



## UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

### RECTORADO

## PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

### SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA

### EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

### SÍLABO

### AÑO ACADÉMICO 2021 - I

#### I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1. ASIGNATURA	ACTIVIDADES ARTISTICAS O DEPORTIVAS GIMNASIA CON PESAS
2. CODIGO	EB 0001
3. NATURALEZA	TEORICA, PRÁCTICA
4. CONDICION	OBLIGATORIO
5. REQUISITOS	NINGUNO
6. N° CREDITOS	01
7. No HORAS	02
8. SEMESTRE ACADEMICO	2021 I
9. DOCENTE	ALEX AGRAMONTE ALVARADO RUBEN FERNANDEZ CABRERA

#### II. SUMILLA

La asignatura de Gimnasia con Pesas, pertenece a las diferentes actividades de formación básica, que son dictadas por el PBE, este curso es de carácter teórico practico.

Tiene como finalidad orientar y seguir educando a través de valores , que son logrados en un sistema organizado y planificado de entrenamientos, que comprende ,aspectos físicos técnico, Teórico y psicológicos e incluye también un ,Programa de aprendizaje de manera que ambas propuestas contribuyan al desarrollo integral del alumno ,cumpliendo con el Slogan, FORMAR SERES PARA UNA CULTURA DE PAZ

#### III. COMPETENCIAS GENERICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Autoaprendizaje
- Comportamiento ético

#### IV. COMPETENCIAS ESPECIFICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

Formación integral del alumno a través del Entrenamiento Deportivo.

#### V. DESARROLLA EL COMPONENTE DE INVESTIGACION ( ) RESPONSABILIDAD SOCIAL ( )

#### VI. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Al finalizar el dictado de la asignatura el alumno, habrá logrado adquirir, hábitos de disciplina para llevar adelante los trabajos académicos, como también habilidades y destrezas para el trabajo grupal e individual.

Evidencia además, una actitud creativa y ética de la realidad, de acuerdo al avance deportivo. También como una actitud creativa de la realidad, de acorde al desarrollo deportivo, analiza y valora influencias de las actividades deportivas en su formación integral.

#### VII PROGRAMACION DE CONTENIDOS

<b>UNIDAD I FUNDAMENTACION DE LOS DEPORTES CON PESAS</b>	
<b>LOGRO DE APRENDIZAJE</b> Al finalizar el estudiante ,conoce las cualidades físicas identificando los diferentes deportes que se practican con pesas , así como , también explica y regula la frecuencia cardiaca ,durante la actividad física	
<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS</b>
1	<b>INTRODUCCION A LA ASIGNATURA INDICADORES DE COMPETENCIA.</b>
2	BENEFICIOS QUE APORTA LA PRACTICA DEPORTIVA LA FRECUENCIA CARDIACA EN LA ACTIVIDAD FISICA, DESCRIPCION DE LAS PARTES DE UNA CLASE DEPORTIVA
3	FUNDAMENTOS TECNICOS DE LOS DIFERENTES DEPORTES CON PESAS FISICOCULTURISMO ALTEROFILIA LEVANTAMIENTO DE POTENCIA Y PREPARACION FISICA
4	MONITOREO Y RETROALIMENTACION. EVALUACION DEL LOGRO

<b>UNIDAD II FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA PRACTICA DE LOS DEPORTES CON PESAS</b>	
<b>LOGRO DE APRENDIZAJE.</b> Reconoce y define las diferentes concepciones de los deportes con pesas ; practica y diferenciación. Conoce la historia de estos deportes.	
<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS</b>
5	Conceptos de la ejercitación por grupo muscular ,aplicaciones Levantamiento de pesas, Arranque.
6	Los entrenamientos por grupos musculares. Levantamiento de pesas, el Envion.

7	Variantes y formas de entrenamiento en función al material deportivo. Perfeccionamiento de las técnicas del arranque y Envión.
8	Monitoreo y Retroalimentación Evaluación del logro.
<b>UNIDAD III PERFECCIONAMIENTO Y METODICA DEL ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS</b>	
<b>LOGRO DE APRENDIZAJE , Reconoce y define las diferentes concepciones de los deportes</b>	
<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS</b>
9	Elementos técnicos y práctica del envión.
10	Comparación didáctica del recorrido de la barra en el arranque y envión, perfeccionamiento
11	Perfeccionamiento de las modalidades de competencia del levantamiento de pesas, reglamento vigente
12	Monitoreo y Retroalimentación Evaluación del logro.

<b>UNIDAD IV EXTRUCTURACION DE LOS ENTRENAMIENTOS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS</b>	
<b>LOGRO DE APRENDIZAJE ,Al finalizar esta unidad el estudiante comprenderá y valorara los Entrenamientos de los deportes con pesas ,como un elemento de preparación física ,de diferentes deportes ,y de rehabilitación y terapias</b>	
<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS</b>
13	Las modalidades de competencia del levantamiento de pesas y la pliometría en la preparación de los diferentes deportes.
14	Evaluaciones en los deportes con pesas y el uso localizado de la intensidad en los objetivos que se buscan en las cualidades físicas.
15	Rehabilitación y terapias con pesas. La suplementación en los deportes con pesas.
16	Monitoreo y retroalimentación Evaluación de los logros

## **IX . MOMENTOS DE LA SESION DE APRENDIZAJE VIRTUAL**

La modalidad no presencial desarrollara actividades sincrónicas que los estudiantes realizaran al mismo tiempo con el docente y las asincrónicas que los estudiantes realizaran independientemente, fortaleciendo su aprendizaje autónomo. La metodología del aula invertida organizara, las actividades de la siguiente manera

### **Antes de la sesión**

Exploración vinculada con el contexto, otros

Problematización conflictos cognitivos de la unidad, otros.

### **Durante la sesión**

Motivación bienvenida y presentación del curso, otros.

Presentación PPT en forma de colaborativa, otros.

Practica Resolución individual de un problema, resolución, colectiva de un problema otros

### **Después de la sesión**

Evaluación de la unidad presentación del producto.

Extensión / Transferencia presentación en digital de la resolución individual de un problema.

## **X. EVALUACION**

La modalidad no presencial se evaluará a través de productos que el estudiante presentará al Final de cada unidad.

Los productos son las evidencias del logro de los aprendizajes y serán evaluados a través de rubricas cuyo objetivo es calificar el desempeño de los estudiantes de una manera objetiva y precisa.

<b>UNIDAD</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>	<b>PORCENTAJE</b>
I	RUBRICA	15 %
II	RUBRICA	20 %

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

III	RUBRICA	25 %
IV	RUBRICA	40 %

## **XI RECURSOS**

. Equipos, computadoras, laptop Tablet, celular

Materiales. Apuntes de clase del Docente, separatas deportivas, lecturas, videos.

Plataforma Flipgrid Simulaciones, PhET, Kahoot, Thatquiz .

## **XII REFERENCIAS.**

Bibliografía Básica

Ivan Roman 2010 manual de levantamiento de Pesas.

Arcady Voroviev 2008 Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo.

Internacional Weiglifting federation IWF, Reglamento oficial de levantamiento de pesas.

Tsevetana Zhyazkov 2001 Bases del entrenamiento deportivo edición Rusia 150p.

Hhh// es.wikipedia .org.