encargados y en el desarrollo de las evaluaciones

VI. PROGRAMACIÓN DEL DESARROLLO DE CAPACIDADES

I Unidad: Desarrolla la conciencia corporal y el dominio del movimiento, mientras potencian habilidades clave como la disciplina, el trabajo en equipo en circuito en la práctica del fútbol, vóley, baloncesto, el liderazgo y el pensamiento estratégico.	
Capacidad:	Expresa los conocimientos, ideas y opiniones del deporte y comprende el desarrollo y dominio de la corporeidad; fundamentos técnicos; fundamentos tácticos; acciones colectivas en deportes de equipo.

SEM	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	AV. %
01	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de silabo • Fundamentos del fútbol • Historia, reglamento básico y principios del juego. • Técnicas individuales: conducción, pase, recepción, control y remate. Principios tácticos básicos: ataque, defensa y transición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica guiada y vivencial. • Trabajo colaborativo • Demostración y modelado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material deportivo básico (balones, conos y chalecos), • Espacios deportivos 	6



02	<p>Entrenamiento físico aplicado al fútbol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos del entrenamiento deportivo. • Planificación y dosificación del esfuerzo físico. • Prevención de lesiones en la práctica del fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de situaciones de juego. • Demostración práctica del docente. • Ejercicios guiados y progresivos. • Trabajo en equipos. • Prácticas de partidos modificados. 	<p>institucionales, para el desarrollo de las capacidades físicas y la práctica segura del juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balones de voleibol. • Red o cuerda regulable; cancha marcada o conos delimitadores. • Silbato; pizarra portátil para indicaciones; chalecos o cintas de identificación. • Cronómetro. • Balones de baloncesto. • Conos y aros. • Tablero y aros reglamentarios. 	12
03	<p>Calentamiento y acondicionamiento físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia del calentamiento previo y la vuelta a la calma. • Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. • Entrenamiento de fuerza funcional. • Mejora de la resistencia mediante actividades lúdico deportivo. 			18
04	<p>Introducción al voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al voleibol y sus beneficios; reglas básicas. • Campo de juego, rotación y funciones de los jugadores. • fundamentos técnicos de desplazamiento, posición básica, pase de dedos y antebrazos; saque por abajo y por arriba. 			24
05	<p>Fundamentos técnicos dell voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> • principios tácticos elementales de ubicación en el campo; juegos predeportivos y partidos modificados orientados a la aplicación integrada de los fundamentos técnicos y normas del voleibol. 			30
06	<p>Fundamentos técnicos del baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reglas básicas y normas de seguridad. • Posición básica y desplazamientos. • Drible, pase y recepción. • Juegos predeportivos y situaciones reducidas. 			36
07	<p>Táctica elemental y juego colectivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcación individual e interceptación. • Principios tácticos básicos (ocupación de espacios, desmarque, transición). • Lanzamientos básicos (tiro en suspensión y bandeja). • Partidos modificados. 			42
08	<p>PRODUCTO: Presenta informe descriptivo de técnicas y tácticas de futbol, voleibol, baloncesto. Redacta informe con las diferentes técnicas y normas de redacción.</p>			49
RESULTADO DEL PRIMER CONSOLIDADO DE EVALUACIONES (8º SEMANA)				



II Unidad: Analiza y ejecuta los distintos aspectos y desarrolla su habilidad mental y física forma adecuada ante situaciones inesperadas.	
Capacidad	Ejecuta una variedad de movimientos, pasando por diversos y amplios registros corporales propios de la actividad deportiva.

SEM	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	AV. %
09	Fundamentos técnicos y reglamento básico futsal <ul style="list-style-type: none"> Introducción al futsal: características, diferencias con el fútbol y beneficios para la condición física. Reglamento básico del futsal: dimensiones del campo, balón, duración del juego, faltas y sanciones. Ejercicios y juegos predeportivos para la aplicación de los fundamentos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Demostración práctica y explicación breve de los fundamentos y principios tácticos. Ejercicios progresivos y juegos predeportivos orientados a la ejecución técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> Balones oficiales de futsal. 	55
10	Táctica elemental y juego colectivo del futsal <ul style="list-style-type: none"> Principios tácticos elementales del futsal. Sistemas básicos de juego (2-2 y 3-1). Transiciones ataque-defensa y defensa-ataque. Juegos modificados y partidos reducidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos modificados y partidos reducidos para la aplicación táctica y el trabajo colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Tableros y piezas de ajedrez. Mesas, paletas y pelotas. Piscina reglamentaria. 	61
11	Ajedrez <ul style="list-style-type: none"> Estrategia y lógica en el tablero para potenciar la concentración. Introducción al ajedrez: origen, valores formativos y beneficios cognitivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje cooperativo mediante roles de equipo y rotación de posiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Tablas de flotación y pull buoy. 	67
12	Introducción y fundamentos técnicos básicos del tenis de mesa <ul style="list-style-type: none"> Historia y características del tenis de mesa. Reglamento básico y normas de seguridad. Posición básica y empuñadura de la paleta (shakehand y penholder). Golpes fundamentales: drive de derecha y revés. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje práctico mediante partidas guiadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Campo deportivo o circuito delimitado Ropa deportiva y calzado adecuado. 	73
13	Servicio, táctica elemental y juego aplicado tenis de mesa <ul style="list-style-type: none"> Tipos de servicio básico (corto y largo). Recepción del servicio. Desplazamientos y ubicación en la mesa. 	<ul style="list-style-type: none"> Demostración y práctica dirigida. Juegos acuáticos y 		79



