



## I. INFORMACIÓN GENERAL

<b>CURSO</b>	:	Fundamentos de la Actividad Física
<b>CÓDIGO</b>	:	CD34
<b>CICLO</b>	:	202302
<b>CUERPO ACADÉMICO</b>	:	<b>Arce Paredes, Miguel Antonio</b>
<b>CRÉDITOS</b>	:	4
<b>SEMANAS</b>	:	17
<b>HORAS</b>	:	2 H (Práctica) Semanal /3 H (Teoría) Semanal
<b>ÁREA O CARRERA</b>	:	Ciencias de la Actividad Física y el deporte

## II. MISIÓN Y VISIÓN DE LA UPC

Misión: Formar líderes íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: Ser líder en la educación superior por su excelencia académica y su capacidad de innovación.

## III. INTRODUCCIÓN

Descripción: El curso Fundamentos de la Actividad Física estudia la historia y evolución de la actividad física en el mundo, y cómo ha ido desarrollándose en nuestra sociedad, teniendo en cuenta que esta esfera es pieza fundamental del equilibrio biopsicosocial de las personas. Por último, la actividad física forma parte de los estilos de vida saludable, un concepto que combate a las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles, que han incrementado mucho su incidencia en el mundo, siendo considerado en muchos casos factores de riesgo para morbilidad.

Propósito: El curso Fundamentos de la Actividad Física ha sido diseñado para brindar conocimientos sobre las estrategias que ayudan al desarrollo social de la actividad física, además de reconocer las adaptaciones fisiológicas que ocurren en nuestro organismo.

## IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso el estudiante identifica los cambios que han ocurrido en cuanto a las recomendaciones de actividad física a lo largo del tiempo de manera clara y eficaz.

Competencia: Ciudadanía

Nivel de logro: 1

Definición: Capacidad para evaluar el sentido ético de las acciones y decisiones en su relación con la convivencia humana en sociedades plurales y el respeto de los derechos y deberes ciudadanos.

Competencia: Comunicación escrita

Nivel de logro: 1

Definición: Capacidad para construir mensajes con contenido relevante, argumentos sólidos y claramente conectados adecuados a diversos propósitos y audiencia.

## V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

### UNIDAD N°: 1 Unidad 1: Bases de la Actividad Física

#### LOGRO

Logro de la unidad: al finalizar la unidad el estudiante comprende el rol de la actividad física dentro de la sociedad como herramienta de mejora de la salud.

Competencia: Comunicación escrita

#### TEMARIO

Contenidos:

- Socialización del silabo
- historia de la actividad física
- Importancia de la salud pública
- rol de la actividad física en la prevención y control de enfermedades
- Beneficios de la actividad física y ejercicio
- riesgos y contraindicaciones de la actividad física y ejercicio
- Recomendación de actividad física para la salud

Actividades de aprendizaje:

- exposición participativa
- relato de experiencias
- Kahoot
- elaboración de mapas conceptuales
- dinámica grupal

Evidencias de aprendizaje:

Control de lectura 1 y Evaluación de desempeño 1

Bibliografía:

Medina E. (2003). Actividad física y salud integral. 1ra Ed. Barcelona: Paidotribo.

Kohl H., Murray T. And Salvo D. (2019). Foundations of physical activity and public health. 2nd Ed. Editor: Human Kinectics.

#### HORA(S) / SEMANA(S)

Semanas 1-4

### UNIDAD N°: 2 Unidad 2: Adaptaciones fisiologicas a la actividad física y ejercicio

#### LOGRO

Al finalizar la unidad el estudiante describe las adaptaciones fisiológicas principales que ocurren con la actividad física dentro de nuestro organismo.

Competencia: Comunicación escrita

#### TEMARIO

Contenido:

- Adaptaciones cardiovasculares
- adaptaciones pulmonares

- Adaptaciones neuromusculares
- adaptaciones endocrinológicas
- Adaptaciones renales y gastrointestinales
- adaptaciones hematológicas

Actividades de aprendizaje:

- relato de experiencias
- Kahoot
- dinámica grupal
- elaboración de mapas conceptuales

Evidencias de aprendizaje

Control de lectura 2, Evaluación de desempeño 2 y Evaluación parcial

Bibliografía:

López Chicharro, J. y Fernández Vasquero, A. (2012). Fisiología del ejercicio. 3era ed. Madrid: Médica Panamericana.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 5-7

### **UNIDAD N°: 3 Capacidades físicas y sus componentes**

#### **LOGRO**

Al finalizar la unidad el estudiante reconoce las principales capacidades físicas y los componentes que forman parte de cada persona.

Competencia: Comunicación escrita

#### **TEMARIO**

Contenidos:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Actividades de aprendizaje:

- exposición participativa
- Kahoot
- mapa conceptual
- control de lectura
- dinámica grupal

Evidencias de aprendizaje:

Control de lectura 3 y Evaluación de desempeño 3

Bibliografía:

Farrell P. (2012) ACSM's Advanced Exercise Physiology. 2nd Ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 9-12

## UNIDAD N°: 4 Unidad 4: Estrategias para la promoción efectiva de la actividad física

### LOGRO

Al finalizar la unidad el estudiante elabora estrategias sociales que promuevan el desarrollo de la actividad física en la comunidad.

Competencia: Ciudadanía

### TEMARIO

Contenidos:

- Promoción de la actividad física en el Perú
- Actividad física en las instituciones educativas
- Programa de actividad física en centros de salud

Actividades de aprendizaje:

- exposición participativa
- kahoot
- control de lectura
- dinámica grupal

Evidencias de aprendizaje:

Control de lectura 4, Evaluación de desempeño 4 y Evaluación final

Bibliografía:

Web: promoción y desarrollo del deporte

En: <https://busquedas.elperuano.pe/download/full/c5a4nbgafbbvkjmnoy2zj>

Benitez Sillero J. (2010). Actividad física y salud en primaria y secundaria. 1ra ed. Sevilla: Wanceulen editorial.

