



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES AJEDREZ

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	:	2020 - I
1.3	Código de la asignatura	:	101163
1.4	Ciclo	:	Primero
1.5	Créditos	:	2
1.6.	Horas Semanales Totales	:	4 horas semanales (64 horas totales)
1.6.1.	Horas de teoría	:	0
1.6.2.	Horas de Seminario	:	0
1.6.3.	Horas de Práctica	:	4 horas semanales (64 horas totales)
1.7.	Requisito	:	Ninguno
1.8.	Docente Responsable	:	Maestro FIDE Javier García Toledo

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del ajedrez, fomentando la disciplina y aptitud frente al desarrollo físico y mental dentro de un ámbito de disciplina en el deporte. Asimismo, por su exigencia, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida, accediendo a conductas idóneas en lo personal y profesional.

Desarrolla dos unidades de aprendizaje:

Unidad I: Desarrolla el conocimiento general del ajedrez

Unidad II: Desarrolla técnicas para desenvolverse en una partida.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Selecciona y aplica estrategias que implican la capacidad de análisis y síntesis Para su defensa y ataque en un juego limpio

3.2. Componentes

Capacidades

C1: Aprende reglas básicas para desenvolverse éticamente en una partida

C2: Reconoce los recursos tácticos y las técnicas básicas para establecer estrategias

Contenidos actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I					
DESARROLLA EL CONCEPTO GENERAL DEL AJEDREZ					
CAPACIDAD: - Aprende reglas básicas para desenvolverse éticamente en una partida					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T.INDEP.
1	Explicación del desarrollo de la Asignatura .Información sobre el reglamento de la F. de Medicina H. y las Normas, la asistencia y otros.	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y comprende los parámetros de la evaluación continua y del reglamento de la Facultad de Medicina Humana de la USMP. 	<ul style="list-style-type: none"> - Breve explicación-diálogo del curso de Ajedrez y sus ventajas. - Conversación diálogo sobre el reglamento Y las Normas. 	4	2
2	Historia del Ajedrez. Evolución del ajedrez y sus escuelas.	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce la historia de la disciplina, su evolución y sus principales escuelas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inductivo sobre la historia del ajedrez y su repercusión. - Se utiliza YouTube sobre los principales ajedrecistas del Mundo. 	4	2
3	Características generales sobre los espacios y las casillas más importantes durante el desarrollo de la estrategia.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los conocimientos en la movilidad de las piezas y su cambiante valor según el espacio que ocupe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en los ejercicios de movilidad de las piezas. - Diagramas de resolución de las casillas. 	4	2
4	Historia del Ajedrez en el Perú con sus representantes clásicos y maestros de su historia.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica y reconoce a los grandes ajedrecistas clásicos de la historia del Perú. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis sobre los rasgos principales de los maestros y representantes clásicos. - Conversación diálogo sobre los Grandes Maestros Peruanos. 	4	2
5	Anotación algebraica o Universal del Ajedrez: principales características y movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e interioriza la anotación algebraica o universal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica con planillas la anotación algebraica 	4	2

6	Ideas básicas del ataque en el Ajedrez: principales movimientos y estrategias.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce los principales movimientos para atacar al oponente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica con ejercicios y diagramas. - Practica con ejercicios de Internet. 	4	2
7	EXAMEN PARCIAL				
8	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO				
	Se muestra en el tablero Mural posiciones Con Desarrollo y Sub-desarrollo para su discusión y solución.				
	UNIDAD II				
	DESARROLLA TÉCNICAS PARA DESENVOLVERSE EN UNA PARTIDA.				
	CAPACIDAD: Reconoce los recursos tácticos y las técnicas Básicas para establecer estrategias				
9	Principios fundamentales que rigen en la apertura.	<ul style="list-style-type: none"> - Asimila e interioriza los principios fundamentales que rigen la apertura o El inicio de la partida 	<ul style="list-style-type: none"> - Practicas dirigidas con Diagramas de los - Aciertos y errores en la apertura. 	4	2
10	Recursos tácticos – el ataque doble y la clavada: principales movimientos y características.	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia el ataque doble y la clavada a través de movimientos específicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestran en Internet Diagramas con Ataque Doble y Clavada. Las soluciones se mostraran en el tablero Mural. - Se presentan ejercicios específicos. 	4	2
11	Estructura de peones: principales características. Base para la estrategia.	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las estructuras Buena de las Malas como Base de los Planes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica con posiciones de estructuras Buenas y Malas. Diálogo sobre 	4	2
12	Ataque al Rey.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los principales 	<ul style="list-style-type: none"> - Solución de diagramas. 	4	2

		movimientos de ataque al Rey.	- Inductivo interactivo de participación individual y grupal.		
13	Cooperación de Fuerzas; principio fundamental de la estrategia ajedrecística.	- Reconoce las posiciones donde se presenta el principio de "Cooperación de Fuerzas"; donde existe armonía entre las diferentes piezas de un Bando.	- Ejercicios en posiciones, a fin de comprobar la armonía de las piezas en el tablero. - Solución grupal de posiciones.	4	2
14	Métodos defensivos, de seguridad y profilaxis: principales movimientos y características.	- Asimila los principales movimientos y métodos defensivos, de seguridad y profilaxis.	- Ejercicios en métodos de seguridad, defensivos y profilaxis. - Se presentan Diagramas con el tema.	4	2
15	EXAMEN FINAL				
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO				
			Aplicación de las normas de buenas conductas en la práctica del juego. Conversación Diálogo sobre la Ética del Ajedrecista.		

