



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 : 2018
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-II
1.12. Fecha de inicio : 31 de agosto 2026
1.13. Fecha de finalización : 26 de diciembre 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 estudiar y complementar 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 básquetbol. 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 habilidades motrices, capacidades físicas y destrezas técnico-tácticas mediante la práctica de actividades deportivas, para fortalecer la salud integral, el trabajo en equipo, el liderazgo y la disciplina, actuando con responsabilidad, respeto, inclusión y cumplimiento de las normas de seguridad y los reglamentos deportivos.



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.
RESPETO	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	• 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.	• Práctica guiada y vivencial. • Trabajo colaborativo • Demostración y modelado. • Resolución de situaciones de juego.	• Material deportivo básico (balones, conos y chalecos), • Espacios deportivos institucionales, para el desarrollo de las capacidades físicas y la	6
02	Entrenamiento físico aplicado al fútbol • Conceptos básicos del entrenamiento deportivo. • Planificación y dosificación del esfuerzo físico.			12



	Prevenición de lesiones en la práctica del fútbol.	- Demostración práctica del docente. - Ejercicios guiados y progresivos. - Trabajo en equipos. - Prácticas de partidos modificados.	práctica segura del juego. - 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.	
03	Calentamiento y acondicionamiento físico - 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	Introducción al voleibol - 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	Fundamentos técnicos del voleibol 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	Fundamentos técnicos del baloncesto - Reglas básicas y normas de seguridad. - Posición básica y desplazamientos. - Drible, pase y recepción. - Juegos predeportivos y situaciones reducidas.			36
07	Táctica elemental y juego colectivo - Marcación individual e intercepción. - Principios tácticos básicos (ocupación de espacios, desmarque, transición). - Lanzamientos básicos (tiro en suspensión y bandeja). - Partidos modificados.			42
08	PRODUCTO: Presenta informe descriptivo de técnicas y tácticas de fútbol, voleibol, baloncesto. Redacta informe con las diferentes técnicas y normas de redacción.			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 - 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.	- Demostración práctica y explicación breve de los fundamentos y principios tácticos. - Ejercicios progresivos y juegos predeportivos orientados a la ejecución técnica. - Juegos modificados y partidos reducidos para la aplicación táctica y el trabajo colectivo. - Aprendizaje cooperativo mediante roles de equipo y rotación de posiciones. - Aprendizaje práctico mediante partidas guiadas. - Demostración y práctica dirigida. - Docente facilitador - Método demostrativo y práctico. - Talleres participativos - Dinámicas de integración y	- Balones oficiales de futsal. - Tableros y piezas de ajedrez. - Mesas, paletas y pelotas. - Piscina reglamentaria. - Campo deportivo o circuito delimitado - Ropa deportiva y calzado adecuado. - Equipos de sonido. - Parlantes y micrófonos - Vestuario y accesorios artísticos. - Manuales de danza. - Música tradicional y contemporánea para actividades de expresión corporal y vocal.	55
10	Táctica elemental y juego colectivo del futsal - 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.			61
11	Ajedrez - Estrategia y lógica en el tablero para potenciar la concentración. - Introducción al ajedrez: origen, valores formativos y beneficios cognitivos.			67
12	Introducción y fundamentos técnicos básicos del tenis de mesa - 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.			73
13	Servicio, táctica elemental y juego aplicado tenis de mesa - Tipos de servicio básico (corto y largo). - Recepción del servicio. - Desplazamientos y ubicación en la mesa. - Juegos predeportivos y partidos modificados.			79



		expresión corporal.		
14	Danza y música • Desarrollo de actividades de expresión corporal, ritmo y apreciación musical orientadas al fortalecimiento de la creatividad, coordinación motriz y sensibilidad artística. • Desarrollo de Actividades Grupales: Planificación y ejecución de actividades artísticas asignadas a cada grupo, promoviendo la participación activa, la organización y la responsabilidad compartida. • Desarrollo de Destrezas: Fortalecimiento de habilidades motrices, expresivas y comunicativas mediante prácticas artísticas individuales y colectivas. • Trabajo en Equipo: Aplicación de estrategias colaborativas para la integración grupal, liderazgo, cooperación y resolución de problemas en presentaciones artísticas.			85
15	Canto y expresión vocal • Técnicas básicas de respiración, vocalización y proyección de la voz. • Interpretación de canciones individuales y grupales vinculadas a la identidad cultural peruana y andina. • Desarrollo de la afinación, ritmo y coordinación vocal mediante ejercicios prácticos. • Aplicación del canto como medio de comunicación, integración y expresión emocional.			92
16	PRODUCTO Presenta monografía de la importancia de actividades deportivas en la vida profesional.			100



RESULTADO DEL SEGUNDO CONSOLIDADO DE EVALUACIONES (16° SEMANA)

VII. SISTEMA DE EVALUACIÓN

7.1. Matriz de evaluación

Capacidades	Indicadores de desempeño	Instrumentos
• 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.	Participa de manera responsable en las actividades programadas	• 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.	

7.2. Cálculo de promedio

$$\text{Promedio de cada consolidado} = (TAI * 0,20) + (TAG * 0,30) + (PF * 0,50)$$

- 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)

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



7.3. 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.

VIII. 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	03 al 05 de noviembre del 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	24 al 26 de noviembre del 2026

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Brazo, J. (2023). *Manual didáctico para la docencia universitaria del atletismo*. Universidad de la República. <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2022/09/Manual-Atletismo.pdf>
- Calsín, C. (2021). *Danzas andinas: Historia, identidad y pedagogía*. Fondo Editorial Universitario.
- Casado Gracia, J., y otros. (2019). *Nuevos fundamentos teóricos: Educación física y deportes, primer ciclo de la ESO*. Pila Teleña.
- Castañeda, R., y Hamada, O. (2014). *Preparación técnica y táctica*. Editorial Stadium.
- Cochachi, W. (2024). *Habilidades motrices básicas en deportistas de 6 a 12 años del Consejo Regional del Deporte de Junín* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional UNCP. https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/11074/T010_71972922_T%20-%20T010_76038151_T.pdf
- Copland, A. (2019). *Cómo escuchar la música* (3.^a ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Díaz Lucea, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en EF*. INDE.



- Federación Española de Baloncesto. (2024). *Reglas oficiales de baloncesto: Cambios 2024*. FIBA. https://fbclm.net/wp-content/uploads/2024/09/Reglas-Oficiales-Baloncesto_Cambios-2024_edicion-FEB.pdf
- Federación Internacional de Voleibol. (2011). *Manual para entrenadores*. FIVB. https://www.fivb.com/wp-content/uploads/2024/03/FIVB_Coach_Manual_ES.pdf
- Federación Internacional de Voleibol. (2018). *Reglas oficiales de voleibol*.
- Flores, S., y Hurtado, H. (2024). *Peso y talla como predictores de enfermedades a largo plazo*. Ediciones Multiciencia. 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.
- García, R. (2022). *Voz y canto: Manual de iniciación a la técnica vocal*. Alianza Editorial.
- García-Manso, J., Navarro, M., y Ruiz, J. A. (Eds.). (2015). *Planificación de la preparación física*. Gymnos.
- Giráldez, A. (2020). *La educación musical en el siglo XXI: Innovación y buenas prácticas*. Graó.
- Gonzales, J. (2024). Fisioterapia y tenis. *Fisioterapia al Día*, 20(2). https://www.colfisiocv.com/sites/default/files/revistas/FAD_Junio_2024.pdf
- Hernández, J. L., y Velázquez, R. (2014). *La evaluación en la educación física: Investigación y práctica en el ámbito escolar*. Graó.
- Hormigos, J. (2018). *Música y sociedad: Análisis sociológico de la expresión musical*. Tecnos.
- Lammich, G. (2014). *Juegos para el entrenamiento de fútbol*. Editorial Stadium.
- Litwin, J., y Fernández, G. (s. f.). *Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte*. Editorial Stadium.
- Martínez, L. (2021). *El coro universitario: Herramientas para la interpretación y el trabajo grupal*. Ediciones Octaedro.
- Mendoza, V. (2022). *La danza folclórica en la formación integral del estudiante: Una perspectiva desde la expresión corporal*. Editorial Académica.
- Núñez, L. (2005). *Manual del entrenador de fútbol*. Hispano Europea.
- Sánchez, J. (2023). *Fisiología de la voz y salud vocal para cantantes y oradores*. Editorial Médica Panamericana.



Sánchez, M. (2020). *Pedagogía de la danza contemporánea: Cuerpo y movimiento*. Akal.

X. APROBACION

FECHA DE PRESENTACION DE SILABO 2025-II POR EL DOCENTE.

El Mantaro, 07 de agosto de 2026.

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

FECHA DE APROBACIÓN DE SILABO 2025-I POR EL DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO ACADÉMICO

El Mantaro, 11 de agosto de 2026.



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

FECHA DE APROBACIÓN POR EL CONSEJO DE FACULTAD

El Mantaro, 13 de agosto de 2026.

Dra. Lydia Pariona Benavides
Decana

MSc. José Cairampoma Amaro
Secretario Docente