### HORA(S) / SEMANA(S)

Semanas 13-15

## VI. METODOLOGÍA

El Modelo Educativo de la UPC asegura una formación integral, que tiene como pilar el desarrollo de competencias, las que se promueven a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante cumple un rol activo en su aprendizaje, construyéndolo a partir de la reflexión crítica, análisis, discusión, evaluación, exposición e interacción con sus pares, y conectándolo con sus experiencias y conocimientos previos. Por ello, cada sesión está diseñada para ofrecer al estudiante diversas maneras de apropiarse y poner en práctica el nuevo conocimiento en contextos reales o simulados, reconociendo la importancia que esto tiene para su éxito profesional.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrollará con exposiciones sobre los temas de cada unidad con una orientación a la aplicación práctica del conocimiento en la Carrera de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Se entregará a los estudiantes lecturas y material de consulta de los temas a tratar de forma que estos asistan a clases con una base sobre la materia a tratar.

Se efectuarán controles de lectura, casos grupales e individuales que serán discutidos en las sesiones de clase. Se realizarán evaluaciones periódicas de los temas desarrollados a fin de verificar el avance del estudiante durante el curso. El docente solo es un facilitador para que el estudiante cumpla los objetivos del curso.

Durante el curso, el estudiante avanzará con los temas generales sobre los fundamentos de la actividad física, de

donde viene y hacia donde deberían ir los programas de vida saludable en la sociedad. Al finalizar el curso, el estudiante presentará de manera escrita un trabajo aplicativo final el cual deberá sustentar oralmente.

La asistencia es registrada al inicio de la clase con una tolerancia de 15 minutos, el ingreso posterior a esa hora se considera inasistencia. Toda evaluación, casos o controles se realizarán luego del intermedio, la ausencia durante estas actividades calificadas tendrá cero de nota.

Por último, es necesario que los alumnos estén presentes en las sesiones educativas respectivas durante todo el ciclo, ya que como se observa en la formula de evaluación siguiente, hay un ítem que corresponde a una evaluación de rendimiento académico diario (tomado de la participación en clase) sean durante las clases presenciales o remotas.

NOTA: En la sección presencial, las clases de los días martes (teóricas) serán remotas y de los días jueves (prácticas) serán presenciales en el campus universitario de villa. Esto está sujeto a los cambios que eventualmente podrían ocurrir por la realidad cambiante debido a la emergencia sanitaria nacional por el COVID-19, por este motivo, todo será informado con anticipación a través del aula virtual u otro canal de información instaurado por el docente a cargo.

## VII. EVALUACIÓN

### FÓRMULA

$$5\% (CL1) + 5\% (DD1) + 5\% (CL2) + 5\% (DD2) + 25\% (EA1) + 5\% (CL3) + 5\% (DD3) + 5\% (DD4) + 30\% (EB1) + 5\% (PA1) + 5\% (CL4)$$

TIPO DE NOTA	PESO %
CL - CONTROL DE LECTURA	5
DD - EVAL. DE DESEMPEÑO	5
CL - CONTROL DE LECTURA	5
DD - EVAL. DE DESEMPEÑO	5
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	25
CL - CONTROL DE LECTURA	5
DD - EVAL. DE DESEMPEÑO	5
DD - EVAL. DE DESEMPEÑO	5
EB - EVALUACIÓN FINAL	30
PA - PARTICIPACIÓN	5
CL - CONTROL DE LECTURA	5

### VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
CL	CONTROL DE LECTURA	1	semana 3	Control grupal de lectura asignada para semana 3	NO
DD	EVAL. DE DESEMPEÑO	1	semana 4	Paso corto de opción múltiple de temas de la unidad 1	NO
CL	CONTROL DE LECTURA	2	semana 6	Control grupal de lectura asignada para semana 6	NO
DD	EVAL. DE DESEMPEÑO	2	semana 7	Paso corto de opción múltiple de temas de la unidad 2	NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	semana 8	Evaluación de lo desarrollado en el curso hasta la semana 7	SÍ
CL	CONTROL DE LECTURA	3	semana 11	Control grupal de lectura asignada para semana 11	NO
DD	EVAL. DE DESEMPEÑO	3	semana 12	Paso corto de opción múltiple de temas de la unidad 3	NO
DD	EVAL. DE DESEMPEÑO	4	semana 15	Paso corto de opción múltiple de temas de la unidad 4	NO
EB	EVALUACIÓN FINAL	1	semana 16	16 Evaluación de todo lo desarrollado en el curso hasta la semana 15	SÍ
PA	PARTICIPACIÓN	1	semana 15	Anotación subjetiva por participación diaria	NO
CL	CONTROL DE LECTURA	4	semana 14	Control grupal de lectura asignada para semana 14	NO

### IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

[https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/9803772120003391?institute=51UPC\\_INST&auth=LOCAL](https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/9803772120003391?institute=51UPC_INST&auth=LOCAL)

### ANEXO

En este anexo, se encuentran los reglamentos que todo alumno está obligado a leer y a cumplir en su rol de estudiante universitario en la UPC.

REGLAMENTO DE DISCIPLINA DE ALUMNOS :

<https://sica.upc.edu.pe/categoria/reglamentos-upc/sica-reg-26-reglamento-de-disciplina-de-alumnos>

REGLAMENTO PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN CASOS DE HOSTIGAMIENTO SEXUAL- UPC:

<https://sica.upc.edu.pe/categoria/normalizacion/sica-reg-31-reglamento-para-la-prevencion-e-intervencion-en-casos-de-hostiga>