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Serán Actividades Didácticas, que se realizarán a través de exposiciones en el tablero Mural y luego siguiendo una práctica y/o ejercicios. Se dictarán una vez por semana siguiendo el orden programado y se desarrollarán en grupos de máximo 40 alumnos por grupo de práctica de acuerdo al horario establecido para cada grupo. Los alumnos realizarán cada sesión las técnicas de Aprendizaje, guiados por el docente con el objetivo principal de adquirir y desarrollar las competencias y capacidades descritas en cada semana.

Durante la semana los alumnos deben practicar un promedio de 30 a 40 minutos diarios y dentro de ese tiempo realizar los ejercicios incluyendo los trabajos individuales y grupales.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Documentos impresos: Diagramas y folletos.

Material de DVD: Discos compactos.

Videos Internet.

Juegos de ajedrez y sus tableros.

Seis (6) mesas de Ajedrez.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las clases. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

- Grau, Roberto. "Curso general de ajedrez", Tomos I, II, III y IV. Editorial Sopena .Buenos Aires 1960.
- Czerniack, "El final", Editorial Sopena. Buenos Aires 1960.
- FIDE. "Enciclopedia de las combinaciones". Editorial Shahivski. Belgrado 2015.
- Yusupov Arthur. "Chess Evolution", 2012.
- Kotov, Alexander. "Piense como un Gran Maestro". Editorial Ricardo Aguilera, Madrid 1974.
- Learning Chess 1 y 2. Rob Brunia, Cor Van Wijgerden. 2016.
- Mastering Chess Strategy. Johan Hellsten. British Library Cataloguing-in-publication Data.



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES
BALONCESTO

I. DATOS GENERALES

1.1 Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	: 2020 - I
1.3 Código de la asignatura	: 101163
1.4 Ciclo	: Primero
1.5 Créditos	: 2
1.6 Horas semanales totales	: 4 horas semanales (64 horas totales)
1.6.1 Horas de teoría	: 0
1.6.2 Horas de seminario	: 0
1.6.3 Horas de Práctica	: 4 horas semanales (64 horas totales)
1.7 Requisitos	: Ninguno
1.8 Docente Responsable	: Yuri Pereda Navarro

II. SUMILLA

La asignatura forma parte de la formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del baloncesto, fomentando la disciplina y aptitud frente al desarrollo físico y mental dentro de un ámbito de disciplina en el deporte. Asimismo, por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida que le permita conducirse idóneamente tanto en su conducta personal como en la profesional

Desarrolla las siguientes unidades: Unidad I: Reglas y Fundamentos del baloncesto. Unidad II: Principios tácticos del deporte.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Reconoce el dominio de habilidades y destrezas motrices en la práctica del baloncesto valorando las normas éticas de la práctica del deporte.

3.2. Componentes

Capacidades

C1: Adopta decisiones individuales y grupales de acuerdo a las actividades físico-deportivas que realiza respetando el juego limpio y reglas de juego

C2: Reconoce y aplica los fundamentos y reglas de la disciplina del baloncesto.

Contenidos actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.
- Enfoque sistémico.
- Conservación ambiental.
- Compromiso con el desarrollo sostenible del país.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I					
CAPACIDAD: Adopta decisiones individuales y grupales de acuerdo a las actividades físico-deportivas que realiza respetando el juego limpio y reglas de juego.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEPEN.
1	Reglas de conducta y técnicas de aprendizaje del curso	Conoce la organización de equipos y grupos de trabajo para con el curso.	Evaluación inicial y medición de capacidades	4	2
2	Fundamentos técnicos individuales	Logra realizar trabajos de control de balón con ambas manos.	Ejercicios de dominio de balón	4	2
3	Fundamentos individuales ofensivos.	Logra realizar trabajos de velocidad, reacción y definición.	Incursiones al aro con mano derecha.	4	2
4	Fundamentos individuales ofensivos.	Logra realizar trabajos de velocidad, reacción y efectividad.	Incursiones al aro con mano izquierda.	4	2
5	Mecánica del lanzamiento.	Logra la técnica del lanzamiento y la importancia de su conversión.	Fundamentos básicos de la posición de los pies y técnica de lanzamiento.	4	2

