



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO"

D.S.N°12-85.ED del 20 de Febrero de 1985
licenciados con Resolución Ministerial. N° 293-2024-MINEDU

SILABO CULTURA ESCOLAR: RECREACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE

I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Programa Profesional	: Educación Física
1.2. Curso	: Cultura escolar: recreación, ocio y tiempo libre
1.3. Ciclo	:VI
1.4. Componente Curricular	: Formación Especifica
1.5. Competencia del Perfil de Egreso	: 4,8,11
1.6. Extensión horaria	: 64 horas
1.7. Duración	: 16 semanas
1.8. Créditos	: 3
1.9. Ciclo académico	: 2024- II
1.10. Horas semanales	: 4(2 horas de teoría -2 horas práctica)
1.10.1. Fecha de Inicio	. 19 de agosto del 2024
1.10.2. Fecha de término	: 20 de diciembre del 2024
1.11. Jefe de Unidad Académica	: Mg. José Elmer Sotomayor Rivera
1.12. Docente formador	: Lic. Nohemy Yuca Masias
1.13. Correo Institucional	iesppnsr@pedagogicomadrededios.edu.pe
1.14. Celular	973050016

II. SUMILLA

El curso de **cultura escolar: recreación ocio y tiempo libre** forma parte del componente curricular de formación específica correspondiente al sexto Ciclo del Programa de Estudio de Educación Física, es de naturaleza teórico - práctico y es carácter obligatorio. Tiene como propósito que el estudiante de FID desarrolle conocimientos y habilidades específicas sobre la recreación. Sus contenidos comprenden conceptos básicos de la especialidad, formas de realización de las actividades físicas-recreativas, manifestaciones de la recreación física, diseños metodológicos, recomendaciones para su práctica y técnicas de actividades recreativas en la naturaleza. **Fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizaje más amplios.** Estos conocimientos le permiten al estudiante comprender y discutir la importancia de la recreación en la formación integral del estudiante de EB, **como una forma de ocupación de su tiempo libre y una vía de interrelación disciplinaria.** Diseña y conduce actividades prácticas donde los estudiantes de la EB proponen diferentes tipos de juegos recreativos en los que aplica instrumentos de evaluación para recoger evidencias de aprendizaje. Se presentan experiencias significativas que permiten evidenciar una cultura de protección del medio ambiente, **el cuidado de la salud, instalaciones deportivas, la igualdad de género, la inclusión y el pensamiento crítico.** Se promueve la reflexión sobre tales experiencias, **apoyándose en herramientas digitales.**

III. VINCULACIÓN CON EL PROYECTO INTEGRADOR

Denominación del PIA	Sistematizamos las experiencias de aprendizaje y reflexionamos de las lecciones aprendidas, procesos didácticos, métodos y comportamiento ético del proceso de investigación.
Intencionalidad del PIA	Durante el tercer año los estudiantes de la formación inicial docente desarrollan habilidades para sistematizar la experiencia de aprendizaje, asimismo, tienen la oportunidad de comprender el proceso de confiabilidad y validez de los instrumentos que se utiliza en la práctica y el proceso de la investigación. Se vincula con las líneas de investigación: Pedagogía didáctica y aprendizaje, y, el proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física
Tributo del curso con el PIA	El curso logrará que los estudiantes realicen de las actividades físicas-recreativas, manifestaciones de la recreación física, diseños metodológicos, recomendaciones para su práctica.

IV. TRATAMIENTO DE LOS ENFOQUES TRANSVERSALES A NIVEL DEL CURSO

Con el propósito de orientar el trabajo pedagógico y lograr el aprendizaje en las estudiantes de Educación Física en el módulo de **Cultura escolar: recreación, ocio y tiempo libre**, y tomando en cuenta los desempeños y los enfoques transversales al momento de desarrollar el curso, se requiere la contextualización de los aprendizajes así como la articulación de cursos, talleres y módulos del programa, a fin de desarrollar las capacidades de acuerdo a los enfoques seleccionados que garanticen el logro de las competencias.

