

SUMILLAS

HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Historia de la educación física en el mundo. Análisis de la historia de la educación física en el Perú. Interpretación de los fundamentos fisiológicos y pedagógicos de la educación física a través del tiempo.

ATLETISMO I

Teoría general de las carreras. Preparación general y específica, la técnica, táctica y entrenamiento. Carreras de velocidad, medio fondo, relevo con obstáculos. La marcha atlética. Control. Reglamento.

ATLETISMO II

Teoría general de los saltos. Técnica general y específica de los saltos en longitud y altura. Control. Reglamento. Metodología.

ATLETISMO III

Teoría general de los lanzamientos. Técnica. Control. Reglamento. Metodología.

BIOQUÍMICA, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Química orgánica: funciones, procesos, ciclo de Krebs. Lípidos. Aminoácidos. Proteínas. Carbohidratos. Enzimas.

Nutrición y dietética, alimentos nutrientes, vitaminas, minerales. La desnutrición. La alimentación en el país y en las diversas etapas de la vida.

VÓLEIBOL I

Fundamentos de ataque y defensa. Metodología de la enseñanza de los fundamentos. Preparación técnica y física. Control. Reglamento.

VÓLEIBOL II

Perfeccionamiento de la técnica. Táctica ofensiva y defensiva. Sistema de juego. Práctica de arbitraje.

GIMNASIA I

Evolución. Técnicas del movimiento. Aspectos de la gimnasia. Composición gimnástica. Movimiento dirigido. Desplazamientos. Órdenes y acompañamiento. Acondicionamiento básico. Terminología. Descripción.

GIMNASIA II

Educación orgánica. Educación del movimiento. Creación de movimientos. Análisis de un patrón de movimiento. Tecnificación de movimientos. Destrezas. Ejercicios a mano libre, con elementos y grandes aparatos. Medidas de seguridad. Ayudas. Escuelas gimnásticas.

FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA DEPORTIVA

Fracturas óseas. Dislocaciones. Luxaciones. Contusiones. Golpes. Conmociones. Esguinces. Calambres. Desgarros musculares. Hemorragias. Insolación. Respiración artificial. Masajes.

ADMINISTRACIÓN Y LEGISLACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Fundamentos y enfoques de la administración. Bases administrativas. Análisis comparado de la organización escolar. Organización institucional. Administración del currículo, infraestructura, materiales, asuntos presupuestales. Legislación deportiva. Organización y administración deportiva. Organización y administración de la educación física escolar.

RECREACIÓN

Teoría. Principios de la recreación. Organización. Actividades recreativas al aire libre, recreos culturales y deportivos.

NATACIÓN I

Historia. Fundamentos. Metodología. Estilos libre y espalda. Respiración. Ejercicios para la enseñanza del agua. Biomecánica. Salidas y virajes. Juegos y entrenamientos. Reglamento. Control. Competencias. Prácticas.

NATACIÓN II

Metodología. Estilos pecho y mariposa. Respiración. Ejercicios fuera del agua. Biomecánica. Salidas y virajes. Juegos. Entrenamiento. Reglamento. Control. Práctica. Competencias.

NATACIÓN III

El programa aeróbico y su administración. Metodología del salvataje. Técnicas de salvamento para casos de emergencia. Seguridad personal en el agua.

JUEGOS EDUCATIVOS

Naturaleza. Teorías. Características de los niños. Selección, organización y creación de juegos. Práctica. Clasificación. Orientaciones metodológicas. Seguridad. Recreación espacio cultural al aire libre y deportiva. Evaluación.

FÚTBOL I - GIMNASIA FEMENINA I

Fundamentos. Técnica. Funciones. Juegos deportivos. Metodología. Reglas. Gimnasia rítmica. Trabajo con elementos. Creación de movimientos y ritmos.

FÚTBOL II – GIMNASIA FEMENINA II

Sistemas. Tácticas. Reglamento. Arbitraje. Gimnasia artística. Ejecución de elementos dinámicos. Utilización de aparatos.

BÁSQUETBOL I

Metodología de los fundamentos defensivos y ofensivos. Técnicas de ataque y defensa. Reglas.

BÁSQUETBOL II

Táctica ofensiva y defensiva. Sistema de ataque y defensa. Control de partidos. Reglas. Sistema de entrenamiento ofensivo y defensivo. Preparación física y táctica. Arbitraje. Control de partidos.

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

Dinámica celular del ejercicio. Producción de energía de la célula. Biología. Sistema nervioso. Mecanismo circulatorio y respiratorio. Anatomía y fisiología de la retracción muscular. Potencia y velocidad. Movilidad articular. Coordinación motora. Resistencia. Efectos del ejercicio físico.

DIDÁCTICA APLICADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA

Naturaleza. El profesor de educación física. El alumno: diferencias individuales. Objetivos. Contenidos. Metodología. Evaluación. Horario. Instalaciones. Materiales educativos. Competencias. Sesión de aprendizaje. Aspectos de la lección. Tiempo. Tipos de lección. Porcentualización, planeamiento educativo. Principios de la educación física. Principios metodológicos condicionantes de la educación física. Tipos de aprendizaje.

EDUCACIÓN FÍSICA INFANTIL

Caracterización del niño de 6 a 10 años. Objetivos y contenidos. Técnicas de conducción. Transferencia del aprendizaje motor. Actividades y destrezas básicas. Movimientos a mano libre, con elementos y con grandes aparatos.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Fenómenos psicológicos del comportamiento humano, antes, durante y después de las competencias deportivas. Strees. Relax. Acondicionamientos psicológicos.

FOLKLORE I

Conocimiento técnico y práctico de las danzas de la selva. Coreografías.

FOLKLORE II

Conocimiento técnico y práctico de las danzas de la sierra. Coreografías.

FOLKLORE III

Conocimiento técnico y práctico de las danzas de la costa. Coreografías.

SEMINARIO TALLER DE PROGRAMACIÓN CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Programación curricular para el nivel de educación inicial, primaria y secundaria.

MEDICIÓN Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE

Evolución histórica. Educación física y evolución. Técnicas de las mediciones. Evaluación de la aptitud física y construcción de baremos. Técnica para medir la configuración morfológica, somatograma. Somatocarta. Determinación del somatotipo. Composición corporal.

PRÁCTICA PREPROFESIONAL I

Es la práctica de observación dirigida de documentos del centro educativo, dirección y aula (administración y tecnicopedagógico), análisis e informe de sesiones de aprendizaje.

PRÁCTICA PREPROFESIONAL II

Es la práctica continua que consiste en la elaboración de unidades de aprendizaje, planes de lección, ejecución de clases simuladas y reales. Preparación del material didáctico.

PRÁCTICA PREPROFESIONAL III

Es la práctica intensiva, que consiste en hacerse cargo del aula por el periodo de un bimestre cumpliendo las acciones educativas de un profesor de aula. Realización de prácticas de gestión educativa y supervisiones educativas simuladas y reales. Preparación de material didáctico.