6	Mecánica del pase Mecánica del pivoteo	Logra la técnica correcta de los diferentes tipos de pases. Identifica el pie de apoyo (pie de pivot) sobre el cual se ejecuta el giro.	Desarrollo de ejercicios de pases de: Pecho, pique, beisbol, sobre la cabeza, etc. Ejecución correcta del giro con el pie de apoyo o "pivoteo".	4	2
7	EXAMEN PARCIAL				
8	SEMANA DE RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO			Retroalimentación	
UNIDAD II					
CAPACIDAD: Reconoce y aplica los fundamentos y reglas de las disciplina del basquet.					
9	Principios ofensivos	Identifica las posibilidades del ataque buscando una ventaja ante una situación de defensa individual.	Realización de trabajos ofensivos de "uno contra uno" aplicando los fundamentos individuales.	4	2
10	Principios tácticos ofensivos	Realiza actividades ofensivas colectivas dentro del juego, tales como: pasar ,cortar, jugar, y reemplazar	Ejercicios de juego de dos, tres y cuatro jugadores.	4	2
11	Principios defensivos	Realiza trabajos de fortalecimiento de la musculatura de miembros inferiores y enseñanza de técnicas de desplazamientos defensivos.	Trabajos de uno contra uno, dos contra dos y tres contra tres.	4	2

12	Principios y usos del pick and roll.	Conoce los fundamentos del Pick and roll y su uso ante determinada situación de juego.	Ejecución de la postura correcta de los pies y su giro hacia el aro.	4	2
13	Defensa del Pick and roll	Identifica la ventaja obtenida del pick and roll por parte del rival, y neutraliza su eficacia.	Ejecutar rotaciones Interpretando correctamente la acción.	4	2
14	Rotaciones defensivas	Realiza los fundamentos de las ayudas y las rotaciones.	Trabajos en inferioridad numérica y la importancia del salto al balón.	4	2
15	EXAMEN FINAL				
16	SEMANA DE RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO				
			Identifica situaciones de juego en donde existe ventaja numérica ofensiva y defensiva. Trabajos de 2 vs 1, 3 vs 2, 4 vs 3, etc.		

V. ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Organización de grupos no mayores de 25 alumnos, lo cual permitirá una adecuada enseñanza de las técnicas del juego.

Estimular a los alumnos a desarrollar sus potenciales y capacidades en la práctica del básquetbol mediante juegos dirigidos, y bajo la permanente atención del docente.

Explicación lúdica y práctica de la aplicación de los conceptos básicos del baloncesto.

Evaluación del alumno de forma permanente, no solo en la parte técnica o teórica sino también en la actitudinal.

Se hará uso de material multimedia e ilustraciones referentes a la sesión establecida.

Los alumnos deberán acudir a las clases del curso debidamente preparados, es decir, con ropa de deporte y zapatillas apropiadas para la práctica del básquetbol.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Las clases se llevarán a cabo en la loza deportiva de la Facultad de Medicina de la USMP, la cual deberá estar correctamente delimitada con las medidas oficiales establecidas internacionalmente, en grupos y horarios que se coordinarán oportunamente.

Pelotas Molten oficiales, tableros de básquet a una altura de 3.05, aros con redes, conos y chalecos.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las clases. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1. Bibliográficas

- Pedagogía del Baloncesto-Rafael Pegro
- Manual del entrenamiento básico- Federación Española de Baloncesto
- Desarrollando los fundamentos del juego- Alejandro Castagneira
- Técnicas de defensa colectiva-Federación Española de Baloncesto



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES TALLER DE CORO, GUITARRA E INSTRUMENTOS

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2020 - I
1.3	Código de la asignatura	: 101163
1.4	Año	: Primer año
1.5	Créditos	: 2
1.6	Horas semanales totales	: 4 horas semanales (64 horas totales)
	1.6.1 Horas de Teoría	: 0
	1.6.2 Horas de Seminario	: 0
	1.6.3 Horas de Práctica	: 4 horas semanales (64 horas totales)
1.7	Pre - Requisitos	: Ninguno.
1.8	Docente	: Prof. Jorge Ángel Garrido-Lecca Lastarria

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del canto y/o interpretación de un instrumento, fomentando la disciplina y aptitud dentro de un ámbito académico y social. Así mismo por su exigencia permite el desarrollo buenos hábitos que permiten adoptar un estilo de vida accediendo a conductas idóneas en lo personal y profesional.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje:

Unidad I: Desarrolla la técnica vocal e instrumental

Unidad II: Desarrolla el lenguaje musical, elementos del sonido y la música

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1 Competencia

Descubrir, reconocer, interpretar con sensibilidad artística y creatividad canciones al unísono y a voces iguales fomentando el trabajo en equipo.

3.2 Componentes

Capacidades

C1: Reconoce y aplica los conceptos adquiridos sobre técnica vocal e instrumental, tomando conciencia de la realidad sonora de nuestro medio.

C2: Reconoce y aplica los conceptos básicos del curso con respecto al sonido y lenguaje musical.

Contenidos Actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad
- Compromiso ético en todo su quehacer
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio)
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia
- Actitud innovadora y emprendedora
- Conservación ambiental
- Compromiso con el desarrollo sostenible del país

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I – TÉCNICA VOCAL E INSTRUMENTAL					
CAPACIDAD: Reconoce y aplica los conceptos adquiridos sobre técnica vocal e instrumental, tomando conciencia de la realidad sonora de nuestro medio.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
01	Contaminación Auditiva.	Reconoce la influencia del medio ambiente en el ser humano.	Ejercicios grupales de concentración y de relajación.	4	2
02	Conceptos fundamentales sobre la fisiología e higiene del aparato auditivo y respiratorio.	Usa ejercicios de relajación. Gradúa el control del aire que ingresa a los pulmones.	Ejercicios grupales de relajación e impostación.	4	2
03	Clasificación de voces. Propuestas de nuevo repertorio.	Selecciona repertorio. Practica y ejercita la retención y control del aire.	Ejercicios grupales de relajación e impostación.	4	2
04	Escalas, intervalos y crescendo.	Usa ejercicios de impostación vocal con escalas por terceras y otros intervalos al unísono. Reconoce melodías y la importancia de la expresión vocal.	Ejercicios grupales de relajación e impostación.	4	2
05	Clasificación de acordes. Acordes mayores y menores.	Identifica repertorio y participa de la división de voces.	Ejercicios grupales de relajación e impostación.	4	2
06	Nomenclatura y simbología.	Usa ejercicios de los conceptos del lenguaje musical. Identifica temas del repertorio. Identifica e investiga acerca de los conceptos fundamentales del lenguaje musical.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos y melódicos.	4	2
07	EXAMEN PARCIAL				
08	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		Usa ejercicios rítmicos y escalas aplicando los conceptos de lenguaje musical. Repertorio. Reconoce, timbre, altura, intensidad y duración. Ritmo, melodía y armonía		

UNIDAD II – LENGUAJE MUSICAL

CAPACIDAD: Reconoce y aplica los conceptos básicos del curso con respecto al sonido y lenguaje musical.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
09	Melodía y estructura.	Usa ejercicios sobre terceras. Solfea hablando y cantado. Repertorio. Reconoce la melodía y la estructura de una composición.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	4	2
10	El pulso y el compás.	Usa ejercicios rítmicos con palmas, solfeando y el cuerpo. Repertorio. Reconoce el pulso, los compases y tiempos de marca.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	4	2
11	Melodía y armonía.	Identifica escalas, melodías y acordes. Repertorio. Reconoce melodías, armonías e intervalos. Conoce la formación de acordes.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	4	2
12	Triadas. Reconoce las triadas.	Usa acordes en general, inversiones y modulaciones. Repertorio. Reconoce las triadas.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	4	2
13	Audiciones y dictado rítmico.	Lee un dictado rítmico. Repertorio. Selecciona y realiza audiciones de fragmentos melódicos y rítmicos. Repertorio.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	4	2
14	Forma canción.	Identifica la forma canción. Repertorio. Conoce la estructura de un tema. Reconoce la forma canción.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	4	2
15	EXAMEN FINAL				
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		Selecciona temas variados para audición. Repertorio. Analiza y diferencia la expresión, el volumen y el cambio de sonoridad		

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Serán exposiciones orales, utilizando medios gráficos, diálogos, debates y prácticas de técnica vocal.

Durante la semana los alumnos deben practicar un promedio de 2 horas y dentro de ese tiempo realizar los ejercicios incluyendo las investigaciones y trabajos individuales y grupales.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Documentos digitales.
Equipos de audio y videos.
Materiales compartidos en redes.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las prácticas. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1 Bibliográficas

Gagné, Jeannie. Your Singing Voice – Contemporary techniques, expression and spirit. Berklee Press, ISBN 9780876391266 © 2017

Arnold, Bruce. Ear Training: One Note Complete Method. Muse eek publishing; Book & CD edition. ISBN 1890944475 © 2017

Nerina Poltronieri. Esercizi progressivi di solfeggi parlati e cantati. Primo Corso. Edizioni Accord for Music. Roma, Italia © 2017

Harrison, Mark. Contemporary Music Theory: Level One. Hal Leonard Publishing Corporation. ISBN 0793598818 © 2017

Harrison, Mark. Contemporary Music Theory: Level Two. Hal Leonard Publishing Corporation. ISBN 0793598826 © 2017

8.2 Electrónicas

<https://guitar-tuner-free-guitartuna.uptodown.com/android>
<https://apkpure.com/es/tuner-for-voice-voituner/com.frontvision.voituner>
http://www.looknohands.com/chordhouse/guitar/index_rb.html
<http://archive.choralnet.org/list/resource/1842>
http://www.free-scores.com/index_uk.php3



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES
DANZAS FOLKLÓRICAS

I. DATOS GENERALES

1.1 Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	:	2020 - I
1.3 Código de la asignatura	:	101163
1.4. Año	:	Primero
1.5. Créditos	:	2
1.6. Horas semanales totales	:	4 horas semanales (64 horas totales)
1.6.1. Horas de Teoría	:	0
1.6.2. Horas de Seminario	:	0
1.6.3. Horas de Práctica	:	4 horas semanales (64 horas totales)
1.7. Requisito	:	Ninguno
1.8 Docente	:	Elsa Marianella Sosa Delgado

II. SUMILLA.

La asignatura pertenece al área curricular de formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica de la danza.

