

# Universidad Ricardo Palma

## Jefatura de Actividades Deportivas y Recreativas

### Syllabus 2006-I

#### I. Datos Informativos.-

1.1 Nombre del curso	: Educación Física y Recreacion
1.2 Código de la asignatura	:
1.3 Número de créditos	: 2
1.4 Número de horas semanales	: 3
Teoría	: 1
Práctica	: 2
1.5 Requisito	: --
1.6 Profesora	: Sonia Rioja Ugaz

#### II. Sumilla.-

Enseñar al estudiante los fundamentos técnicos básicos de la educación física y recreación, propiciando el conocimiento y practica deportiva de esta y de esta forma contribuir a su formación integral, ademas de mejorar y desarrollar la voluntad y el autocontrol muy importantes en esa etapa de su formación universitaria.

Asi tambien promover la practica de esta disciplina formando los futuros de nuestra universidad en los eventos en los que se participa.

#### III. Objetivos Específicos.-

- 3.1 Captar la atención de los alumnos y darles alternativas innovadoras que satisfagan sus necesidades.
- 3.2 Aprendizaje de los fundamentos básicos generales, incentivar la practica de la disciplina deportiva.
- 3.3 Difundir los beneficios de la practica de esta disciplina deportiva.
- 3.4 Preparar y seleccionar a los futuros representantes de nuestra universidad.

#### . Contenidos informativos:

- Introduccion a la Educación Física
- Evaluacion Practica
- Enseñanza de los fundamentos técnicos básicos
- Evaluacion general: teoria y practica

#### **IV. Programación.-**

El curso se desarrollará durante 14 semanas desde la primera semana de Abril hasta la primera semana de Julio.

##### **Primera semana.-**

Indicaciones de cómo se llevará el curso  
Expresión corporal y postura.  
Trabajo de resistencia física

##### **Segunda semana.-**

Gimnasia formativa y de coordinación.  
Deportes: voleibol

##### **Tercera semana.-**

Gimnasia de fuerza y resistencia  
Voleibol y tenis de mesa

##### **Cuarta semana.-**

Gimnasia educativa y postural.  
Recreación: juegos libres para gymkhanas.  
Tenis de mesa.

##### **Quinta semana.-**

Gimnasia en colchonetas :rodamientos  
Resistencia física, carrera corta y media  
Pirámides, driles

##### **Sexta semana.-**

Trabajo de pirámides y fuerza.  
Driles por grupo.

##### **Sétima semana.-**

El arte de trabajar en grupo.  
Trabajo de pinturas y trabajos de creatividad.

##### **Octava semana.-**

Gimnasia por grupos organizando driles.  
Deporte de resistencia física (carrera).

##### **Novena semana.-**

Gimnasia formativa localizada y trabajos respiratorios.  
Deporte.

##### **Decima semana.-**

Trabajo de grupos de diferentes driles de todo lo aprendido  
Partido de voleibol.

##### **Undécima semana.-**

Trabajo de resistencia y competencias deportivas

**Doceava semana.-**

Recreación: armar carpas en el campo deportivo, practica de campamentos.

**Treceava semana.-**

Control de lo aprendido.

Trabajo de gimnasia por grupos

**Catorceava semana.-**

Evaluaciones finales.

**V. Procedimiento de evaluación.-**

Rendimiento deportivo – calidad de la ejecución

Asistencia – puntualidad – autodisciplina.

Practica

Teoria: capacidad de recoger, sistematizar y comunicar información.

**VI. Referencias.-**

Durand, Georges (1968). " El adolescente y los deportes". Barcelona: Luis Miracle .