



REGIÓN - TUMBES  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - TUMBES  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
"JOSÉ ANTONIO ENCINAS"



*cambiar la  
última página*

## SÍLABO DEL CURSO: NUTRICION Y CALIDAD DE VIDA

### 1. DATOS GENERALES:

a.-Nombre del programa de estudios	: Educación Física
b.-Curso o Módulo	: <b>Nutrición y Calidad de Vida</b>
c.-Ciclo y Sección	: VI "A" Y "B"
d.-Competencias del perfil de egreso	: 1, 4, 5
e.-Horas semanales	: 04 hrs. (02 de teoría y 02 de práctica)
f.-Créditos	: 03 cred.
g.-Componente Curricular	: Formación Especifica
h.-Ciclo académico	: 2025 - II
i.-Número de semanas	: 16
j.-Duración	: Inicio 08 DE SETIEMBRE del 2025 Término 26 DE DICIEMBRE del 2025
k.-Docente responsable	: Mg. CESAR MANUEL CASTRO RUIZ
l.-Correo electrónico / celular	: <a href="mailto:chekastro.72@gmail.com">chekastro.72@gmail.com</a> / Cel: 972815701

/

*Recibido*  
*[Firma]*

## 2. SUMILLA:

El curso de Nutrición y Calidad de Vida, es de carácter Teórica- Práctica. Forma parte del componente curricular de formación específica correspondiente al VI ciclo del Programa de estudios de Educación Física. Es de 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. 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. 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.

Las actividades propuestas en el presente sílabo se desarrollarán de manera presencial haciendo uso de herramientas y plataformas digitales.

## 3. VÍNCULO CON EL PROYECTO INTEGRADOR ANUAL:

El curso contribuye al Proyecto Integrador Anual: **Retroalimentamos a los estudiantes de educación básica dentro de una evaluación formativa para el desarrollo de competencias de la región Tumbes durante el año 2025**

<b>Intencionalidad del Proyecto:</b>	<p>Se espera que, con este proyecto, los estudiantes de FID reflexione críticamente sobre conocimientos relacionados a la alimentación saludable optimizando los procesos de prevención, promoción y educación para la salud en el marco de la educación física.</p> <p>El curso también 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.</p>
--------------------------------------	---



<b>Vinculación con el curso</b>	El curso contribuye al proyecto integrador porque permite que el estudiante FID conozca y profundice conocimientos acerca de la nutrición y su injerencia en la calidad de vida del ser humano en forma integrada permitiendo conocer las diferentes dietas nutricionales vinculadas a los recursos alimenticios que poseen su región utilizando técnicas e instrumentos con el fin de recoger información para la mejora y desarrollo personal, evitando patologías de índole nutritivo, reconociendo sus principales fortalezas y oportunidades
---------------------------------	---

#### 4. TRATAMIENTO DE LOS ENFOQUES TRANSVERSALES:

ENFOQUES	Acciones concretas de los docentes formadores	Acciones concretas de los estudiantes de la FID
<b>Inclusivo o de atención a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente formador emplea metodologías de trabajo colaborativo en grupos heterogéneos que promueven la inclusión y se adaptan a las características de los estudiantes FID.</li> <li>• El docente formador plantea situaciones significativas desafiantes para que todos los estudiantes desarrollen el máximo de sus potencialidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estudiante de FID tiene las mismas expectativas sobre la capacidad de superación y crecimiento de la persona por encima de las circunstancias.</li> <li>• El estudiante de FID brinda y recibe las mismas condiciones y oportunidades que cada persona necesita para alcanzar los resultados esperados.</li> </ul>
<b>Ambiental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente formador planifica y desarrolla acciones pedagógicas a favor de la preservación de flora y fauna local, promoviendo la conservación de la diversidad biológica nacional.</li> <li>• El docente formador propicia la constitución de campañas para la recuperación y uso de las áreas verdes y las naturales como espacios educativos, a fin de valorar el beneficio que les brindan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estudiante de FID valora y cuida toda forma de vida desde una mirada sistemática y global.</li> <li>• El estudiante de FID participa activamente con el bienestar y la calidad de la naturaleza, asumiendo el cuidado del planeta.</li> </ul>

Enfoque de la búsqueda de la excelencia	<p>El docente formador acompaña al estudiante en su proceso de aprendizaje a fin de que este desarrolle el máximo de sus potencialidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente formador retroalimenta efectiva y oportunamente al estudiante sobre su progreso y formas de mejorar</li> </ul>	El estudiante de FID demuestran flexibilidad ante el cambio a fin de ir mejorando cualitativamente su desempeño
---	--	---