Por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida, accediendo a conductas idóneas en lo personal y profesional.

Desarrolla las unidades de aprendizaje:

La Unidad I Trata de una Introducción al folklore.

La Unidad II Comprende la Indumentaria e instrumentos típicos

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubrir, reconocer, interpretar con sensibilidad artística y creatividad las representaciones de las diversas danzas del Perú.

3.2. Componentes

Capacidades

C1 : Reconoce los diferentes tipos de manifestaciones artísticas a través de la danza

C2 : Reconoce la indumentaria e instrumentos de las danzas típicas

Contenidos actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.
- Conservación ambiental
- Compromiso con el desarrollo sostenible del país.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I: INTRODUCCIÓN AL FOLKLORE					
CAPACIDAD: Reconoce los diferentes tipos de manifestaciones artísticas a través de la danza					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEPEN.
1	LA DANZA PERUANA Definición de danza y baile	Explica el contenido del sílabo Reconoce danzas de diferentes departamentos y el carácter de cada una de ellas.	Exposición dialogada y participativa.	4	2
2	DEFINICIÓN DE ARTE. Los diversos tipos de manifestaciones artísticas y sus principales características. -Música, Artes visuales, Teatro y Danza Técnicas para facilitar el aprendizaje de la danza: -Reconocimiento Físico. -Respiración. -Coordinación Motriz. -Flexibilidad.	-Experimenta movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo -Desarrolla rutinas previas de calentamiento, relajación y concentración -Ejecuta dinámicas corporales para el reconocimiento de las partes de su cuerpo	-Observa y aplica ejercicios rítmicos para conocer el pulso. -Ejercicios con diferentes partes del cuerpo	4	2
3	FOLKLORE PERUANO Danzas tradicionales grupales, en pareja y/o individuales de la Costa, Sierra y Selva	-Identifica, analiza, e interioriza, las principales danzas de la Costa Sierra y selva. -Ejecuta los pasos básicos del hombre y de la mujer.	-Trasmite nuevas formas de movimiento a través de la música folklórica. -Escucha e interpreta las melodías de las diferentes danzas. -Trabajo en parejas	4	2

4	DANZAS FOLKLÓRICAS PERUANAS. Danzas tradicionales grupales, en pareja y/o individuales de la Costa Sierra y Selva	-Identifica, interioriza y clasifica las principales danzas de la costa, sierra y selva. -Ejecuta pasos básicos del hombre y la mujer.	-Practica movimientos con melodías de danza variadas. -Análisis de los pasos de la danza en base a la estructura musical de la danza a trabajar -trabajo en equipo	4	2
5	DANZAS DEL FOLKLORE PERUANO. Danzas tradicionales grupales, en pareja y/o individuales de la costa, sierra y selva.	-Descubre, analiza recopila y explica las características principales de una danza del folklore peruano. -Interviene en trabajos grupales -Ejecuta pasos básicos del hombre y de la mujer.	-Pasos básicos de la danza según la región. -Exposición dialogada de Implementos básicos de la danza (pañuelo, falda, pompones)	4	2
6	EXPOSICIONES DE LA DANZA. Danzas grupales y/o individuales de la costa sierra y selva.	-Identifica y describe las principales características de una danza del folklore peruano, valorando la Importancia de las manifestaciones de su localidad. -Ejecuta figuras coreográficas.	-Practica grupal de los movimientos de acuerdo a los cambios de la música. La danza, sus pasos y su forma de manifestación como también el vestuario que lo conforma	4	2
7	EXAMEN PARCIAL				
8	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		-Construye una coreografía con los pasos aprendidos según el parámetro establecido. -Trabajo coreográfico en equipo.		

UNIDAD II: INDUMENTARIA E INSTRUMENTOS TÍPICOS					
CAPACIDAD: Reconoce la indumentaria e instrumentos de las danzas típicas					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	
9	INDUMENTARIA TÍPICA. Trajes típicos representativos de la costa, sierra y selva.	-Elabora trípticos de la vestimenta del varón y la mujer, características, forma y color. -Identifica y argumenta las partes del vestuario del hombre y la mujer mediante láminas. -Analiza las partes de la indumentaria típica de la danza trabajada.	-Descripción en forma oral del vestuario. -Elabora un cuadro de las partes básicas del traje típico de las danzas representativas de la costa sierra y selva.	4	2
10	INSTRUMENTOS QUE ACOMPAÑAN LA DANZA. Características, tipos y género de Instrumentos que acompañan la danza.	-Identifica, reconoce, y describe las características de los principales instrumentos que acompañan la danza. -Describe los materiales la confección y el aporte de los instrumentos musicales en el acompañamiento de las danzas del folklore peruano.	-Dibujos de los instrumentos que acompañan la danza trabajada. -Respeta la producción artística musical de nuestros antepasados	4	2
11	LUGARES TURÍSTICOS DE LA ZONA. Monumentos, ruinas, paisajes etc.	-Conoce, recopila y describe los lugares turísticos de la zona a la que pertenece la danza trabajada. -Identifica y elabora trabajos mediante láminas, trípticos o afiches de los lugares turísticos de la zona.	-Elabora un cuadro de los principales lugares turísticos de la zona.	4	2
12	COMIDA Y BEBIDAS TÍPICAS DE LA COSTA. Tipos y características de la gastronomía de la zona.	-Elabora un cuadro sinóptico de las principales comidas y bebidas típicas del lugar.	-Análisis de la gastronomía de la zona comparando el arte culinario del Perú en el mundo.	4	2

