



## ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

### “NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”

D.S. Nº12-85.ED del 20 de Febrero de 1985  
licenciada con Resolución Ministerial. Nº 293-2024-MINEDU

## SILABO DE NUTRICIÓN Y CALIDAD DE VIDA

### I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Programa Profesional	: Educación Física
1.2. Curso	: Nutrición y calidad de vida
1.3. Ciclo	: VI
1.4. Componente Curricular	: Formación Específica
1.5. Competencia del Perfil de Egreso	: 1,4, 5
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	: <a href="mailto:42886524@pedagogicomadrededios.edu.pe">42886524@pedagogicomadrededios.edu.pe</a>
1.14. Celular	: 973050016

### II. SUMILLA

El curso de **Nutrición y Calidad de Vida** 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 los estudiantes de FID desarrollen conocimientos sobre alimentación saludable optimizando los procesos de prevención, promoción y educación para la salud en el marco de la educación física. El curso discute el marco teórico de la nutrición vinculada a la actividad física y el deporte, lo que contribuye a que el estudiante de FID pueda orientar a las personas en la adopción de estilos de vida saludables aplicados desde la actividad física y el deporte. **Comprendiendo los conocimientos disciplinares que fundamentan las competencias del currículo vigente y sabe cómo promover su desarrollo.** El curso promueve la reflexión sobre la calidad de vida como concepto importante en la educación física a partir del análisis de sus estilos de alimentación efectuando una comparación y evaluación diaria de los tipos de alimentos que consumen. **Fomentando que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizaje más amplios,** para que de esa manera **usen una variedad de estrategias y tareas de evaluaciones acordes a las características de los estudiantes y pertinentes para recoger evidencias sobre los aprendizajes.** De manera específica los estudiantes conocen las bases de una alimentación balanceada, composición de las dietas, vitaminas y nutrientes, los ciclos y cadenas alimentarias. Por otra parte, promueven espacios de reflexión y análisis, apoyados en el uso de la tecnología digital, tomando en cuenta los aportes alimenticios de las diversas regiones del país en correspondencia con su geografía y condiciones climáticas.

### III. VINCULACIÓN CON EL PROYECTO INTEGRADOR

#### Nombre del proyecto:

Sistematizamos las experiencias de aprendizaje y reflexionamos de las lecciones aprendidas, procesos didácticos y comportamiento ético del proceso de investigación.

<b>Denominación del PIA</b>	“Interactuamos a través de nuestras vivencias, recogiendo información y saberes relevantes en los procesos de la práctica e investigación en las instituciones educativas”.
<b>Intencionalidad del PIA</b>	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.
<b>Vinculación con el PIA</b>	Comprender la nutrición como un dinamizador del desarrollo integral, resaltando oportunidades de calidad de vida que promuevan estilos de vida saludable, conocimientos de un balance alimenticio como metodología para el desarrollo de hábitos saludables, proponiendo diferentes tipos de nutrición deportiva y ejercicios físicos, lo cual repercute en aprendizajes fundamentales vinculados con la educación física.

### IV. TRATAMIENTO DE LOS ENFOQUES TRANSVERSALES A NIVEL DEL CURSO

Con el propósito de orientar el trabajo pedagógico y lograr el aprendizaje en los estudiantes de Educación Física VI en el módulo de **Nutrición y calidad de vida**, 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.

ENFOQUE	Acciones concretas de los docentes formadores	Acciones de los estudiantes de la FID
<b>Intercultural</b>	<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>
<b>Búsqueda de la Excelencia</b>	<p>El docente formador acompaña al estudiante en su proceso de aprendizaje a fin de que este desarrolle el máximo de sus potencialidades.</p> <p>El docente formador retroalimenta efectiva y oportunamente al estudiante sobre su progreso y formas de mejorar.</p> <p>El docente formador y el estudiante de FID demuestran flexibilidad ante el cambio a fin de ir mejorando cualitativamente su desempeño en la competencia.</p>	<p>Se adaptan a los cambios y modifican la propia conducta para alcanzar objetivos comunes.</p> <p>Adquieren nuevas cualidades para mejorar el propio desempeño.</p>

