UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

MODALIDAD PRESENCIAL

SÍLABO

ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y RECREACION

NIVEL

SEXTO

AMBATO - ECUADOR
2026

I. INFORMACIÓN GENERAL

<table>
<tr><td colspan="3">Nombre de la asignatura
ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y RECREACION
Carrera
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte</td></tr>
<tr><td>Código UTA-FCHE-PAFD-MP-UP-06-05</td><td colspan="2">PRERREQUISITOS</td></tr>
<tr><td>Modalidad
PRESENCIAL</td><td>Asignatura</td><td>Código</td></tr>
<tr><td colspan="3">Unidad organizacional curricular
PROFESIONAL</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Créditos/Horas
2
Nivel
SEXTO</td><td colspan="2">CORREQUISITOS</td></tr>
<tr><td>Asignatura</td><td>Código</td></tr>
<tr><td>PROCESOS METODOLOGICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE: BACHILLERATO</td><td>UTA-FCHE-PAFD-MP-UP-06-02</td></tr>
<tr><td colspan="3">CARGA HORARIA</td></tr>
<tr><td>Componente de aprendizaje en contacto con el docente por semana
2</td><td>Componente de aprendizaje en contacto con el docente por ciclo académico
32</td><td>Componente de aprendizaje práctico experimental, componente de aprendizaje autónomo
64</td></tr>
<tr><td>Horas de tutoría académica semanales
1</td><td>Horas de tutoría presenciales por ciclo académico
16</td><td>Horas de tutorías virtuales por ciclo académico
0</td></tr>
</table>

TOTAL DE HORAS DE APRENDIZAJE EN EL CICLO DE ESTUDIOS

Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semanal	2
Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semestral	32
Número de horas del componente de aprendizaje práctico experimental y componente de aprendizaje autónomo	64
TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE (Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semestral + Número de horas del componente de aprendizaje práctico experimental y componente de aprendizaje autónomo.)	96

III DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Propósito Asignaturade ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y RECREACION. tiene como FINALIDAD de Comprender la conceptualización de la actividad física para la salud, sus beneficios y riesgos asociados, la evaluación e interpretación de la condición física y los principios generales de la prescripción del ejercicio en contexto escolar y extraescolar, así como las bases de la recreación y usos del ocio y tiempo libre. Tributa el PERFIL DE EGRESO porque los resultados de aprendizaje relativos a las capacidades cognitivas y competencias genéricas son necesarias para el futuro profesional, utilizando: Bases teóricas del acondicionamiento físico. El acondicionamiento físico en los diferentes niveles educativos. Fundamentos técnicos del entrenamiento funcional como acondicionamiento físico. Halterofilia aplicada a los deportes. De la misma manera hace referencia al PERFIL PROFESIONAL . De la misma manera hace referencia al perfil profesional en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte con excelencia académica, basada en un amplio conocimiento de carácter científico-metodológico, humanista, capaces de liderar y accionar procesos formativos, educativos, de manera proactiva, que promuevan proyectos relacionados con la educación física inicial, básica, bachillerato, la actividad física, deporte y la recreación, con un pensamiento crítico reflexivo, de acuerdo a la demanda social, cultural y económica respetando la equidad de género, interculturalidad y conservación del medio ambiente, que permita generar estilos de vida saludables, hábitos sociales y valores democráticos, garantizando el respeto a los derechos humanos.

Descripción de la asignatura En este período se iniciará de manera presencial, este sílabo pretende que los estudiantes aplique modelos y procesos educativos, con el fin de detectar problemáticas socio-educativas del texto y contexto de la educación y prever alternativas de solución, a través de temas como: acopiar información a través de técnicas e instrumentos válidos y confiables, procesar información y presentar datos de manera escrita, tabular y gráfica, realizar análisis e interpretación de resultados de la investigación, que le permita formular soluciones y recomendaciones de la investigación para plantear estrategias de solución a los problemas investigados. La metodología que se aplicará en la enseñanza de la asignatura de Actividad Física, Salud y Recreación y usos del ocio y tiempo libre es la implementación de una comunicación heurística y el empleo de: la demostración, la explicación, la repetición y la retroalimentación, los mismos que orienta a un aprendizaje significativo de los estudiantes y el aporte de los docentes que permita al estudiante hacer un análisis profundo de los temas tratados por medio del aprendizaje basado en problemas (ABP), el aprendizaje basado en proyectos (ABPRO) y la investigación acción participativa para diagnosticar una realidad problemática y transformarla de manera positiva y llegar al desarrollo del pensamiento lógico. 1.- Actividad física para la salud y recreación en los diferentes contextos 2.- Movimiento para la salud, diferentes conceptos y clasificación 3.- Beneficios y riesgos asociados con la Actividad física 4.- Condición física 5.- Principios generales de la prescripción del ejercicio en contexto escolar y extraescolar 6.- Bases de la recreación y uso del ocio y tiempo libre La evaluación será procesual que se aplica de forma cualitativa y cuantitativa acorde al reglamento de evaluación estudiantil.

Objetivo general de la asignatura Identificar procesos de aplicación de la actividad física para la salud y recreación en los diferentes contextos.

Objetivos específicos de la asignatura

1.-Conocer la actividad Física para la Salud y Recreación en los diferentes contextos

2.-Describir el movimiento para la Salud, deferentes conceptos y clasificaciones

3.-Comprender los beneficios y riesgos asociados con la Actividad Física

4.-Evaluar e interpretar la condición física

5.-Identificar los principios generales de la prescripción del ejercicio en contexto escolar y extraescolar.

6.-Ejecutar las bases de la recreación y usos del ocio y tiempo libre

NOTA: Las horas de tutoría académica no se suman, por lo tanto no se incluyen dentro de las horas totales del semestre

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.1	Conocer la actividad Física para la Salud y Recreación en los diferentes contextos			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
1.1.- La actividad física para la salud yrecreación en los diferentes contextos	4	8	0	Pruebas de Diagnostico EvaluaciÃ³n del desempeÃ±o en escenarios reales o simulados Foro interactivo sobre derecho de familia Trabajos escritos Mapas Conceptuales
SUBTOTAL HORAS	4	8	0	**TOTAL HORAS:** 12

Resultados de aprendizaje: Conoce la actividad Física para la Salud y Recreación en los diferentes contextos
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.2	Describir el movimiento para la Salud, deferentes conceptos y clasificaciones			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
2.1.- El movimiento para la salud, diferentes conceptos y clasificaciones	5	8	2	EvaluaciÃ³n del desempeÃ±o en escenarios reales o simulados Trabajos o tareas realizadas fuera de clases Trabajos y ejercicios en clases Mapas Conceptuales
SUBTOTAL HORAS	5	8	2	**TOTAL HORAS:** 15

Resultados de aprendizaje: Describe los beneficios y riesgos asociados con la actividad física.
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.3	Comprender los beneficios y riesgos asociados con la Actividad Física			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
3.1.- Beneficios y riesgos asociados con la actividad física	5	8	2	EvaluaciÃ³n del desempeÃ±o en escenarios reales o simulados Trabajos o tareas realizadas fuera de clases Trabajos y ejercicios en clases Trabajos escritos Cuestionarios Trabajos
SUBTOTAL HORAS	5	8	2	**TOTAL HORAS:** 15

Resultados de aprendizaje: Comprende la evaluación e interpretación de la condición física
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.4	Evaluar e interpretar la condición física			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
4.1.- Evaluación e interpretación de la condición física	6	8	4	EvaluaciÃ³n del desempeÃ±o en escenarios reales o simulados Trabajos o tareas realizadas fuera de clases Trabajos y ejercicios en clases Trabajos escritos Mapas Conceptuales
SUBTOTAL HORAS	6	8	4	**TOTAL HORAS:** 18

Resultados de aprendizaje: Identifica los principios generales de la prescripción del ejercicio en contexto escolar y extraescolar.
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.5	Identificar los principios generales de la prescripción del ejercicio en contexto escolar y extraescolar.			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
5.1.- Principios generales de la prescripción del ejercicio en contexto escolar y extraescolar	6	8	4	EvaluaciÃ³n del desempeÃ±o en escenarios reales o simulados Trabajos y ejercicios en clases Foro interactivo sobre derecho de familia Mapas Conceptuales Cuestionarios
SUBTOTAL HORAS	6	8	4	**TOTAL HORAS:** 18

Resultados de aprendizaje: Evalúa las bases de la recreación y uso del tiempo libre.
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.6	Ejecutar las bases de la recreación y usos del ocio y tiempo libre			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
6.1.- Bases de la recreación y usos del ocio y tiempo libre	6	8	4	Pruebas de Diagnostico Pruebas escritas de la unidad Mapas Conceptuales
SUBTOTAL HORAS	6	8	4	**TOTAL HORAS:** 18

Resultados de aprendizaje: Ejecuta las bases de la recreación y usos del ocio y tiempo libre
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

V ESCENARIOS DE APRENDIZAJE (REAL, VIRTUAL, ÁULICO)

VIRTUAL: El escenario virtual se darÃ¡ mediante el uso de las tecnologÃas de informaciÃ³n y comunicaciÃ³n concretado en la ejecuciÃ³n y funcionamiento del aula virtual plataforma moodle, para que los estudiantes accedan a recursos que faciliten su proceso de aprendizaje REAL: El escenario real de aprendizaje tiene su soporte con las bibliotecas virtuales de la UTA y de acuerdo a las caracterÃsticas de la asignatura. AÃºLICO: Acorde a las condiciones presentes de estudio para el ciclo acadÃ©mico, los aprendizajes se desarrollarÃ¡n en aulas fÃsicas de la Facultad de Ciencias Humanas y de la EducaciÃ³n, asÃ como en los laboratorios especializados de la carrera y laboratorios informÃ¡ticos.