13	COMIDA Y BEBIDAS TÍPICAS DE LA SIERRA Y SELVA. Tipos y características de la gastronomía de la zona.	-Elabora un cuadro sinóptico de las principales comidas y bebidas típicas del lugar. -Identifica e indaga las principales comidas y bebidas de la zona de procedencia de su danza trabajada en el taller.	-Análisis de la gastronomía de la zona comparando el arte culinario del Perú en el mundo. -Exposición dialogada de comidas y bebidas típicas.	4	2
14	Muestra pública final del taller de danzas con la presencia de padres de familia.				2
15	EXAMEN FINAL				
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		-Recopila y analiza danzas de carnaval -Ejecuta en grupos de trabajo: ritmo, compas, vivencia y dominio escénico y coreográfico de la danza trabajada en su taller.-Acabado final de la danza en forma óptima		2

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

- En el desarrollo de la asignatura se empleará:
- Trabajo individual vivencial con énfasis en la exploración y la experimentación con una metodología activa, creativa y formativa.
- Trabajo grupal vivencial.
- Lluvia de ideas
- Mapas conceptuales
- Muestra artística de danzas peruanas
- Trabajo de investigación individual.
- Exposición significativa

VI.- RECURSOS DIDÁCTICOS

- En el desarrollo de la asignatura se empleará:
- Material audio visual e informático: internet, cd, videos y memorias, usb.
- Material manipulativo: Plumones, paleógrafos, y cartulina
- Equipo: De sonido y multimedia

VII.- EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las prácticas. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1. Bibliografía

AHÓN OLGUIN, Mili "Didáctica integral para el baile folklórico por pareja" Universidad R. Palma - of. De extensión Univ. y Proyección Social-Lima-Perú URP-2002

PORTUGAL CATACORA, José "Danzas y bailes del Altiplano"-Editorial Universal Nacional del Altiplano-Puno-Edic.2015

ARONE, Roberto "Vestimenta Tradicional del Perú"-Breve reseña -Centro Universitario de Folklore de UNMSM-2010

FELDMAN, Heidi Ritmos negros del Perú: Reconstruyendo la Herencia"- Instituto de etnomusicología de la Pontificia Univ. Católica del Perú y el Instituto de Estudios Peruanos. 2009

OREGON MORALES, Danzas nativas del Perú "Tuky" – Lima 2001"

8.2. Fuentes electrónicas

http://uneteafroperu.blogspot.com/2010/12/el-son-de-los-diablos-investigacion-y_20.html

<http://hablemosdeculturas.com/danzas-del-peru>

<http://www.escuelafolklore.edu.pe/wp-content/uploads/2016/12/arariwa11.pdf>

http://www.chalenasquez.com/wp-content/uploads/2015/07/costa_-Chalena_Vasquez.pdf



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES DIBUJO Y PINTURA ARTISTICA

I. DATOS GENERALES.

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2020 - I
1.3	Código de la asignatura	: 101163
1.4	Ciclo	: Primero
1.5	Créditos	: 2
1.6	Horas semanales totales	: 4 horas semanales (64 horas totales)
	1.6.1 Horas de Teoría	: 0
	1.6.2. Horas de Práctica	: 4 horas semanales (64 horas totales)
1.7.	Requisitos	: Ninguno
1.8	Docente	: Prof. Gustavo A. Aliaga Yumbe

II. SUMILLA.

La asignatura forma parte de la formación general, es de carácter práctico, y tiene por propósito desarrollar de acuerdo a sus habilidades previas una técnica que le permita interpretar, apreciar y recrear diversos estilos en el dibujo y pintura.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje: La **Unidad I**: Concepto y técnicas del dibujo. La **Unidad II**: Diversas técnicas y diseños del dibujo y la pintura.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA.

3.1. Competencia

Desarrollar sus potencialidades estéticas mediante los fundamentos técnicos artísticos, para expresarse mediante la práctica de las artes plásticas.

3.2. Componentes

Capacidades

C1 : Análisis comparativo de las diversas expresiones artísticas

C2: Identificar las proporciones y elementos del retrato como fundamento de la construcción y proceso artístico para interpretar formas estéticas.