En este contexto, en el trabajo pedagógico se tomarán en cuenta los siguientes valores y actitudes descritas en el cuadro adjunto:

ENFOQUE	Acciones concretas de los docentes formadores	Acciones de los estudiantes de la FID
Intercultural	<p>El docente formador integra los saberes familiares y culturales de los estudiantes en su planificación.</p> <p>El docente formador propicia el trabajo colaborativo entre todos los estudiantes sin excluir a nadie, considerando la diversidad de sus saberes.</p> <p>El docente formador brinda oportunidades para que todos los estudiantes, sin exclusión, compartan sus ideas, pensamientos como interlocutores válidos en toda situación comunicativa.</p>	<p>Los estudiantes valoran la diversidad de sus pares y su entorno a través del dialogo de saberes y actividades pertinentes.</p> <p>Acogen con respeto y tolerancia a todos, dentro y fuera de la Institución sin excluir a nadie en razón de su cosmovisión.</p>

Búsqueda de la excelencia	<ul style="list-style-type: none">▪ El docente formador acompaña al estudiante en su proceso de aprendizaje a fin de que este desarrolle el máximo de sus potencialidades. ▪ El docente formador retroalimenta efectiva y oportunamente al estudiante sobre su progreso y formas de mejorar.	<ul style="list-style-type: none">▪ Se adaptan a los cambios, modificando la propia conducta para alcanzar objetivos comunes. ▪ Adquieren nuevas cualidades para mejorar el propio desempeño.
---------------------------	---	--

V. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

ESTÁNDAR: Conduce el proceso de aprendizaje desarrollando interacciones pedagógicas que ayudan a los estudiantes a conectar los nuevos aprendizajes con sus saberes previos. Asimismo, les **brinda** oportunidades para elaborar sus propias ideas y soluciones en las que deben establecer relaciones significativas entre hechos, datos, conceptos, entre otros. Explicita a los estudiantes el sentido de las actividades que realizan en el marco de los propósitos de aprendizaje de una sesión. Además, **brinda** indicaciones claras sobre cómo realizar las actividades y les ofrece apoyo pedagógico para atender las necesidades más recurrentes en el grupo y que han sido previamente identificadas. **Gestiona el tiempo de modo tal que sea dedicado fundamentalmente a actividades de aprendizaje, para lo cual regula permanentemente el desarrollo de dichas actividades.**

COMPETENCIA 04: Conduce el proceso de enseñanza con dominio de los contenidos disciplinares y el uso de estrategias y recursos pertinentes para todos los estudiantes aprendan de manera reflexiva y crítica lo que concierne a la solución de problemas relacionados con sus experiencias, intereses y contextos culturales

CAPACIDADES	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO / INSTRUMENTO	FUENTE
1.2 Fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizaje más amplios	<ul style="list-style-type: none"> Sustenta teóricamente los fundamentos de la recreación conceptos básicos de la especialidad como parte del enfoque de la educación física. 	<p>Fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizaje más amplios.</p> <p>Explicita a los estudiantes el sentido de las actividades que realizan en el marco de los propósitos de aprendizaje de una sesión.</p>	<p>Socializa información relevante recogidas de su investigación relacionado a los fundamentos de recreación.</p> <p>Exponen sus diferentes tipos de recreación de acuerdo a su investigación.</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Lista de cotejos</p>	<p>Auto evaluación</p> <p>Coevaluación</p> <p>Heteroevaluación</p>

ESTÁNDAR: Reflexiona metódicamente de manera individual, con sus pares y con los docentes formadores sobre las evidencias que registra en el desarrollo de sus practica pre profesional, vinculándolas con la teoría. Producto del proceso reflexivo, identifica los aspectos de mejora e implementa los cambios necesarios para mejorar su práctica. Tiene una opinión informada de los documentos de política educativa y la normativa que regula la educación en el país y la expresa en distintos entornos físicos o virtuales, con lo que sienta las bases de la dimensión política de su identidad docente.

COMPETENCIA 08: Reflexiona sobre su práctica y experiencia institucional y desarrolla procesos de aprendizaje continuo de modo individual y colectivo para construir y afirmar su identidad y responsabilidad profesional.