## 5. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES:

**ESTÁNDAR:** Comprende el aprendizaje como un fenómeno complejo, en el que intervienen diferentes procesos cognitivos, afectivos y socioculturales y que puede ser interpretado desde diversas teorías, con implicancias distintas para las prácticas pedagógicas. Describe los patrones típicos de desarrollo de niños, jóvenes y adultos. Comprende los conceptos centrales de distintas disciplinas involucradas en el currículo vigente, y explica cuál es la relación entre el conocimiento disciplinar y el enfoque por competencias. Sustenta dicho enfoque como uno de los fundamentos del currículo vigente, el modo en que este enfoque contribuye al desarrollo progresivo de aprendizajes y cómo responde a las demandas de la sociedad actual. Conoce estrategias de enseñanza y evaluación que guardan coherencia con el enfoque de las áreas

### COMPETENCIA 1: COMPETENCIA 1:

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.

CAPACIDAD	DESEMPEÑO ESPECIFICO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE	INSTRUMENTOS DE
-----------	----------------------	------------------------	--------------	-----------------



			PROCESO	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las características individuales, evolutivas y socioculturales de sus estudiantes y sus contextos, así como la forma en que se desarrollan los aprendizajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora interpretaciones orales y escritas sobre las teorías del desarrollo humano y el comportamiento de los seres humanos durante la práctica de actividades físicas y deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diseña planificaciones anuales, unidades/proyectos y sesiones en forma articulada, y se asegura de que los estudiantes tengan tiempo y oportunidades suficientes para desarrollar los aprendizajes previstos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora trabajos de investigación sobre la alimentación y nutrición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas de: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.</li> <li>Rubrica de aprendizaje.</li> </ul>
<b>ESTÁNDAR:</b> Explica y fundamenta la importancia de una planificación centrada en el aprendizaje, es decir, que parte de las expectativas definidas en el currículo y las necesidades de aprendizaje de los estudiantes para proponer situaciones, estrategias y recursos de aprendizaje. Asimismo, sustenta que a mayor articulación entre las planificaciones anuales, módulos/proyectos y sesiones se contribuye en mayor medida al desarrollo progresivo de los aprendizajes. En coherencia con lo anterior, propone situaciones de aprendizaje que responden a los propósitos de aprendizaje.				
<b>COMPETENCIA 4:</b> Conduce el proceso de enseñanza con dominio de los contenidos disciplinares y el uso de estrategias y recursos pertinentes para que 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				
CAPACIDAD	DESEMPEÑO ESPECIFICO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestiona interacciones pedagógicas con el fin de facilitar la construcción de aprendizajes por parte de los estudiantes.</li> <li>Fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpreta evidencias de aprendizaje de los estudiantes de educación básica enfocadas en lo desarrollado en el curso a partir de las expectativas definidas en el currículo escolar vigente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestiona interacciones pedagógicas con el fin de facilitar la construcción de aprendizajes por parte de los estudiantes.</li> <li>Fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizajes más</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora instrumentos de recojo de información del aula acerca de los alimentos nutritivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas de: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.</li> <li>Rubrica de aprendizaje.</li> </ul>



propósitos aprendizajes amplios	de más		amplios		
<b>ESTÁNDAR: ESTÁNDAR:.</b> Aprovecha las tecnologías digitales de manera responsable y ética en su vida privada y para su formación profesional y es consciente de la importancia de administrar su identidad digital y de proteger su bienestar físico y psicológico en el mundo digital. Identifica las oportunidades que ofrecen las tecnologías digitales en términos de acceso a la información y su valor como herramientas para mediar el aprendizaje. Explica y justifica cómo facilitan su propio proceso de aprendizaje y reconoce la importancia de utilizarlas con responsabilidad, ética y sentido crítico. Valora el papel de las tecnologías para la comunicación y la generación de espacios de colaboración entre los miembros de su comunidad educativa y para el desarrollo del pensamiento computacional					
<b>COMPETENCIA 5:</b> Evalúa permanentemente el aprendizaje de acuerdo 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					
CAPACIDAD	DESEMPEÑOS ESPECIFICO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Usa una variedad de estrategias y tareas de evaluación acordes a las características de los estudiantes y pertinentes para recoger evidencias sobre los aprendizajes.</li> <li>Brinda retroalimentación oportuna y de calidad a los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce fortalezas y oportunidades de mejora en la forma en que comprende y desarrolla interacciones que permitan aprendizajes en educación física en sus estudiantes de educación básica, tomando como referencia lo abordado en el curso y sus experiencias en la práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestiona interacciones pedagógicas con el fin de facilitar la construcción de aprendizajes por parte de los estudiantes.</li> <li>Fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizajes más amplios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expone los trabajos de investigación referente a los alimentos nutritivos y dietas nutritivas con alimentos de la region</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas de: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.</li> <li>Rubrica de aprendizaje.</li> </ul>	