Contenidos actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS.					
UNIDAD I Concepto y técnicas del dibujo.					
CAPACIDAD: Análisis comparativo de las diversas expresiones artísticas					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
1		Proceso de Inscripción de alumnos para la asignatura de dibujo y pintura artística			
2	Concepto de Arte y sus diversas manifestaciones: Teatro, danza, música y artes visuales. <ul style="list-style-type: none"> • De los materiales específicos. • Prueba de diseño artístico. 	Elabora dibujos creativos reconociendo el uso de los lápices como material básico. Valoración y calidad del material.	Realiza práctica de gráficos lineales como composición creativa. Valoran el tema desarrollado.	4	2
3	Técnicas de dibujo al carboncillo como material básico para la interpretación artística del diseño. <ul style="list-style-type: none"> • Uso del block de dibujo como fundamento de la labor técnica creativa. • Valores en las variables de lápices: Duros (H) Blandos (B). 	Identifica e interpreta valoraciones tonales o gamas monocromas. Uso del esfumino técnicamente en las luces y sombras. Construcción de formas volumétricas y la aplicación técnica adecuada.	Valora las composiciones artísticas, desarrollando la aplicación práctica en el uso de materiales al carboncillo,	4	2
4	Los Bodegones: Concepto. <ul style="list-style-type: none"> • Interpretaciones diversas de acuerdo al gusto estético del estudiante. • 2 trabajos prácticos. 	Utiliza modelos artísticos de temas adecuados al bodegón y sus representaciones: intercambian experiencias y temas como resultados de sus trabajos prácticos.	Valora la expresión y resultados de los volúmenes desarrollado en la experiencia técnica artística.	4	2
5	Aplican en concepto y experimentación de los dibujos en 3d. <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo 01: Desarrollo técnicos, primer avance. 	Identifica el concepto de 3d en la interpretación gráfica, analiza y abstrae el concepto para desarrollarlo.	Ejecuta un segundo diseño como comparativo de la experiencia anterior. Respeto e intercambia sus experiencias con los demás.	4	2

UNIDAD II Diversas Técnicas del Diseño del dibujo y la Pintura					
CAPACIDAD: Identificar las proporciones y elementos del retrato como fundamento de la construcción y proceso artístico para interpretar formas estéticas.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
6	De las proporciones en la construcción del rostro (Anatomía básica).	Analizar y explorar la aplicación y desarrollo técnico en conseguir retratos e interpretaciones mediante personajes históricos.	Reconoce y aplica el uso de materiales adecuados según aplicación de trabajos elaborados por temas nacionales o internacionales.	4	2
7	EXAMEN PARCIAL				
8	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		La pintura: Conceptos y características Diferencias entre diversos materiales pictóricos Desarrolla e interpreta mediante la pintura a color temas personales reforzando su emoción creativa. Explica con propiedad el logro obtenido con la interpretación pictórica.		
9	Interpretación de mándalas como temas de carácter simbólico y espiritual (pintura artística) opcional colores y plumones.	Identifica y asume el simbolismo artístico de este estilo y composición liberal del mismo.	Explora y explica las raíces en la naturaleza simbólica de este estilo artístico.	4	2
10	Los Ismos del siglo XX. Principales movimientos y sus variantes. • Trabajo Práctico.	Interpretación personal mediante temas y técnica libre. Aplicación II	Valora y transmite el mensaje de su obra a sus compañeros de clase.	4	2

11	<p>El paisaje: Representatividad, características y breve evolución.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación práctica con pintura. 	<p>Elabora paisajes: clásicos, impresionistas y contemporáneos.</p> <p>Trabaja y establece diferencias mediante estilos estéticos.</p>	<p>Establece y diferencia el paisaje antiguo y el paisaje contemporáneo en láminas o trabajos.</p>	4	2
12	<p>Continuación: Parte II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paisaje pictórico 	<p>Identifica y reconoce la importancia en este aspecto temático por cuanto la visión del paisaje nos envuelve.</p>	<p>Respeta y comenta la producción artística de sus compañeros.</p>	4	2
13	<p>Continuación: Parte II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración técnica 	<p>Identifica y reconoce la importancia en este aspecto temático por cuanto la visión del paisaje nos envuelve.</p>	<p>Respeta y comenta la producción artística de sus compañeros.</p>	4	2
14	<p>Diseños de carácter surrealista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos y características. Técnica libre. 	<p>Realiza una descripción de cada obra desarrollada como producto de una libre interpretación de carácter subjetivo.</p> <p>Asume estados de sueño como base de la creación artística (Sigmund Freud)</p>	<p>Reconoce y desarrolla la técnica surrealista como producto de experiencias psicológicas.</p> <p>Retorna a la técnica depurada como base de este diseño.</p>	4	2
15	EXAMEN FINAL				
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		<p>Realiza una descripción de cada obra desarrollada como producto de una libre interpretación de carácter subjetivo. Diseños de carácter surrealista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo I (copia) • Trabajo II (creativo) <p>Asume estados de sueño como base de la creación artística (Sigmund Freud)</p>		

V.- ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Serán de tipo inductivo e interpretativo utilizando medios gráficos, diálogos y trabajos de diseño. Se dictarán tres veces por semana siguiendo el orden programado y se desarrollarán en grupos de acuerdo al horario establecido para cada grupo. Los alumnos realizarán cada sesión guiados por el docente, con el objetivo principal de adquirir y desarrollar las competencias y capacidades descritas en cada semana.