CAPACIDADES	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO / INSTRUMENTO	FUENTE
Implementa los cambios necesarios para mejorar su práctica y garantizar el logro de los aprendizajes	<ul style="list-style-type: none"> Comprende y discute la importancia de la recreación en la formación integral del estudiante de EB, como una forma de ocupación de su tiempo libre y una vía de interrelación disciplinaria. 	<ul style="list-style-type: none"> Implementa los cambios necesarios para mejorar su práctica y garantizar el logro de los aprendizajes. Identifica los aspectos de mejora e implementa los cambios necesarios para mejorar su práctica 	<p>Presenta organizador visual sobre la diferencia entre recreación, ocio, tiempo libre de una actividad utilizando estrategias pedagógicas que le permita la comprensión de la actividad representada.</p> <p>Sistematiza experiencias de aprendizaje del curso y lo socializa con sus compañeros</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de actitudes Lista de cotejos</p>	<p>Coevaluación</p> <p>Auto evaluación</p> <p>Heteroevaluación</p>

ESTÁNDAR: Aprovecha las tecnologías digitales de manera responsable y ética, tanto en su vida privada como profesional. Incorpora medidas de seguridad en la red y cuida de su bienestar físico y psicológico en el mundo digital. Asimismo, discrimina e incorpora en el proceso de enseñanza y aprendizaje información proveniente de internet y de diferentes formatos (textos, videos, sonidos, animaciones, etc.). Explica y justifica las posibilidades que ofrecen las tecnologías digitales para el quehacer docente y la importancia de utilizarlas con sentido crítico. Además, las utiliza eficientemente para comunicarse con sus pares y otros miembros de la comunidad educativa. Accede a plataformas donde los docentes intercambian contenidos y opiniones. Resuelve problemas digitales, transfiere su competencia digital a nuevas situaciones y valora el papel de las tecnologías en el desarrollo del pensamiento computacional.

COMPETENCIA 11: Gestiona los entornos digitales y los aprovecha para su desarrollo profesional y práctica pedagógica, respondiendo a las necesidades e intereses de aprendizaje de los estudiantes y los contextos socioculturales, permitiendo el desarrollo de la ciudadanía, creatividad y emprendimiento digital en la comunidad educativa.

CAPACIDADES	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO / INSTRUMENTO	FUENTE
Gestiona herramientas y		<ul style="list-style-type: none"> Gestiona herramientas y 		

<p>recursos educativos en los entornos digitales para mediar el aprendizaje y desarrollar habilidades digitales en sus estudiantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña y aplica instrumentos de evaluación para recoger evidencias de aprendizaje sobre los diferentes tipos de juegos recreativos. 	<p>recursos educativos en los entornos digitales para mediar el aprendizaje y desarrollar habilidades digitales en sus estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incorpora medidas de seguridad en la red y cuida de su bienestar físico y psicológico en el mundo digital 	<p>Utiliza la plataforma Office 365 para publicar y compartir sesiones de aprendizaje y material educativo digital respetando los plazos determinados con antelación.</p> <p>Actitud y responsabilidad hacia la asignatura</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de actitudes Lista de cotejos</p>	<p>Coevaluación Auto evaluación Heteroevaluación</p>
EVIDENCIA FINAL DEL CURSO/INSTRUMENTO				FUENTE
Plan de recreación y tiempo libre en el proceso educativo en niños del V Ciclo de EBR				

VI. ORGANIZACIÓN DE UNIDADES DE APRENDIZAJE

NOMBRE DE LA UNIDAD	DURACIÓN	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CONOCIMIENTOS	EVIDENCIAS DE PROCESO	EVIDENCIA FINAL
<p>Situación auténtica</p> <p>¿Cómo podemos lograr interacciones pedagógicas a través de la recreación?</p> <p>Unidad 1.</p> <p>“Fundamentos y teoría general de recreación, ocio y tiempo libre</p>	<p>4 semanas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sustenta teóricamente los fundamentos de la recreación conceptos básicos de la especialidad como parte del enfoque de la educación física. 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación del silabo. Estipulación de normas de convivencia. Definición y Antecedentes históricos de Recreación, Ocio y Tiempo Libre. Definiciones de la cultura escolar. La importancia y beneficios en la sociedad actual de la recreación, tiempo libre y el ocio: <ul style="list-style-type: none"> ✓Beneficios Personales: Físicos, Psicológicos. ✓Beneficios Sociales y culturales. ✓Beneficios Económicos. ✓Beneficios Ambientales Pedagogía de la recreación. Clasificación de las áreas y actividades de la recreación: <ul style="list-style-type: none"> ✓Área Motriz: Características generales que distinguen a estas actividades. ✓Área Cultural: Características generales que distinguen a estas actividades. ✓Área Social: Características generales que distinguen a estas actividades, ¿Qué son y cuáles son los formatos recreativos? ✓Competencias y Concursos: Características generales ✓Paseos y Excursiones: Características generales 	<ul style="list-style-type: none"> Socializa información relevante recogidas de su investigación relacionado a los fundamentos de recreación. Exponen sus diferentes tipos de recreación de acuerdo a su investigación. Explica los conceptos de recreación, ocio y tiempo libre, manifestando sus diferencias. <p>Lista de cotejo</p>	<p>Plan de recreación y tiempo libre en el proceso educativo en niños del V Ciclo de EBR</p>
<p>Situación Auténtica</p> <p>¿Cómo mejorar su práctica y garantizar el logro de los aprendizajes con</p>	<p>5 semanas</p>	<p>Comprende y discute la importancia de la recreación en la formación integral del estudiante de</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de actividades recreativas: <ul style="list-style-type: none"> ✓Recreación físico-deportiva. ✓Juegos dirigidos/espontáneos: Individuales, Sociomotor de Cooperación (no existe oposición), Sociomotor de Oposición (no existe cooperación), Sociomotor de Cooperación/Oposición (Duelos por parejas o equipos). Actividades en la naturaleza: 	<ul style="list-style-type: none"> Presenta organizador visual sobre la diferencia entre recreación, ocio, tiempo libre de una actividad utilizando estrategias 	

