




## “PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN”

Aprobado con Resolución de Comisión Organizadora N° 211-2021-UNCA, de fecha  
30 de julio del 2021.



JULIO, 2021  
HUAMACHUCO

*¡La Universidad del Ande Liberteño!*

	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>2 de 24</b>

# COMISIÓN ORGANIZADORA

## PRESIDENTE

**DR. RUBÉN DARIO MANTURANO PEREZ**

## VICEPRESIDENTA ACADÉMICA


**DR. MARGARITA ISABEL HUAMAN ALBITES**

## VICEPRESIDENTE INVESTIGACIÓN

**DR. ITALO WILE ALEJOS PATIÑO**




ELABORADO	REVISADO	APROBADO
UNIVERSIDAD NACIONAL <b>CIRO ALEGRÍA</b> HUAMACHUCO  Bach. Daniel Alejandro Talavera Vizcarra ESPECIALISTA EN SERVICIOS DEPORTIVOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL CIRO ALEGRÍA	UNIVERSIDAD NACIONAL <b>CIRO ALEGRÍA</b> HUAMACHUCO  Lic. Constanza Mercedes Rondo Nontol Directora (e) Bienestar Universitario - UNCA	UNIVERSIDAD NACIONAL CIRO ALEGRÍA COMISIÓN ORGANIZADORA  DR. RUBÉN DARIO MANTURANO PEREZ PRESIDENTE
<b>BACH. DANIEL            ALJEANDRO TALAVERA            VIZCARRA</b>	<b>LIC. CONSTANZA            MERCEDES RONDO            NONTOL</b>	<b>COMISIÓN            ORGANIZADORA</b>
01/07/2021	10/07/2021	30/07/2021

	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>3 de 24</b>

## CONTENIDO

<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>I. DATOS INFORMATIVOS .....</b>	<b>4</b>
<b>II. FUNDAMENTACIÓN Y/O JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>III. OBJETIVO ESTRATÉGICO: .....</b>	<b>5</b>
<b>IV. OBJETIVO GENERAL:.....</b>	<b>5</b>
<b>V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>5</b>
<b>VI. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES.....</b>	<b>5</b>
<b>VII. CONTENIDOS A DESARROLLAR POR ACTIVIDAD .....</b>	<b>6</b>
<b>VIII. METODOLOGÍA .....</b>	<b>21</b>
<b>IX. RECURSOS.....</b>	<b>21</b>
<b>X. PRESUPUESTO PROYECTADO AL 2026 .....</b>	<b>22</b>
<b>XI. EVALUACIÓN .....</b>	<b>22</b>
<b>XII. CRONOGRAMA.....</b>	<b>23</b>
<b>CONTROL DE CAMBIOS .....</b>	<b>24</b>



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>4 de 24</b>

## PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS


1. **DEPENDENCIA:** Dirección de Bienestar Universitario
2. **RESPONSABLE:** Especialista de Servicios Deportivos
3. **PUBLICO OBJETIVO:** Comunidad Universitaria y Personal no Docente
4. **NUMERO DE PARTICIPANTES:** 30-40 Estudiantes
5. **NUMERO DE SESIONES A DESARROLLAR:** 188 Sesiones (5 talleres)
6. **TIEMPO POR SESIÓN:** 1 Hora (60 minutos)
7. **DURACIÓN DEL PROGRAMA:** Enero a diciembre
8. **FECHA DE INICIO:** 01/01/2022
9. **RESPONSABLE:** Especialista de Servicios Deportivos
10. **CORREO INSTITUCIONAL:** [servicios.deportivos@unca.edu.pe](mailto:servicios.deportivos@unca.edu.pe)

### II. FUNDAMENTACIÓN Y/O JUSTIFICACIÓN

La Universidad fomenta la práctica de actividades deportivas formativas y recreativas considerando que los beneficios son a nivel social, físico y de salud mental. La práctica deportiva y la actividad física tienen un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización; es un elemento fundamental para el desarrollo psicosocial del ser humano además de ser un componente de expresión sociocultural contribuyendo en la formación y el desarrollo en las distintas etapas de la vida.