## V. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

**ESTÁNDAR:** Comprende los principios que se derivan de diversas teorías sobre el aprendizaje, y sus posibles implicancias para la práctica pedagógica. Describe los patrones típicos de desarrollo de niños, jóvenes y adultos. **Explica cómo el desarrollo humano se relaciona con el aprendizaje y es uno de los factores que determina la diversidad de los estudiantes.** *Comprende los conocimientos disciplinares con mayor profundidad y extensión de lo que el currículo vigente espera que desarrolle en el nivel en el que enseña, y sustenta la necesidad de establecer relaciones entre tales conocimientos para promover el pensamiento complejo.* Sustenta el enfoque por competencias como uno de los fundamentos del currículo vigente y sabe cómo se espera que progresen las competencias a lo largo de la educación básica. Asimismo, Explica la forma en la que los estudiantes aprenden y en qué consisten sus principales preconcepciones y dificultades. En concordancia Conoce estrategias de enseñanza y evaluación que guardan coherencia con el enfoque de las áreas y sabe cómo aplicarlas para promover el desarrollo de aprendizajes

**COMPETENCIA 01:** Conoce y comprende las características de todos sus estudiantes y sus contextos, los contenidos disciplinares que enseña, los enfoques y procesos pedagógicos, con el propósito de promover capacidades de alto nivel y su formación integral.

CAPACIDADES	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO / INSTRUMENTO	FUENTE
1.2 Comprende los conocimientos disciplinares que fundamentan las competencias del currículo vigente y sabe cómo promover su desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compara los tipos de alimentos y nutrientes y su repercusión en la calidad de vida, explicando detalladamente cómo esto repercute en aprendizajes fundamentales vinculados con la educación física.</li> <li>• Sustenta con base teórica conocimientos sobre alimentación saludable optimizando los procesos de prevención, promoción y educación para la salud en el marco de la educación física.</li> </ul>	<p>Comprende los conocimientos disciplinares que fundamentan las competencias del currículo vigente y sabe cómo promover su desarrollo.</p> <p>Explica cómo el desarrollo humano se relaciona con el aprendizaje y es uno de los factores que determina la diversidad de los estudiantes.</p>	<p>Socializa información relevante recogida de su investigación relacionado a la nutrición y deporte.</p> <p>Expone sus alimentos nutritivos de acuerdo a su región.</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b></p> <p>Lista de cotejos</p>	<p>Auto evaluación</p> <p>Coevaluación</p> <p>Heteroevaluación</p>

**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
5. 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"> <li>Reflexiona en base a su experiencia sobre la calidad de vida como concepto importante en la educación física a partir del análisis de sus estilos de alimentación efectuando una comparación y evaluación diaria de los tipos de alimentos que consumen.</li> </ul>	<p>Fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizaje más amplios</p> <p>Brinda oportunidades para elaborar sus propias ideas y soluciones en las que deben establecer relaciones significativas entre hechos, datos, conceptos, entre otros</p>	<p>Muestra Dominio cognitivo y procedimental de un juego 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><b>INSTRUMENTOS :</b> Escala de actitudes Lista de cotejos</p>	<p>Coevaluación</p> <p>Auto evaluación</p> <p>Heteroevaluación</p>

**ESTÁNDAR:** Evalúa los aprendizajes, involucrando a los estudiantes en estos procesos mediante la comunicación clara de los criterios de evaluación. Utiliza estrategias y rúbricas de evaluación que incorporan aspectos de la realidad de los estudiantes y son pertinentes para recoger evidencias de aprendizaje. Interpreta estas evidencias, empleando los criterios preestablecidos para identificar los niveles de desarrollo de las competencias y principales dificultades de aprendizaje de los estudiantes. Les brinda retroalimentación clara y descriptiva sobre dónde se encuentran con respecto a las expectativas y sobre cuáles son los aspectos que deben mejorar o fortalecer para alcanzarlas.