VI CRITERIOS NORMATIVOS PARA LA EVALUACIÓN

Objetivos específicos	Evaluación diagnóstica (Conocimientos previos)	Evaluación formativa (Grado de logro de destrezas)	Evaluación sumativa (valorar los objetivos generales alcanzados y el logro de destrezas)
1.- Conocer la actividad Física para la Salud y Recreación en los diferentes contextos	Talleres de Razonamiento Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Talleres, trabajos escritos, mapas conceptuales
2.- Describir el movimiento para la Salud, deferentes conceptos y clasificaciones	Talleres de Razonamiento Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Talleres, trabajos escritos, mapas conceptuales
3.- Comprender los beneficios y riesgos asociados con la Actividad Física	Talleres de Razonamiento Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Talleres, trabajos escritos, mapas conceptuales
4.- Evaluar e interpretar la condición física	Talleres de Razonamiento Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Talleres, trabajos escritos, mapas conceptuales
5.- Identificar los principios generales de la prescripción del ejercicio en contexto escolar y extraescolar.	Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Talleres, trabajos escritos, mapas conceptuales
6.- Ejecutar las bases de la recreación y usos del ocio y tiempo libre	Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Talleres, trabajos escritos, mapas conceptuales

VII BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Guimaraes Rodríguez ,Toninho	1999	El entrenamiento deportivo: Capacidades Físicas	1	Cooperativa Editorial Magisterio	Colombia Bogotá	1	140	Físico
Código/Ubicación base de datos:	7892							
Comentario:	Obra clásica: El libro de trabajo contiene aspectos relevantes para el desarrollo de las unidades curriculares del sílabo de estudio respecto actividad física y salud y recreación.							
URL:								

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Del Rey Calero,J.	1998	Cómo cuidar la salud: su educación y promoción	a edición	Harcourt/Brace	Madrid	2	515 páginas	Físico
Código/Ubicación base de datos:	BG-07934							
Comentario:	Obra clásica: El libro de trabajo contiene aspectos relevantes para el desarrollo de las unidades curriculares del sílabo de estudio respecto actividad física y salud y recreación y dentro de sus contenidos específicamente , los principios de la educaci							
URL:								

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Pancorbo Sandoval ;Armando	2012	Medicina y ciencias del deporte y la actividad Física	1	OCEANO/ergon	España Barcelona	1	288	Físico
Código/Ubicación base de datos:	FCS2063							
Comentario:	Obra clásica: El libro de trabajo contiene aspectos relevantes para el desarrollo de las unidades curriculares del sílabo de estudio respecto actividad física y salud y recreación.							
URL:								

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Ayàn Pèrez, Carlos	2017	La valoración de la condición física en la Educación Infantil Principales test de aplicación	1	Paidotribo	España Barcelona	1	191	Digital

Código/Ubicación base de datos:	
Comentario:	Libro contemporáneo
URL:	http://biblioteca.uta.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=72359&query_desc=kw%2Cwrdl%3A%20Actividad%20F%C3%ADsica

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Jiménez Martín ,Pedro	2008	Manual de estrategias de intervención en actividad física, deporte y valores	1	Sintesis	España Madrid	1	200	Virtual
Código/Ubicación base de datos:								
Comentario:	Libro clásico							
URL:	http://biblioteca.uta.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=67639&query_desc=kw%2Cwrdl%3A%20Actividad%20F%C3%ADsica							

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais/Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Ayàn Pèrez; Carlos	2017	La valoración de la condición física en la Educación Infantil	1	Paidotribo	España Barcelona	1	191	Físico
Código/Ubicación base de datos:	11492							
Comentario:	LIBRO CONTEMPORÁNEO: El libro presenta aspectos principales sobre actividad física y salud donde, se ponen en práctica los diferentes tipos de saberes leyes principios y categorías para el proceso de enseñanza, así como principios a seguir dentro de esta							
URL:								

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais/Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Blázquez ; Domingo;	2018	Obesidad y Sedentarismo Infantil ¿Qué hacemos? Propuestas y actividades para la edad escolar	1a edición	INDE		1	244.páginas	Físico
Código/Ubicación base de datos:	11828							
Comentario:	Los estudiantes podrán leer y aplicar ejercicios que se encuentran para realizar con los niños							
URL:								