Se sabe que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer que el 6% de las muertes a nivel mundial son atribuidas a la inactividad física. Según los resultados de un estudio la OMS (Revista Científica Lancet, 2018) Latinoamérica es la región del mundo con el mayor porcentaje de población con una actividad física insuficiente para mantenerse saludable, al alcanzar el 39%. En el Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI); en la encuesta Demográfica y Salud Familiar (ENDES) 2018: el 60% de los peruanos mayores a 15 años tiene exceso de peso, cifra que se incrementó en 2.1% en relación al año 2017, por falta de algún tipo de actividad física. La misma encuesta señala que sólo uno de tres peruanos mayores a 15 años realiza algún tipo de actividad física.

Es por tal razón que la universidad promueve espacios que permitan el desarrollo, fortalecimiento y la práctica del deporte, a través de programas, actividades y talleres dirigidas a la comunidad universitaria. La práctica constante del deporte, genera impactos positivos en el desarrollo de la persona: protege al corazón reduciendo el

	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>5 de 24</b>

riesgo de infartos, mejora la capacidad pulmonar, tonifica los músculos, mantiene el peso ideal reduciendo el colesterol y los triglicéridos, además de generar la sensación de bienestar y reducir el estrés. Contribuye con la mejoría de las funciones cognitivas: el aprendizaje y la memoria. Además, aporta en la formación de valores como la disciplina, perseverancia, compromiso, trabajo en equipo, respeto, solidaridad entre otros.

En conclusión, a través del deporte se logra una educación transcendental; se transmite valores fundamentales como el respeto, el juego limpio, el trabajo en equipo, la disciplina, la responsabilidad, la tolerancia, la justicia, el esfuerzo, el compromiso, la cooperación, la dedicación, la sana competencia y la automotivación. Todo ello se suma a la formación integral de quien lo practica, preparándolos para asumir mejor los retos del futuro. En su ámbito social, el deporte une a la gente más allá de las barreras culturales, socioeconómicas y políticas.

### III. OBJETIVO ESTRATÉGICO:

- Brindar un servicio de deportivo de formación y recreación de calidad a la comunidad universitaria

### IV. OBJETIVO GENERAL:

- Promover la actividad física y la práctica deportiva de formación y/o recreación como componente fundamental en la formación profesional.


### V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la actividad física para la salud y el bienestar.
- Verificar el rendimiento de los participantes en los talleres deportivos de formación.
- Promocionar el buen uso del tiempo libre a través de la práctica deportiva recreativa.
- Desarrollar eventos deportivos para la comunidad universitaria.

### VI. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

#### 1. ACTIVIDADES PREVIAS

- Revisión y actualización anual de los temas y/o contenidos a desarrollar en las actividades del Programa Deportivo de Formación y Recreación.
- Elaboración del Reglamento del Programa Deportivo de Formación y Recreación.

	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>6 de 24</b>

- Elaboración de las Bases de los Torneos y Campeonatos deportivos
- Inventariado del material a utilizar en los talleres y actividades deportivas.
- Diagnóstico de la infraestructura y los espacios designados a la práctica deportiva.
- Difusión y socialización del Programa Deportivo de Formación y Recreación con los estudiantes.

## 2. ACTIVIDADES CENTRALES

- Ejecución del protocolo de bioseguridad antes de realizar la práctica deportiva.
- Verificación del control de asistencia a los talleres deportivos.
- Ejecución de la sesión diaria del taller.
- Identificación de los participantes más sobresalientes de cada taller a través de la ficha de observación de rendimiento.
- Elaboración de reporte diario en el cuaderno de control sobre incidencias durante la actividad deportiva.

## 3. ACTIVIDADES FINALES


- Realización de reportes semanales de las actividades deportivas.
- Elaboración de informes mensuales de cada taller y/o actividad.
- Inventariado del material utilizado para los talleres y actividades deportivas.
- Verificación del estado y mantenimiento de los materiales deportivos



## VII. CONTENIDOS A DESARROLLAR POR ACTIVIDAD


### 1. TALLER DE ATLETISMO (DE ABRIL A JUNIO)

N° SESIÓN	TEMA O CONTENIDOS A DESARROLLAR	FECHA TENTATIVA	RESPONSABLE
01	Introducción al Atletismo – Conceptos Generales – Actividades Motrices Básicas 1	05/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
02	Introducción al Atletismo – Conceptos Generales – Actividades Motrices Básicas 2	07/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
03	Introducción al Atletismo – El ABC del Atletismo – Aspectos Biomecánicos	12/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos

	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>7 de 24</b>

04	Introducción al Atletismo – El ABC del Atletismo – Aspectos Biomecánicos	14/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
05	Test de Cooper – Evaluación de la Resistencia Física	19/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
06	Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento Físico 1	21/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
07	Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento Físico 2	26/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
08	Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento Físico 3	03/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
09	Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento Físico 4	05/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
10	Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento Físico 5	10/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
11	Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento Físico 6	12/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
12	Test de Velocidad - Prueba N°1 - 100 metros	17/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
13	Introducción a las carreras de velocidad – Fundamentos Biomecánicos y Técnicos 1	19/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
14	Introducción a las carreras de velocidad – Fundamentos Biomecánicos y Técnicos 1	24/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
15	Ejercicios para mejorar la técnica en las carreras de velocidad 1	26/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
16	Ejercicios para mejorar la técnica en las carreras de velocidad 2	31/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
17	Ejercicios para mejorar la técnica en las carreras de velocidad 3	02/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos




	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>8 de 24</b>

18	Desarrollo de los Fundamentos Técnicos en la Salida Baja – Carreras de Velocidad 1	07/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
19	Desarrollo de los Fundamentos Técnicos en la Salida Baja – Carreras de Velocidad 2	09/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
20	Ejercicios para mejorar la técnica de la salida baja en las carreras de velocidad 1	14/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
21	Ejercicios para mejorar la técnica de la salida baja en las carreras de velocidad 2	16/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
22	Ejercicios para mejorar la técnica de la salida baja en las carreras de velocidad 3	21/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
23	Carreras de Resistencia – Carreras de Persecución - Juegos de Velocidad	23/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
24	<b>Campeonato de Atletismo – Pruebas de Velocidad 100 metros</b>	28/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
25	<b>Campeonato de Atletismo – Pruebas de Velocidad 100 metros</b>	30/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos

## 2. TALLER DE VÓLEY (DE ABRIL A JUNIO)


N° SESIÓN	TEMA O CONTENIDOS A DESARROLLAR	FECHA TENTATIVA	RESPONSABLE
01	Golpe de dedos o golpe de manos altas: Fundamentos técnicos básicos	04/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
03	Golpe de manos bajas o golpe de antebrazo: Fundamentos técnicos básicos	06/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
05	Saque bajo o Saque de seguridad: Fundamentos técnicos básicos	11/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
07	Saque de arriba o saque de Tenis: Fundamentos técnicos básicos	13/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
09	La técnica del remate: Fundamentos básicos	18/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>9 de 24</b>

11	La técnica del bloqueo: Fundamentos básicos	20/04/202	Especialista de Servicios Deportivos
13	Ejercicios para mejorar el fundamento del golpe de dedos	25/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
16	Ejercicios para mejorar el fundamento del golpe de antebrazos	27/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
18	Ejercicios para mejorar el fundamento del saque bajo	02/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
20	Ejercicios para mejorar el fundamento del saque de Tenis 1	04/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
21	Ejercicios para mejorar el fundamento del saque de Tenis 2	09/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
22	Ejercicios para mejorar el fundamento del remate 1	11/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
23	Ejercicios para mejorar el fundamento del remate 2	16/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
24	Ejercicios para mejorar el fundamento del bloqueo 1	18/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
25	Circuitos integrados para mejorar el golpe de dedos y el golpe de antebrazos 1	23/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
26	Circuitos integrados para mejorar el golpe de dedos y el golpe de antebrazos 2	25/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
27	Circuitos integrados para mejorar el golpe de dedos y el saque bajo 1	30/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
28	Circuitos integrados para mejorar el golpe de dedos y el saque bajo 2	01/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
29	Circuitos integrados para mejorar el golpe de antebrazo y el saque bajo 1	06/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos




	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>10 de 24</b>

30	Circuitos integrados para mejorar el golpe de dedos y el saque de tenis 1	08/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
31	Circuitos integrados para mejorar el golpe de antebrazos y el saque de tenis 1	13/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
32	Circuitos integrados para mejorar el golpe de dedos y el remate 1	15/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
33	Circuitos integrados para mejorar el remate y el bloqueo 3	20/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
34	Circuitos integrados para mejorar el golpe de dedos y el remate 1	22/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
35	<b>CAMPEONATO DE VÓLEY</b>	27/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
36	<b>CAMPEONATO DE VÓLEY</b>	29/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos

### 3. TALLER DE TENIS DE MESA (DE SETIEMBRE A NOVIEMBRE)


Nº SESIÓN	TEMA O CONTENIDOS A DESARROLLAR	FECHA TENTATIVA	RESPONSABLE
01	Familiarización: juegos de adaptación a la pelota 1	05/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
02	Familiarización: juegos de adaptación a la pala 1	07/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
03	Familiarización: juegos de adaptación a la pelota 2	12/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
04	Familiarización: juegos de adaptación a la pala (raqueta) 2	14/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
05	Control y dominio de pala-pelota 1	19/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
06	Control y dominio de pala-pelota 2	21/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>11 de 24</b>

07	Posición inicial y dominio de piernas 1	26/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
08	Posición inicial y dominio de piernas 2	28/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
09	Introducción al golpe de derecha 1	03/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
10	Introducción al golpe de revés	05/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
11	Golpe de derecha y revés en dirección cruzada	10/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
12	Golpe de derecha y revés en dirección recta	12/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
13	Golpe de derecha y revés en dirección combinada (cruzada y recta)	17/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
14	Control de los golpes básicos derecha y revés	19/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
16	Golpes básicos derecha y revés en diferentes direcciones 1	24/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
17	Golpes básicos derecha y revés en diferentes direcciones 1	26/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
18	Introducción al corte sobre la mesa de derecha 1	31/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
19	Introducción al corte sobre la mesa de derecha 2	02/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
20	Introducción al corte sobre la mesa de revés 1	07/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
21	Introducción al corte sobre la mesa de revés 2	09/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos




	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>12 de 24</b>

22	Corte sobre la mesa de derecha y revés en dirección recta	14/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
23	Corte sobre la mesa de derecha y revés en dirección cruzada	16/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
24	Corte sobre la mesa de derecha y revés en diferentes direcciones (combinada) 1	21/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
25	Corte sobre la mesa de derecha y revés en diferentes direcciones (combinada) 2	23/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
<b>26</b>	<b>CAMPEONATO DE TENIS DE MESA</b>	28/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
<b>27</b>	<b>CAMPEONATO DE TENIS DE MESA</b>	30/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos

#### 4. TALLER DE AJEDREZ (SETIEMBRE A NOVIEMBRE)


N° SESIÓN	TEMA O CONTENIDOS A DESARROLLAR	FECHA TENTATIVA	RESPONSABLE
01	El tablero de ajedrez y la denominación de las casillas	06/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
02	Las piezas del ajedrez y sus movimientos	08/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
03	El jaque	13/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
04	El Mate	15/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
05	El Rey ahogado	20/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
06	Jugadas especiales 1: el enroque	22/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
07	Jugadas especiales 2: la captura al paso	27/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>13 de 24</b>

08	Jugadas especiales 3: la coronación del Peón	29/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
09	La apertura: conceptos básicos espacio, desarrollo y tiempo 1	04/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
10	La apertura: conceptos básicos espacio, desarrollo y tiempo 2	06/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
11	El medio juego: mates clásicos	11/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
12	El medio juego: el ataque doble	13/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
13	Finales de partida: mate con una dama	18/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
14	Finales de partida: mate con dos torres	20/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
16	Finales de partida: mate con una torre	25/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
17	Finales de partida: mate con una torre	27/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
18	Finales de partida: mate con dos alfiles	01/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
19	Finales de partida: mate con dos alfiles	03/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
20	Desarrollo de partidas de ajedrez 1	08/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
21	Desarrollo de partidas de ajedrez 2	10/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
22	Desarrollo de partidas de ajedrez 3	15/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos




	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>14 de 24</b>

23	Desarrollo de partidas de ajedrez 4	17/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
24	<b>CAMPEONATO DE AJEDREZ</b>	22/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
25	<b>CAMPEONATO DE AJEDREZ</b>	24/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
26	Partidas de ajedrez libre 1	29/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos

### 5. TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA “VIDA SALUDABLE” (DE FEBRERO A DICIEMBRE)


Nº SESIÓN	TEMA O CONTENIDOS A DESARROLLAR	FECHA TENTATIVA	RESPONSABLE
01	Test de entrada-Evaluación general: Pruebas de Resistencia y agilidad	01/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos
02	Test de entrada-Evaluación general: Pruebas de Fuerza y flexibilidad	03/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos
03	Acondicionamiento físico: Resistencia General Básica (Individual)	08/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos
04	Acondicionamiento físico: Resistencia General Básica (Líneas de trabajo)	10/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos
05	Acondicionamiento físico: Resistencia General Básica (Estaciones)	15/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos
06	Acondicionamiento físico: Resistencia General Básica (Circuitos)	17/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos
07	Preparación física general: Desarrollo de las capacidades de fuerza y resistencia	22/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos
08	Preparación física general: Desarrollo de la capacidad de resistencia general	24/02/2022	Especialista de Servicios Deportivos



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>15 de 24</b>

09	Preparación física general: Desarrollo de la fuerza y velocidad	01/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
10	Preparación física general: Desarrollo de la resistencia y la agilidad	03/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
11	Preparación física general: Desarrollo de la resistencia y la coordinación (Circuitos)	08/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
12	Preparación física general: Desarrollo de la resistencia y la fuerza (Circuitos)	10/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
13	Preparación física general: Desarrollo de coordinación y velocidad (Estaciones)	15/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
14	Preparación física general: Desarrollo de la fuerza y la resistencia (Líneas de trabajo)	17/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
16	Preparación física general: Desarrollo de la velocidad y la coordinación (Estaciones)	22/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
17	Preparación física general: Desarrollo fuerza y resistencia (Circuitos)	24/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
18	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 1	29/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
19	Entrenamiento funcional por estaciones (Resistencia general)	31/03/2022	Especialista de Servicios Deportivos
20	Entrenamiento de fuerza isométrica: G.A.P 1 (Glúteos, abdomen y piernas)	05/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
21	Entrenamiento funcional por estaciones (Fuerza y Resistencia)	07/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
22	Entrenamiento de resistencia aeróbica: Steps 1	12/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
23	Entrenamiento funcional por estaciones de fuerza y coordinación	14/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos




	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>16 de 24</b>

24	Entrenamiento de fuerza y resistencia por líneas de trabajo 1	19/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
25	Entrenamiento funcional fuerza y coordinación	26/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
26	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 2	28/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
27	Entrenamiento funcional por estaciones (Fuerza)	03/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
28	Entrenamiento de fuerza isométrica: G.A.P 2 (Glúteos, abdomen y piernas)	05/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
29	Entrenamiento funcional por estaciones (Resistencia y coordinación)	10/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
30	Test Trimestral 1-Pruebas de Resistencia y agilidad	12/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
31	Test Trimestral 1-Pruebas de Fuerza y flexibilidad	17/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
32	Entrenamiento de resistencia aeróbica: Steps 2	19/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
33	Entrenamiento funcional por estaciones de agilidad y resistencia	24/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
34	Entrenamiento de fuerza y resistencia por líneas de trabajo 2	26/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
35	Entrenamiento funcional fuerza-resistencia	31/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
36	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 3	02/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
37	Entrenamiento funcional por estaciones (Fuerza-Resistencia)	07/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos






	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>17 de 24</b>


38	Entrenamiento de fuerza isométrica: G.A.P 3 (Glúteos, abdomen y piernas)	09/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
39	Entrenamiento funcional por circuitos (Resistencia y coordinación)	14/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
40	Entrenamiento de resistencia aeróbica: Steps 3	16/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
41	Entrenamiento funcional por estaciones coordinación y agilidad	21/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
42	Entrenamiento de fuerza y resistencia por líneas de trabajo 3	23/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
43	Entrenamiento funcional: fuerza y coordinación	28/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
44	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 4	30/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
45	Entrenamiento funcional por estaciones (Fuerza)	05/07/2022	Especialista de Servicios Deportivos
46	Entrenamiento de fuerza isométrica: G.A.P 4 (Glúteos, abdomen y piernas)	07/07/2022	Especialista de Servicios Deportivos
47	Entrenamiento funcional de resistencia	12/07/2022	Especialista de Servicios Deportivos
48	Entrenamiento de resistencia aeróbica: Steps 4	14/07/2022	Especialista de Servicios Deportivos
49	Entrenamiento funcional con incidencia en la coordinación y la agilidad	09/08/2022	Especialista de Servicios Deportivos
50	Entrenamiento de fuerza y resistencia por líneas de trabajo 4	11/08/2022	Especialista de Servicios Deportivos
51	Entrenamiento funcional: fuerza y agilidad	16/08/2022	Especialista de Servicios Deportivos



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>18 de 24</b>


52	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 5	18/08/2022	Especialista de Servicios Deportivos
53	Entrenamiento funcional (Fuerza)	23/08/2022	Especialista de Servicios Deportivos
54	Test Trimestral 2-Pruebas de Resistencia y agilidad	25/08/2022	Especialista de Servicios Deportivos
55	Test Trimestral 2-Pruebas de fuerza y flexibilidad	30/08/2022	Especialista de Servicios Deportivos
56	Entrenamiento de fuerza isométrica: G.A.P 5 (Glúteos, abdomen y piernas)	01/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
57	Entrenamiento funcional fuerza resistencia	06/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
58	Entrenamiento de resistencia aeróbica: Steps 5	08/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
59	Entrenamiento funcional por circuitos para la agilidad y la resistencia	13/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
60	Entrenamiento de fuerza y resistencia por líneas de trabajo 5	15/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
61	Entrenamiento funcional por líneas de trabajo para resistencia y coordinación	20/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
62	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 6	22/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
63	Entrenamiento funcional (Resistencia)	27/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
64	Entrenamiento: G.A.P 6 (Glúteos, abdomen y piernas)	29/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
65	Entrenamiento funcional fuerza isométrica	04/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>19 de 24</b>

66	Entrenamiento aeróbico: Steps 6	06/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
67	Entrenamiento funcional para la agilidad y la resistencia	11/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
68	Entrenamiento de fuerza resistencia por circuitos	13/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
69	Entrenamiento funcional para mejorar la resistencia general	18/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
70	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 7	20/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
71	Entrenamiento funcional por estaciones (Resistencia general)	25/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
72	Entrenamiento de fuerza isométrica: G.A.P 7 (Glúteos, abdomen y piernas)	27/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
73	Entrenamiento de resistencia aeróbica: Steps 7	03/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
74	Entrenamiento funcional por estaciones de fuerza y coordinación	08/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
75	Entrenamiento de fuerza y resistencia por líneas de trabajo	10/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
76	Entrenamiento funcional fuerza y coordinación	15/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
77	Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad: Body balance 8	17/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
78	Entrenamiento funcional por estaciones (Fuerza)	22/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
79	Entrenamiento de fuerza isométrica: G.A.P 8 (Glúteos, abdomen y piernas)	24/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos




	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN- RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>20 de 24</b>

80	Entrenamiento funcional por estaciones (Resistencia y coordinación)	29/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
81	Entrenamiento funcional por estaciones de agilidad y resistencia	01/12/2022	Especialista de Servicios Deportivos
82	Test Trimestral 3-Pruebas de Resistencia y agilidad	06/12/2021	Especialista de Servicios Deportivos
83	Test Trimestral 3-Pruebas de fuerza y flexibilidad	08/12/2021	Especialista de Servicios Deportivos

**6. CAMINATAS DEPORTIVAS CULTURALES (DE ABRIL-MAYO Y SETIEMBRE-NOVIEMBRE)**

N° SESIÓN	TEMA O CONTENIDOS A DESARROLLAR	FECHA TENTATIVA	RESPONSABLE
01	Caminata de adaptación de 1.3 k – Pampas de Purumpampa	03/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
02	Caminata deportiva cultural al Cerro Sazón (2.4 k)	24/04/2022	Especialista de Servicios Deportivos
03	Caminata de adaptación de 1.6 k – Centro histórico	08/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
04	Caminata deportiva cultural al Cerro Miraflores (3.1 km)	29/05/2022	Especialista de Servicios Deportivos
05	Caminata de adaptación de 2 k – Agua de los Pajaritos	12/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
06	Caminata deportiva cultural - Wiracochapampa (4.0 km)	26/06/2022	Especialista de Servicios Deportivos
07	Caminata de adaptación Puente Grande-Chuquichaca-Fátima (4 k)	10/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
08	Caminata deportiva cultural - Cataratas de Ysradiategho 5.6	24/09/2022	Especialista de Servicios Deportivos
09	Caminata de adaptación a (Shiracmaca 5.6 k)	08/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>21 de 24</b>

10	Caminata deportiva cultural - Laguna Sausacocha 11 k	29/10/2022	Especialista de Servicios Deportivos
11	Caminata de adaptación a Tantapusha 2.5 k	12/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos
12	Caminata deportiva cultural - Marcahumachuco 9.3k	26/11/2022	Especialista de Servicios Deportivos

## VIII. METODOLOGÍA

La metodología a desarrollar en los talleres del Programa Deportivo de Formación-Recreación serán en función a los objetivos-tareas de cada sesión, se utilizará las estrategias globales o analíticas en función a la programación que se caracterizará por ser flexible, activa y realista, participativa, lúdica y creativa. Los estilos de enseñanza a utilizar serán:

- a) Tradicionales: mando directo y la asignación de tareas.
- b) Los que posibilitan la participación: la enseñanza recíproca y los grupos reducidos.
- c) Fomentan la individualización: grupos por niveles y programas individuales.
- d) Favorecen la socialización: fomentan la participación, la cooperación y el trabajo en equipo.
- e) Implican cognoscitivamente: descubrimiento guiado y por resolución de problemas.
- f) Promueven la creatividad: abierto y espontáneo a experiencias de aprendizaje.

La Metodología en los distintos talleres se aplicará de la siguiente secuencia:

- a) Presentación de los objetivos de la sesión.
- b) Explicación del trabajo, conceptos y tareas a realizar.
- c) Demostración del trabajo y/o asignación de tareas.
- d) Interrupción y corrección del trabajo.
- e) Comprensión y/o reforzamiento del trabajo y conceptos desarrollados.
- f) Análisis de lo aprendido y/o desarrollado a través del feedback.