	<ul style="list-style-type: none"> Juegos predeportivos y partidos modificados. 	trabajo en parejas.		
14	<ul style="list-style-type: none"> Natación básica y seguridad acuática Adaptación al medio acuático: respiración, flotación y deslizamiento. Posición corporal y coordinación básica en el agua. Introducción a los estilos: crol y espalda (movimientos básicos de brazos y piernas). Juegos y ejercicios acuáticos de integración y resistencia básica. 	<ul style="list-style-type: none"> Explicación breve y demostrativa de la técnica de carrera. Participación activa en una mini maratón recreativa. 		85
15	<p>Mini Maratón</p> <ul style="list-style-type: none"> Concepto y características del mini maratón. Calentamiento, estiramientos y recuperación post-esfuerzo. Participación en mini maratón recreativa (adaptada a la condición física del estudiante). 			92
16	<p>PRODUCTO Presenta monografía de la importancia de actividades deportivas en la vida profesional.</p>			100
RESULTADO DEL SEGUNDO CONSOLIDADO DE EVALUACIONES (16º SEMANA)				

I. SISTEMA DE EVALUACIÓN

1.1. Matriz de evaluación

Capacidades	Indicadores de desempeño	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> Expresa los conocimientos, ideas y opiniones del deporte y comprende el desarrollo y dominio de la corporeidad; fundamentos técnicos; fundamentos tácticos; acciones colectivas en deportes de equipo. Ejecuta una variedad de movimientos, pasando por diversos 	Participa de manera responsable en las actividades programadas	<ul style="list-style-type: none"> Lista de cotejo Rubrica
	Participa de forma dinámica y creativa en el desarrollo de los juegos de inducción a las actividades recreativas.	
	Participa en las competencias programas, demostrando responsabilidad y trabajo en equipo	
	PRODUCTO: Presenta informe descriptivo de técnicas y tácticas de fútbol, voleibol, baloncesto y tenis de mesa.	
	Realiza lecturas relacionadas a actividades físicas y la salud, basado en la recreación.	
	Participa de forma dinámica y creativa en el desarrollo de los juegos de inducción a las actividades recreativas.	
	PRODUCTO: Presenta monografía de la importancia de actividades deportivas en la vida profesional.	



y amplios registros corporales propios de la actividad deportiva.

1.2. Cálculo de promedio

$$\text{Promedio de cada consolidado} = (\bar{T}\bar{A}\bar{I} * 0, 20) + (\bar{T}\bar{A}\bar{G} * 0, 30) + (\bar{P}\bar{F} * 0, 50)$$

- Tareas Académicas individuales (TAI) = 20% Elaboración de recurso educativo digital (video, infografía, cápsula educativa). Cuestionarios breves o fichas de reflexión. Autoevaluación del desempeño físico.
- Tareas académicas grupales (TAG)= 30% Presentación de informes de prácticas deportivas. Exposición de reglas de fundamentos técnicos y tácticos.
- Producto final (PF) = 50% evaluación práctica integradora ((ejecución técnica, táctica y condición física)

$$\text{Promedio de asignatura} = \frac{(\text{Consolidado 1}) + (\text{Consolidado 2})}{2}$$

1.3. Requisitos de aprobación

- Asistencia mínima al 70% de clases.
- Participación activa y oportuna en las actividades deportivas
- Presentación correcta en clases con uniforme deportivo.
- Nota mínima aprobatoria 11.