<p>actividades de recreación y tiempo libre?</p> <p>Unidad 3 La recreación y el tiempo libre y el aprendizaje.</p>		<p>EB, como una forma de ocupación de su tiempo libre y una vía de interrelación disciplinaria</p>	<p>✓Deportivas y predeportivas. ✓De aventura/ Extremas. ✓Campamentos y excursiones en sus diferentes modalidades (Educativos, Deportivos, Terapéuticos, Ecológico, Aventura terrestres, acuáticos y de aire).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danzas: Folclórica, Moderna, Clásica y Contemporánea Paseos urbanos y rurales (Sitios turísticos, visitas a ranchos, fábricas, etc.) • Principios para planificar el programa de recreación. • Diseño del proyecto: Diagnóstico y Estudio de factibilidad. • Justificación, Costos y Presupuesto 	<p>pedagógicas que le permita la comprensión de la actividad representada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistematiza experiencias de aprendizaje del curso y lo socializa con sus compañeros. • Planifica y ejecuta actividades de recreación escolar, utilizando herramientas digitales 	
<p>Situación auténtica</p> <p>¿Qué herramientas digitales utilizaremos para planificar actividades recreativas?</p> <p>Unidad II. Planeación y operación de programas recreativos.</p>	<p>5 semanas</p>	<p>Diseña y aplica instrumentos de evaluación para recoger evidencias de aprendizaje sobre los diferentes tipos de juegos recreativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión y evaluación de actividades recreativas desarrolladas en base a: <ol style="list-style-type: none"> 1.- planteamiento 2.-Justificación 3.-características, necesidades y preferencias de los participantes 4.- objetivo general 5.- metas 6.-lugar y fecha: estudio integral del medio físico y la zona como tipo de terreno, clima, instalaciones, flora y fauna 7.- recursos humanos: organigrama y funciones, 8.-Recursos y Materiales 9.-planimetría (Logística): definición y ventajas 10.-presupuestos 11.- metodología y desarrollo: programación de las actividades del evento, cronograma de actividades, estrategias organizativas 12.- evaluación del cumplimiento de los propósitos del curso 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza la plataforma Office 365 para publicar y compartir sesiones de aprendizaje y material educativo digital respetando los plazos determinados con antelación. • Explica los logros y dificultades a partir de una reflexión personal grupal de los planes de recreación ejecutivos. 	

VII. METODOLOGÍA

El formador de docentes orienta los aprendizajes, organizando las experiencias, recursos y condiciones óptimas para que los estudiantes alcancen el nivel del logro esperado en el curso. Favorece el desarrollo de las competencias a través de una retroalimentación permanente, oportuna e individualizada. También propone a los estudiantes espacios para reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, introduciendo actividades y recursos para apoyar procesos metacognitivos al final de cada unidad.