## 6. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE:

NOMBRE DE LA UNIDAD	DURACIÓN	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONOCIMIENTOS	EVIDENCIAS DE PROCESOS
<p><b>Situación autentica:</b> ¿Cómo se determina la nutrición en los seres vivos?</p> <p><b>Unidad 1:</b> "La importancia de los alimentos en el desarrollo de las estructuras morfo-fisiológicas de los seres vivos"</p>	5 semanas	<p>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</p> <p>C 1</p>	Elabora trabajos de investigación y los sustenta sobre los alimentos de la región y la alimentación de la comunidad en forma articulada, clasificando el tipo de alimento que consumen.	<p>PRIMERA UNIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimentación: clasificación: autótrofa y heterótrofa</li> <li>✓ Alimento, definición</li> <li>✓ Clasificación de los alimentos. Energéticos, estructurales y reguladores</li> <li>✓ Cadena alimenticia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas de: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.</li> <li>▪ Rubrica de aprendizaje</li> </ul>



<p><b>Situación auténtica:</b> ¿Cuál es la importancia de la nutrición en el desarrollo de los seres vivos y en determinar los procesos de aprendizaje?</p> <p><b>Unidad 2:</b> “Elaboramos criterios e instrumentos de nutrición para valorar los sistemas y aparatos y su importancia en los seres vivos</p>	5 semanas	<p>Desarrolla interacciones pedagógicas efectivas en espacios de reflexión y análisis sobre los aportes alimenticios y los estilos de alimentación.</p> <p>C 4</p>	Elabora trabajos de investigación acerca de el valor nutricional de los alimentos que consumen en su comunidad	<p>SEGUNDA UNIDAD:</p> <p>Nutrición, definición, importancia, Clasificación de los nutrientes, inorgánicos y orgánicos. Vitaminas</p>	<p>▪ Fichas de: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.</p> <p>Rubrica de aprendizaje</p>
<p><b>Situación auténtica:</b> ¿Cuál es la importancia de los regímenes alimentarios y la dietoterapia en el cuidado de la salud?</p> <p><b>Unidad 3:</b> recopilamos evidencias de aprendizaje para lograr los niveles esperados de las competencias”</p>	6 semanas	<p>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.</p> <p>C 5</p>	Investigan y proponen dietas nutricionales con los alimentos propios de la región considerando el valor nutricional y la intención personal que conlleve a mejorar la calidad de vida	<p>TERCERA UNIDAD:</p> <p>. Dietas nutricionales. Regímenes nutricionales Tipos Dietoterapia, definición, importancia. La nutrición y influencia en la calidad de vida. Importancia de la nutrición en la práctica del deporte Estilos de vida saludables</p>	<p>▪ Fichas de: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.</p> <p>▪ Rubrica de aprendizaje</p>



## **7. METODOLOGÍA:**

El curso se desarrolla en 4 horas semanales, 2 horas de teoría y 2 de práctica en las que el estudiante realiza actividades tanto en el aula presencial como en el aula virtual. A lo largo de las tres unidades de aprendizaje se promueve el aprendizaje en profundidad de los estudiantes a partir de sus saberes previos, la investigación teórica y en campo, y la puesta en común en sesiones sincrónicas. Así mismo, se promueve la evaluación constante de sus progresos y dificultades a fin de desarrollar acciones de mejora oportuna y fomentar el aprendizaje autónomo. El curso promueve el desarrollo de las competencias personales y profesionales del Perfil de Egreso de los estudiantes, mediante experiencias de aprendizaje situado, digital, autónomo, colaborativo y en profundidad que se desarrollan en contextos educativos reales, de trabajo individual y grupal, entre otros. Estas experiencias promueven el pensamiento crítico, reflexivo, creativo, sistémico y la articulación de los aprendizajes mediante el Proyecto Integrador.