II. ACTIVIDAD TRANSVERSAL:

a) INVESTIGACIÓN FORMATIVA

ACTIVIDAD	PRODUCTO	FECHA
Importancia de la nutrición en la vida saludable	Exposiciones con referencias bibliográficas basados en fuentes actualizadas sustentadas con artículos científicos usando APA	13 al 17 de junio de 2026

b) RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

ACTIVIDAD	BENEFICIARIOS	FECHA
Concientización de los primeros auxilios (maniobra de Hemlich, RCP, heridas, hemorragias, quemaduras, etc)	Población estudiantil de la FAG	08 al 12 de junio del 2026



III. BIBLIOGRAFÍA

- Bamboo, B. (2024). Mi primer libro de yoga.
https://bluebamboostudio.com/wp-content/uploads/2024/07/MIPRIMERLIBRODEYOGA_EBOOK.pdf
- Brazo, J. (2023). Manual didáctico para la docencia universitaria del atletismo. Universidad de la República (Udelar). Uruguay.
<https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2022/09/Manual-Atletismo.pdf>
- Casado Gracia, José y otros, (2019), Nuevos Fundamentos Teóricos, Educación Física y deportes, Primer Ciclo de la ESO, Pila Teleña, España.
- Cochachi, W. (2024). HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN DEPORTISTAS DE 6 A 12 AÑOS DEL CONSEJO REGIONAL DEL DEPORTE DE JUNÍN
https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/11074/T010_71_972922_T%20-%20T010_76038151_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz Lucea (2005): La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en EF. INDE, Barcelona
- Federation internationale de volleyball (2011). Manual para entrenadores. FIVB (www.fivb.org)
https://www.fivb.com/wp-content/uploads/2024/03/FIVB_Coach_Manual_ES.pdf
- FIVA (2018) "Reglas oficiales de voleibol" Federación Internacional de Voleibol
- Flores, S. Hurtado, H. (2024). Peso y talla como predictores de enfermedades a largo plazo. Ediciones multiciencia. Ecuador. https://tbolivariano.edu.ec/wp-content/uploads/2024/06/Peso_y_Talla_como_Predictores_de_Enfermedades_a_Largo_Plazo.pdf
- Fraile, A. (2014.). Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal. BIBLIOTECA NUEVA. Madrid.
- García-Manso, J.; NAVARRO, M.; RUIZ, J. A. (Ed) (2015). Planificación del PREPARACIÓN FÍSICA. Ed Gymnos, Madrid. (Versión actualizada)
- Hernandez y Velazques, (2014), "La evaluación en la educación Física", investigación y practica en el ámbito escolar, GRAO, España.
- Lammich (2014) "Juegos para el entrenamiento de futbol"-Editorial Estadium
- Gonzales, J. (2024). Fisioterapia y tenis. Volumen XX N° 2. España.
https://www.colfisiocv.com/sites/default/files/revistas/FAD_Junio_2024.pdf
- Litwin Y Fernandez, (s/d), "Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte"
- Luis Núñez (2005) Manual de entrenador de futbol". Editorial Hispanoeuropea
- Rafael Castañeda y Oscar Hamada (2014) "Preparación técnica y táctica". Editorial Estadium
- Reglas Oficiales Baloncesto Cambios (2024). FIBA OBR 2024 NFMATERIAL
https://fbclm.net/wp-content/uploads/2024/09/Reglas-Oficiales-Baloncesto-Cambios-2024_edicion-FEB.pdf
- The International Football Association Board (2024). Reglas de juego 2024/25. Suiza



- <https://assets1.afa.com.ar/Imagenes/Junio/Boletin-6512-Complementario-02-x-Reglas-de-Juego-2024-25.pdf>

IV. APROBACION

FECHA DE PRESENTACION DE SILABO 2026-I POR EL DOCENTE.

El Mantaro, 16 de marzo de 2026.

Narcizo Gómez Villanes
Docente Asociado, nombrado a TC
ngomez@uncp.edu.pe

FECHA DE APROBACIÓN DE SILABO 2026-I POR EL DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO ACADÉMICO

El Mantaro, 20 de marzo de 2026.



Dr. Andrés Alberto Azabache Leytón
Director del Departamento Académico
De Agronomía – UNCP

FECHA DE APROBACIÓN POR EL CONSEJO DE FACULTAD

El Mantaro, 25 de marzo de 2026.



REPÚBLICA
DEL PERÚ
Firma Digital

Firmado digitalmente por:
PARIONA BENAVIDES Lydia FAU
20145561095 hard
Motivo: En señal de conformidad
Fecha: 27/03/2026 01:04:08-0500

Dra. Lydia Pariona Benavides
Decana

MSc. José Cairampoma Amaro
Secretario Docente