El curso propone trabajos aplicativos que permiten al estudiante el desarrollo progresivo de sus habilidades comunicativas orales para participar en intercambios orales formales como la exposición y el debate haciendo uso social del lenguaje situado en el ámbito académico. Mediante la revisión de diversas fuentes de información impresas, orales y de entornos virtuales, el estudiante podrá argumentar y explicar su posición al sustentar y contraargumentar ideas con sus interlocutores de manera crítica y demostrando respeto por las opiniones diferentes a las propias.

METODOLOGÍAS TÉCNICAS	
Lluvia de ideas	Se propicia y motiva la participación de los estudiantes de manera que se pueda discutir, llegar a conclusiones y tomar decisiones oportunas y adecuadas.
Trabajo de producción personal	Se promueve el análisis de lecturas y elaboración de organizadores visuales. Organización del portafolio
Trabajo colaborativo	Se promueve el trabajo en equipos de acuerdo con las instrucciones proporcionadas por el formador.
Exposición dialogante	Explicación y demostración de contenidos a cargo del formador, con intervención de los estudiantes, ya sea a través de preguntas o presentaciones organizadoras visuales por los estudiantes.
Tutoría o acompañamiento asincrónico	La tutoría se ofrecerá mediante herramientas a través de: <ul style="list-style-type: none">▪ Correo electrónico▪ Mensaje de voz o escrito por WhatsApp Google Meet

VIII. RECURSOS Y MATERIALES.

Se utilizarán los siguientes recursos y materiales

- Plataforma EVA 365 A1/Google Meet/WhatsApp
- Equipos de multimedia, Proyector/TV: Material audiovisual,
- Medios didácticos informáticos: tutoriales, software de aprendizaje.
- Soportes físicos: Guías de aprendizaje, separatas y bibliografía considerada.
- Guías de normas APA 7ma Ed.
- Reglamento de investigación e innovación
- Pizarrón y marcadores indelebles.
- Material de escritorio.

IX. EVALUACIÓN

En el marco de la evaluación formativa, la calificación es **cualitativa** y **descriptiva**. Considera una explicación detallada del nivel alcanzado por el estudiante, así como recomendaciones para la mejora de los aprendizajes. Se realiza durante el desarrollo del curso o módulo.

La calificación de las competencias profesionales docentes en el curso o módulo se expresa mediante niveles de desempeño, de acuerdo con la siguiente escala:

Nivel de desempeño del estudiante	
Previo al Inicio	No logra demostrar lo descrito en el nivel Inicio
Inicio	Muestra un progreso mínimo de acuerdo al nivel de desempeño esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.
En proceso	Evidencia el nivel de desempeño próximo o cerca a lo esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.
Logrado	Evidencia el nivel de desempeño esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.
Destacado	Evidencia un nivel de desempeño superior a lo esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.

Rúbrica de la competencia para evaluar la evidencia final

- Se consideran las competencias 3,6 y 7.
- Cada competencia será evaluada a través de 5 niveles de desempeño.
- Los niveles de desempeño describen las características y especificaciones de la actuación del estudiante en el ciclo.

Calificación del curso /módulo

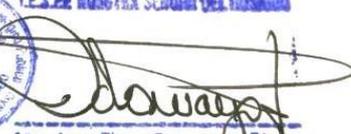
La calificación del curso o módulo es determinada por el SIA. El SIA consigna la condición de “aprobado” o “desaprobado” del curso o módulo. Se consigna “aprobado” si la calificación del curso o módulo del estudiante se encuentra “En Proceso”, “Logrado” o “Destacado”. Se consigna “desaprobado” si la calificación final se encuentra en “Previo al inicio” o “Inicio”, de acuerdo con lo siguiente:

Condición	Calificación del curso/módulo	Resultado obtenido	Calificación vigesimal para el sistema de educación superior
Desaprobado	Previo al inicio	1 a 1.9	1-5
	Inicio	2 a 2.9	6-10
Aprobado	En Proceso	3 a 3.9	11-14
	Logrado	4 a 4.9	15-19
	Destacado	5	20

X. BIBLIOGRAFÍA.

<https://benefipedia.com/beneficios-de-la-conciencia-corporal-y-como-lograrlos/>

<https://www.dietistasnutricionistas.es/como-elaborar-un-plan-de-alimentacion-saludable/>




 I.E.S. PR NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
 Mg. Jose Elmer Sotomayor Rivera
 UNIDAD ACADÉMICA



Lic. Nohemy Yuca Masias
 DOCENTE ESTABLE FE S.P.P.
 NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO

