



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS



SÍLABO 2025 - II
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Asignatura | : Taller de Gimnasia con pesas. |
| 2. Código | : EB-0001 |
| 3. Condición | : Obligatorio |
| 4. Naturaleza | : Práctica |
| 5. Ciclo | : I |
| 6. Requisitos | : Ninguno |
| 7. N° Créditos | : 1 |
| 8. N° de horas | : 2 horas |
| 9. Semestre Académico | : 2025-II |
| 10. Coordinador | : Leon Mesia De Licetti Giovanna Mercedes |
| 11. Correo institucional | : giovanna.leonm@urp.edu.pe |
| 12. Docentes | : Agramonte Alvarado Alex Alfredo |

II. SUMILLA

El taller de Actividades Artísticas y Deportivas es de carácter obligatorio y de naturaleza práctica, correspondiente a la Formación General. Aporta a la competencia genérica del pensamiento crítico, creativo y de liderazgo compartido. Su propósito es ofrecer a los estudiantes los conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del arte y el deporte mediante el ejercicio de las diferentes actividades artísticas y deportivas sensibilizando sus habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

III. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Liderazgo compartido.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- INVESTIGACIÓN FORMATIVA ()
- RESPONSABILIDAD SOCIAL ()

V. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Identifica y desarrolla hábitos de disciplina para llevar adelante los trabajos académicos, como también habilidades y destrezas para el trabajo grupal e individual, así mismo desarrolla una actitud creativa y ética de acuerdo al avance deportivo acorde al desarrollo deportivo valorando su contribución en las actividades deportivas y sobre todo en su formación integral.

VI. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I: FUNDAMENTACION DE LOS DEPORTES CON PESAS		
Logros de aprendizaje	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.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
1	Clase Práctica	Introducción a la asignatura indicadores de competencia.
2	Clase Práctica	Beneficios que aporta la práctica deportiva la frecuencia cardiaca en la actividad física, descripción de las partes de una clase deportiva.
3	Clase Práctica	Fundamentos técnicos de los diferentes deportes con pesas fisicoculturismo halterofilia levantamiento de potencia y preparación física.
4	Clase Práctica	Monitoreo y retroalimentación. Práctica calificada 1

UNIDAD II FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA PRACTICA DE LOS DEPORTES CON PESAS		
Logros de aprendizaje	Reconoce y define las diferentes concepciones de los deportes con pesas. practica y diferenciación además conoce la historia de estos deportes.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
5	Clase Práctica	Conceptos de la ejercitación por grupo muscular, aplicaciones Levantamiento de pesas: Arranque.
6	Clase Práctica	Los entrenamientos por grupos musculares. Levantamiento de pesas, el Envión.
7	Clase Práctica	Variantes y formas de entrenamiento en función al material deportivo. Perfeccionamiento de las técnicas del arranque y Envión. Práctica calificada 2
8	Clase Práctica	Semana de exámenes parciales: Monitoreo y retroalimentación.

UNIDAD III PERFECCIONAMIENTO Y METODICA DEL ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.		
Logros de aprendizaje	Reconoce y define las diferentes concepciones de los deportes con pesas.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
9	Clase Práctica	Elementos técnicos y práctica de la envión.
10	Clase Práctica	Comparación didáctica del recorrido de la barra en el arranque y envión, perfeccionamiento.
11	Clase Práctica	Perfeccionamiento de las modalidades de competencia del levantamiento de pesas, reglamento vigente.

12	Clase Práctica	Monitoreo y Retroalimentación. Práctica calificada 3
-----------	----------------	--

UNIDAD IV	EXTRUCTURACION DE LOS ENTRENAMIENTOS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS	
Logros de aprendizaje	Comprende y valora los entrenamientos de los deportes con pesas, como un elemento de preparación física de diferentes deportes, rehabilitación y terapias.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
13	Clase Práctica	Las modalidades de competencia del levantamiento de pesas y la polimetría en la preparación de los diferentes deportes.
14	Clase Práctica	Evaluaciones en los deportes con pesas y el uso localizado de la intensidad en los objetivos que se buscan en las cualidades físicas.
15	Clase Práctica	Rehabilitación y terapias con pesas. La suplementación en los deportes con pesas. Practica calificada 4
16	Clase Práctica	Semana de exámenes finales

VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Actividades basado en proyectos, aprendizaje colaborativo, aprendizaje basado en la actividad deportiva que desarrollamos.

VIII. RECURSOS

- Equipos, computadoras, laptop Tablet, celular.
- Materiales. Apuntes de clase del Docente, separatas deportivas, lecturas, videos, Pesas, equipos de Gimnasia

IX. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- La nota mínima promedio para aprobar el curso es 11 (once).
- La asistencia a clase es obligatoria y el 30% de faltas injustificadas inhabilita continuar con las evaluaciones.
- No existe examen sustitutorio por ser un curso eminentemente taller-práctico

UNIDAD	TIPO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	Practica calificada 1	Lista de cotejo	25%
II	Practica calificada 2	Lista de cotejo	25%
III	Practica calificada 3	Lista de cotejo	25%
IV	Practica calificada 4	Lista de cotejo	25%

Fórmula:

$$\text{Promedio final} = (\text{PRA1} \times 0.25) + (\text{PRA2} \times 0.25) + (\text{PRA3} \times 0.25) + (\text{PRA4} \times 0.25)$$

X. REFERENCIAS

Bibliografía Básica

- Román, I (2010) manual de levantamiento de Pesas.
- Voroviev, A. (2008) Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo.
- Tsevetana, Z. (2001) Bases del entrenamiento deportivo edición Rusia 150p.
- Hhh// es. wikipedia .org.

Bibliografía complementaria.

- Internacional Weiglifting Federation IWF, Reglamento oficial de Levantamiento de pesas.
- Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico. Author, **Louise Burke**. Publisher, Ed. Médica Panamericana, 2009. ISBN, 8498351952, 9788498351958.