**COMPETENCIA 05:** Evalúa permanentemente el aprendizaje de acuerdos con los objetivos institucionales previstos para tomar decisiones y retroalimentar a sus estudiantes y a la comunidad educativa, teniendo en cuenta las diferencias individuales y los diversos contextos culturales

CAPACIDADES	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO / INSTRUMENTO	FUENTE
-------------	------------------------	-------------------------	------------------------------------	--------

<p>Usa una variedad de estrategias y tareas de evaluaciones acordes a las características de los estudiantes y pertinentes para recoger evidencias sobre los aprendizajes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza criterios explícitos para diseñar y aplicar estrategias de evaluación en espacios de prácticas reales, e interpretar evidencias de aprendizaje de los estudiantes en relación a la nutrición y la calidad de vida desde la educación física.</li> </ul>	<p>Usa una variedad de estrategias y tareas de evaluaciones acordes a las características de los estudiantes y pertinentes para recoger evidencias sobre los aprendizajes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representación ante sus compañeros y el formador docente producto alimenticio con ejercicio corporal definido.</li> <li>• Feria de alimentos nutritivos y ejercicios corporales (día del logro).</li> </ul> <p><b>INSTRUMENTOS :</b> Escala de actitudes Lista de cotejos</p>	<p>Coevaluación Auto evaluación Heteroevaluación</p>
<b>EVIDENCIA FINAL DEL CURSO</b>				<b>FUENTE</b>
Presentación de feria de alimentos saludables y calidad de vida más recetario nutricional				

**VI. ORGANIZACIÓN DE UNIDADES DE APRENDIZAJE**

NOMBRE DE LA UNIDAD	DURACIÓN	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CONOCIMIENTOS	EVIDENCIAS DE PROCESO	EVIDENCIA FINAL
<p><b>Situación auténtica</b></p> <p>¿Por qué es importante consumir alimentos nutritivos?</p> <p><b>Unidad 1.</b></p> <p><b>“Principios generales de la nutrición”</b></p>	<p><b>6 semanas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compara los tipos de alimentos y nutrientes y su repercusión en la calidad de vida, explicando detalladamente cómo esto repercute en aprendizajes fundamentales vinculados con la educación física.</li> <li>• Sustenta con base teórica conocimientos sobre alimentación saludable optimizando los procesos de prevención, promoción y educación para la salud en el marco de la educación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura del silabo: Componentes, ...</li> <li>• Introducción a la asignatura.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretación del IMC</li> <li>- Creación de recetario nutritivo, económico y saludable</li> </ul> </li> <li>• Historia, Concepto, características de la nutrición y calidad de vida.</li> <li>• Teorías de los principios generales de la nutrición.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición y nutrientes</li> <li>- Los alimentos como energía</li> <li>- Carbohidratos y proteínas</li> <li>- Vitaminas y minerales</li> <li>- Aporte equilibrado de los nutrientes</li> </ul> </li> <li>• Los carbohidratos en la alimentación de los deportistas</li> <li>• Las grasas en la alimentación del deportista.</li> <li>• Evaluación escrita</li> </ul>	<p>Silabo revisado y aprobado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Socializa información relevante recogidas de su investigación relacionado a la nutrición y deporte.</li> <li>• Expone sus alimentos nutritivos de acuerdo a su región.</li> </ul>	<p>Presentación de feria de alimentos saludables y calidad de vida más recetario nutricional</p>
<p><b>Situación auténtica</b></p> <p>¿Qué relación tienen la nutrición y el deporte para mejorar la calidad de vida?</p>	<p><b>5 semanas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiona en base a su experiencia sobre la calidad de vida como concepto importante en la educación física a partir del análisis de sus estilos de alimentación efectuando una</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos, factores e indicadores de calidad de vida.</li> <li>• Potenciación del bienestar general y la calidad de vida como clave de la conciencia corporal               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la postura y alineación corporal</li> <li>- Reducción del estrés y</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socializa información relevante recogidas de su investigación relacionado a la nutrición y deporte.</li> <li>• Expone sus alimentos</li> </ul>	

