



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

**SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN
A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**

SILABO 2021-1

I. Datos Administrativos.-

1.1 Asignatura	: ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS
1.2 Especialidad	: LUCHA OLÍMPICA
1.3 Naturaleza	: Obligatorio
1.4 Código de la asignatura	: EB 0001
1.5 Semestre	: 2021-1
1.6 Ciclo	: Primero
1.7 Número de créditos	: 1
1.8 Numero de horas semanales	: 2
1.9 Coordinador	: Rubén Darío Fernández Cabrera
1.10 Profesor Responsable	: Jose Luis Paico Morales

II. SUMILLA

Este curso o actividad pertenece al área de deportes, brindará al alumnado el conocimiento básico del deporte, su reglamento, técnicas, combinaciones y una adecuada preparación física general y especial que le permita desenvolverse con autonomía en su práctica recreativa o competitiva, así mismo le permitirá que los alumnos con la práctica continua mejoren y adopten un estilo de vida saludable acorde con la actualidad.

III. OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Objetivos Generales

- Dar a conocer a los alumnos iniciantes los conocimientos básicos del deporte olímpico, Lucha Olímpica
- Desarrollar una condición física que le permita mantener una vida saludable acorde con la actualidad

Objetivos específicos

- Desarrollar las capacidades físicas básicas, condicionales y coordinativas necesarias para el nuestro deporte.

- Introducir en los alumnos los conocimientos y práctica de los fundamentos básicos de nuestro deporte
- Captar deportistas para que integren la Selección de lucha olímpica de la Universidad Ricardo Palma.
- Dar a conocer el reglamento básico, de forma teórica y práctica.

IV. PROGRAMACION DE LOS CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.

UNIDAD TEMÁTICA I: Posiciones básica de lucha en pie y en tierra, desplazamientos básicos y con cambio de nivel, técnicas de pasadas atrás y ataque a dos piernas, lances de martillo(simulados)

Logro de la Unidad:

- El alumno irá conociendo y practicando los fundamentos básicos de la Lucha Olímpica , esto le permitirá una visión más amplia de nuestro deporte
- El alumno podrá identificar los puntos técnicos de cada movimiento ejecutado (simulado)

Contenidos de la Unidad Temática I

1° SEMANA

- Posiciones de lucha en pie con desplazamientos en diferentes direcciones y niveles
- Pasos de luchador solo

2° SEMANA

- Desplazamientos en los alones de brazo y pasada atrás
- Ataques a dos piernas y cargada, con defensa y variantes

3° SEMANA

- Repaso de pasos de luchador y desplazamientos de lucha en varias direcciones.
- Repaso de jalones de brazo defensas y variantes.

4° SEMANA

- Lances de martillo en diferentes contactos, defensas y contraataques.

5° SEMANA

- Ataques a dos piernas y defensas
- Repaso de lances de martillo y defensas.

Actividades de la Unidad Temática I

- *Practica calificada (test físico técnico)*

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: *Explicación, demostración, ejecución y corrección de los movimientos técnicos en diversas situaciones.*

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- *Mochila, mancuernas, botellas de diferentes tamaños (llenas)*

UNIDAD TEMÁTICA II: *Ataques a una y dos piernas, pasadas atrás con sus defensas, contra ataques y variantes, lances de martillo y cadera con sus defensas, posiciones en tierra con sus defensas.*

Logro de la Unidad:

- *El alumno comenzara a realizar los movimientos de proyecciones en diferentes agarres.*
- *El alumno conocerá otras formas de atacar a piernas, sus defensas y contra ataques*

Contenidos de la Unidad Temática II

6°SEMANA

- **PRACTICA CALIFICADA NOTA 1**
- *Repaso de las técnicas aprendidas*

7°SEMANA

Examen Parcial. NOTA 2

- **Ataques a una y dos piernas, aplicando una defensa.**
- **Test físico**

8° SEMANA

- **Diversas formas de culminar un ataque a dos y una pierna**
- **Defensas de ataques a una y dos piernas**
- **Contraataques a una y dos piernas**

9°SEMANA

- **Lances de martillo, cabeza y cadera, defensas y contraataques (simulaciones)**
- **Posiciones en tierra y defensas.**

10°SEMANA

ADMINISTRACIÓN DE NEGOCIOS GLOBALES – ADMINISTRACIÓN Y GERENCIA – ARQUITECTURA – BIOLOGÍA – CONTABILIDAD Y FINANZAS – DERECHO Y CIENCIA POLÍTICA – ECONOMÍA – INGENIERÍA CIVIL – INGENIERÍA ELECTRÓNICA – INGENIERÍA INDUSTRIAL – INGENIERÍA INFORMÁTICA – INGENIERÍA MECATRÓNICA – MEDICINA HUMANA – MEDICINA VETERINARIA – PSICOLOGÍA – TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN – TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

- **Repaso de Lances de martillo, cabeza y cadera, defensas y contraataques, todo en situaciones de lucha**
- **Repaso posiciones en tierra en situaciones de lucha.**

Actividades de la Unidad Temática II.