## IX. RECURSOS


### 1. RECURSOS HUMANOS

- Estudiantes inscritos en el programa de formación-recreación

### 2. RECURSO MATERIALES

#### A. Materiales Transportables

- Vallas
- Colchonetas
- Steps

	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-16
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>22 de 24</b>

- Cooler Coleman de 60 litros con aza telescópica y 2 ruedas
- Carrito Porta Balones para Vóley

#### B. Materiales Manuales

- Conos sin agujeros de 20 cm, 30 cm y 50 cm
- Conos con agujeros para vallas de 50 cm con 4 niveles de altura
- Bastones deportivos de 90cm de largo
- Picas o estacas de plástico con base de 1.20 cm
- Platos de colores de 20 cm de diámetro
- Escalera pedagógica para coordinación y agilidad de 12 pasos (cuadrados)
- Aros para entrenamiento de coordinación y agilidad de 30 cm, 40 cm y 50 cm
- Ligas de tensión para entrenamiento muscular
- Balones medicinales

#### C. Indumentaria Deportiva

- Chalecos deportivos de colores (amarillo, celeste, anaranjado, verde)

### X. PRESUPUESTO PROYECTADO AL 2026

ACTIVIDAD	PRESUPUESTO 2022	PRESUPUESTO 2023	PRESUPUESTO 2024	PRESUPUESTO 2025	PRESUPUESTO 2026
Revisión de Contenidos y Temas	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 20
Implementación de Materiales Deportivos	S/. 7,000.00	S/. 7,000.00	S/. 8,000.00	S/. 8,000.00	S/. 9,000.00
Taller Atletismo	S/. 500.00	S/. 500.00	S/. 700.00	S/. 700.00	S/. 800.00
Campeonato Atletismo	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,500.00
Taller de Vóley	S/. 500.00	S/. 500.00	S/. 700.00	S/. 700.00	S/. 800.00
Campeonato de Vóley	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,500.00
Taller de Tenis de Mesa	S/. 500.00	S/. 500.00	S/. 700.00	S/. 700.00	S/. 800.00
Campeonato de Tenis de Mesa	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,500.00
Taller de Ajedrez	S/. 500.00	S/. 500.00	S/. 700.00	S/. 700.00	S/. 800.00
Campeonato de Ajedrez	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,500.00
Taller de Actividad Física	S/. 500.00	S/. 500.00	S/. 700.00	S/. 700.00	S/. 800.00
Caminata Deportiva Cultural	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,500.00
<b>COSTO TOTAL</b>	<b>S/. 22,020.00</b>	<b>S/. 22,020.00</b>	<b>S/. 26,520.00</b>	<b>S/. 26,520.00</b>	<b>S/. 30,520.00</b>


### XI. EVALUACIÓN

Se evaluará por medio de una encuesta en la cual se determine el porcentaje (%) de estudiantes satisfechos entre el porcentaje (%) de estudiantes inscritos en el programa.

## XII. CRONOGRAMA

N°	ACTIVIDADES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
01	Revisión y actualización de los contenidos y temas de enseñanza de los talleres deportivos												
02	Implementación con materiales												
03	Ejecución del taller de atletismo												
04	Realización del campeonato de atletismo												
05	Ejecución del taller de vóley												
06	Realización del campeonato de vóley												
07	Ejecución del taller de tenis de mesa												
08	Realización del campeonato de tenis de Mesa												
09	Ejecución del taller de ajedrez												
10	Realización del campeonato de ajedrez												
11	Ejecución del taller de actividad física												
12	Ejecución de la caminata Deportiva Cultural												



	<b>OTROS DOCUMENTOS</b>	CÓDIGO:	PBU-OD-17
		FECHA:	Julio 2021
	<b>PROGRAMA DEPORTIVO DE FORMACIÓN-RECREACIÓN</b>	VERSIÓN:	01
		PAGINA:	<b>24 de 24</b>

### CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	DOCUMENTO DE APROBACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA MODIFICACIÓN
V1	Resolución de Comisión Organizadora N° 211-2021/CO-UNCA. Fecha: 30 de julio del 2021	Aprobar el Programa Deportivo de Formación-Recreación de la Universidad Nacional Ciro Alegría