El curso propone trabajos aplicativos que permiten al estudiante el desarrollo progresivo de sus habilidades, trabajar detalladamente situaciones que incorporen aspectos del contexto e intereses comunes del grupo de estudiantes de Educación Básica, y que promuevan activamente el aprendizaje colaborativo. Elabora interpretaciones orales o escritas sobre las formas en que se promueve en los estudiantes de Educación Básica la metacognición y la autorregulación de los procesos de aprendizaje. Sustenta la importancia de contar con criterios explícitos para construir instrumentos de evaluación, interpretación de evidencias de aprendizaje y retroalimentación a los estudiantes.

El formador de docentes promueve oportunidades de participación bajo la metodología clase invertida o flipped classroom y a través de diferentes experiencias, como espacios virtuales de discusión grupal y lecturas y revisión de material audiovisual, revisión de investigaciones, espacios de consulta o resolución de dudas por grupos y espacios de debate o discusión en clase, empleando técnicas como la discusión socrática y el panel de discusión. El formador de docentes orienta los

## **8. CALIFICACIÓN FINAL DEL CURSO O MÓDULO:**

- a) La calificación del curso o modulo puede ser realizada a través de un conjunto de evidencias calificadas durante el proceso o bien a través de una evidencia final que permita valorar el nivel de desempeño alcanzado por el estudiante (RVM N° 123-2022-MINEDU).
  - Calificación de EVIDENCIAS de proceso (100%)
- b) La calificación de las competencias profesionales docentes en el curso o modulo supone la recopilación e interpretación de las producciones y actuaciones de los estudiantes como evidencias que deben ser contrastadas con los criterios y descriptores de las rubricas.

- c) La calificación de las competencias profesionales docentes en el curso o modulo se expresa mediante niveles de desempeño, de acuerdo con la siguiente escala

Nivel de desempeño del estudiante	
<b>Previo al Inicio</b>	No logra demostrar lo descrito en el nivel Inicio.
<b>Inicio</b>	Muestra un progreso mínimo de acuerdo al nivel de desempeño esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.
<b>En proceso</b>	Evidencia el nivel de desempeño próximo o cerca a lo esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.
<b>Logrado</b>	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.
<b>Destacado</b>	Evidencia un nivel de desempeño superior a lo esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.

#### 9. RECURSOS Y MATERIALES:

- Silabo.
- Laptop.
- Proyector.
- Diapositivas.
- Pizarra.
- Internet.

#### 10. BIBLIOGRAFÍA:



Carbajal, Actualizado 2013-202      Manual básico de nutrición y dietética, La nutrición en la red  
 Gil y Ramos, 2010      Alimentación y nutrición saludable en los mayores: Mitos y realidades  
 UNED      Guía de alimentación y salud  
 ALVIN NASON      BIOLOGÍA Edición, 12. Editor, Limusa, 1982. México ISBN, 9681800885,9789681800888. N.º de páginas, 726 páginas.  
 HELENA CURTIS BIOLOGÍA Séptima Edición en español. 28 nov. 2017 Documento 1160 páginas. Editorial Medica Panamericana.      Buenos Aires  
 FAUSTINO GARCIA      FUNDAMENTOS DE BIOLOGÍA idioma: Español Editorial Minerva México: 1976, Edición: 12ª. 526 pag.  
 TITO CHAVEZ      BIOLOGIA Octava Edición. Lima-Perú: Editorial Cobra 2000. Editores E.I.R.L. 7.2  
 A.C. GUYTON      FISILOGIA HUMANA Decimocuarta edición, Edición internacional, 2021, Canadá  
 MARIEB ELAINE ANATOMIA Y FISILOGIA HUMANA Novena edición, PEARSON EDUCACIÓN, S. A. 2008, ISBN: 9788478290949. Páginas: 655, IMPRESO EN ESPAÑA  
 Nguyen S. H.      MANUAL DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA, Editorial DAE, Año 2007, 1a-edicion 350 pag. España.  
 Páginas Web,



**MG. ARMANDO GONZALEZ URBINA**  
**JEFE DE LA UNIDAD ACADEMICA**

COORDINADOR DEL PROGRAMA  
 ACADÉMICO  
 DE EDUCACION FISICA

**MG. CESAR MANUEL CASTRO RUIZ**  
**Docente Formador**