- *Practica calificada*
- *Examen parcial*

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: *Explicación, demostración, ejecución y corrección de los movimientos técnicos en diversas situaciones.*

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- *Mochila, mancuernas, botellas de diferentes tamaños (llenas)*

UNIDAD TEMATICA III : *Movimientos tácticos para atacar a una y dos piernas, movimientos tácticos para realizar las proyecciones, combinaciones técnicas – tácticas en el trabajo en tierra, topes de control.*

Logro de la Unidad:

- *El alumno practicara movimientos tácticos para lograr llegar a ejecutar con eficacia los movimientos técnicos*
- *Aprenderá a realizar combinaciones técnicas-tácticas según el momento apropiado*

Contenidos de la Unidad Temática III

11°SEMANA

PRACTICA CALIFICADA 2.

- *Ejecutar todas las formas de lanzar*
- *Ejecutar su lance preferido con un compañero realizando una ligera defensa*
- *Realizar las técnicas en tierra (media Nelson, cuarta Nelson y cerrojos)*

12°SEMANA

- **Jalones de brazo y ataques a piernas**
- **Cambios de nivel y ataques a piernas**
- **Lances de diferentes contactos y posiciones**

UNIDAD TEMATICA IV: Perfeccionamiento de los movimientos técnicos – tácticos aprendidas y repaso de las técnicas preferidas

Logros de la unidad:

- El alumno identificara y aplicara en combate sus técnicas preferidas
- El alumno perfeccionara sus movimientos técnicos - tácticos

13° SEMANA

- *Repaso de los lances con sus movimientos tácticos, defensas y contraataques*
- *Repaso de técnicas en tierra en situaciones de lucha aplicando sus combinaciones y movimientos tácticos*

14° SEMANA

Repaso general, preparación para examen final.

15° SEMANA

Examen Final

- Proyecciones de martillo, cabeza y brazo, aplicando los movimientos tácticos
- Ataques a una y dos piernas aplicando diversas formas de culminar el ataque

Actividades de la Unidad Temática IV

- *Practica calificada*
- *Examen parcial*

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: *Explicación, demostración, ejecución y corrección de los movimientos técnicos en diversas situaciones.*

V. TECNICAS DIDACTICAS

- *Explicación.*
- *Demostración*
- *Ejecución*
- *Corrección*
- *Ejemplos didácticos.*
- *Lectura de Reglamentos de competencia.*

EQUIPOS Y MATERIALES

- *Mochila, mancuernas, botellas de diferentes tamaños (llenas)*

VI. EVALUACION.

8.1. Criterios de evaluación:

- Desarrollo de las técnicas aprendidas.
- Desarrollo de capacidades físicas.

8.2. Actitudes:

- Manifiestan interés por el curso.
- Demuestran actitud positiva para entrenar.
- Escuchan activa y atentamente las indicaciones.
- Responden positivamente a los ejercicios indicados.
- Asisten puntualmente a las clases.
- Participan en las prácticas de actividades programadas.
- Usan el uniforme requerido en la práctica del curso.

8.3. Instrumentos de evaluación:

Evaluación sobre cuatro notas, dos prácticas calificadas y dos exámenes uno parcial y otro final.

NP1: Sobre la práctica y actividad calificada.

EP: Examen parcial de todo lo aprendido en clase.

NP2: Nota de práctica calificada sobre técnicas avanzadas.

EF: Examen final de todo lo aprendido en el curso.

8.4. Procedimientos de evaluación:

NP1, EP, NP2, EF

8.5. Requisitos de aprobación:

Se requiere una asistencia mínima del 70% y la obtención de la nota 11 como mínimo.

8.6. Promedio final:

$$\frac{NP1 + EP + NP2 + EF}{4} = \text{Promedio final}$$

VII. BIBLIOGRAFIA

- <https://unitedworldwrestling.org/>