<p><b>Unidad 2.</b></p> <p><b>“La clasificación de calidad de vida”</b></p>		<p>comparación y evaluación diaria de los tipos de alimentos que consumen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recopila información sobre la clasificación de la calidad de vida concepto y origen.</li> <li>• Conoce y utiliza criterios para seleccionar y adaptar su rol como docente a su personalidad.</li> </ul>	<p>ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incremento de la flexibilidad y la movilidad</li> <li>- Fortalecimiento del cuerpo y mejora de la resistencia física</li> <li>- Aumento de la conciencia de los hábitos de movimiento y patrones corporales</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomento de la aceptación y amor propio</li> </ul>	<p>nutritivos de acuerdo a su región.</p>	
<p><b>Situación auténtica</b></p> <p>¿Cómo elaborar un plan de alimentación nutritiva?</p> <p><b>Unidad 3.</b></p> <p><b>“La clasificación de calidad de vida”</b></p>	<p><b>5 semanas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza criterios explícitos para diseñar y aplicar estrategias de evaluación en espacios de prácticas reales, e interpretar evidencias de aprendizaje de los estudiantes en relación a la nutrición y la calidad de vida desde la educación física.</li> <li>• Compara los tipos de alimentos y nutrientes y su repercusión en la calidad de vida, explicando detalladamente cómo esto repercute en aprendizajes fundamentales vinculados con la educación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología para programar un plan de alimentación saludable.</li> <li>• Organización y elaboración de menú saludable</li> <li>• Conoce los diferentes grupos de alimentos</li> <li>• Presenta resultados de las buenas prácticas de educación nutricional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representación ante sus compañeros y el formador docente producto alimenticio con ejercicio corporal definido.</li> <li>• Feria de alimentos nutritivos y ejercicios corporales (día del logro).</li> </ul>	

## 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.

Estos insumos serán sistematizados en su trabajo final de curso y en su portafolio personal que el estudiante deberá alimentar de manera continua, incorporando mejoras a partir de los procesos de retroalimentación y metacognición desarrollados en cada unidad. El estudiante integra los aprendizajes desarrollados en el curso mediante una evidencia final que realiza de manera individual.

METODOLOGÍAS TÉCNICAS	
<b>Lluvia de ideas</b>	Se propicia y motiva la participación de los estudiantes de manera que se pueda discutir, llegar a conclusiones y tomar decisiones oportunas y adecuadas.
<b>Trabajo de producción personal</b>	Se promueve el análisis de lecturas y elaboración de organizadores visuales. Organización del portafolio
<b>Trabajo colaborativo</b>	Se promueve el trabajo en equipos de acuerdo con las instrucciones proporcionadas por el formador.
<b>Exposición dialogante</b>	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.
<b>Tutoría o acompañamiento asincrónico</b>	La tutoría se ofrecerá mediante herramientas a través de: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Correo electrónico</li><li>▪ Mensaje de voz o escrito por WhatsApp</li></ul> 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 proceso mínimo de acuerdo al nivel de desempeño esperado en el curso o modulo respecto a la competencia profesional Docente.
En Proceso	Evidencia el nivel de desempeño próximo o cerca a lo esperado en el curso o modulo respecto a la competencia profesional Docente.
logrado	Evidencia el nivel de desempeño esperado en el curso o modulo 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 modulo respecto a la competencia profesional Docente .

### Rúbrica de la competencia para evaluar la evidencia final

- Se consideran las competencias 1,4 Y 5.
- 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.

#### 9.1. Calificación de curso o 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

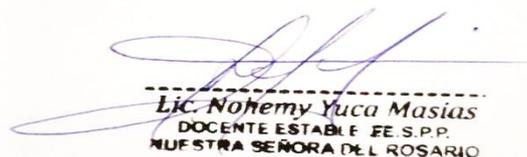
## X. BIBLIOGRAFÍA.

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

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



Mg. José Elmar Sotomayor Rivera  
UNIDAD ACADÉMICA



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