METODO	TECNICAS	MEDIOS Y MATERIALES			
		Humanos	Físicos	Teoría	Práctica
Expositivo	Exposiciones, preguntas, respuestas etc.	Gustavo A. Aliaga Yumbe (Egresado de la Escuela Nacional de Bellas Artes)	USMP Facultad de Medicina Humana	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones • Láminas de arte • Fotos • TV-DVD • Libros de consulta • Block de dibujo artístico • Lienzos de acuerdo a lo indicado • Silabo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lápices de diseño: <ul style="list-style-type: none"> • HB • 2B • 5B • Negro G o Graso • Plumones para pizarras acrílicas o tizas
Interactivo	Estudio de casos, resolución de problemas.				
Aprendizaje individual	Enseñanza personalizada				
Activo y participativo	Trabajos prácticos de diseño				

VI.- RECURSOS DIDÁCTICOS.

Se utilizarán los siguientes materiales:

- ✓ Equipos multimedia
- ✓ CD, USB de dibujo y pintura.
- ✓ Láminas, afiches y fotos de artes plásticas.

VII.- EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las prácticas. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII.- FUENTES DE INFORMACIÓN.

8.1 Bibliografía

- ❖ E. H. GOMBRICH "La Historia del Arte"
- ❖ WILL GOMPERTZ "150 años deArte Moderno"
- ❖ MUSEO DE ARTE DE LIMA "Arte Contemporáneo"
- ❖ JUAN VILLACORTA PAREDES "Educación Artística"

- ❖ ANDREW LOOMIS "Dibujo Anatómico"
- ❖ JUAN VILLACORTA PAREDES "Colección de Artes Plásticas"
- ❖ GRUPO EDITOR ALTAMIRA "Da Vinci, Leonardo. Tratado de la pintura"
- ❖ EDITORIAL PARRAMON "Tratado de Dibujo Anatómico"
- ❖ VICTOR PERARD "Tratado de Dibujo de Figura Humana"

8.2 Fuentes Electrónicas

https://es.wikipedia.org/wiki/Arte_del_Perú
<http://www.ibiblio.org/wm/paint/auth/vinci/>
<http://www.biografiasyvidas.com/monografia/leonardo/>
https://es.wikipedia.org/wiki/Leonardo_da_Vinci
<https://es.wikipedia.org/wiki/Impresionismo>
<http://www.arteespana.com/impresionismo.htm>
<http://www.theartwolf.com/articles/50-pinturas-impresionistas.htm>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Surrealismo>

ANEXOS

TEMAS Y ESTILOS ARTISTICOS:

1.	PAISAJES
2.	DISEÑO AL CARBONCILLO
3.	DISEÑO EN 3D
4.	TECNICAS DE PINTURA
5.	ARTE CONTEMPORANEO



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES
FÚTBOL

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	:	2020 - I
1.3	Código de la asignatura	:	101163
1.4	Ciclo	:	Primero
1.5	Créditos	:	02
1.6	Horas semanales totales	:	4 horas semanales (64 horas semanales)
	1.6.1 Horas de teoría	:	0
	1.6.2 Horas de seminario	:	0
	1.6.3 Horas de Práctica	:	4 horas semanales (64 horas semanales)
1.7.	Pre requisito	:	Ninguno
1.8	Docente	:	Edgar Agui Reynoso

II. SUMILLA

La asignatura forma parte de la formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del futbol, fomentando la disciplina y aptitud frente al desarrollo físico y mental dentro de un ámbito de disciplina en el deporte. Asimismo, por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida que le permita conducirse idóneamente tanto en su conducta personal como en la profesional

Desarrolla las siguientes unidades:

Unidad I: Reglas y Fundamentos del futbol.

Unidad II: Principios tácticos del deporte.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencias

Reconoce el dominio de habilidades y destrezas motrices en la práctica del futbol valorando las normas éticas de la práctica del deporte.

3.2. Componentes

Capacidades

C1 : Conoce los rasgos característicos del deporte del fútbol, dominar la motricidad gestual específica en los deportes colectivos en sus vertientes del juego en ataque y defensa.

C2: Reconoce y aplica los fundamentos tácticos y reglas de la disciplina del fútbol.

Contenidos actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.
- Conservación ambiental.
- Compromiso con el desarrollo sostenible del país.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO

UNIDAD I					
CAPACIDAD: Conoce los rasgos característicos del deporte del fútbol, dominar la motricidad gestual específica en los deportes colectivos (fútbol) en sus vertientes del juego en ataque y defensa.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORA LECTIVA	HORA T.IND
1	FÚTBOL: Definición, Actividad deportiva, recreativa; fundamentos técnicos y tácticos, reglas del juego	Presentación del sílabo (competencias y capacidades) Reconoce las reglas del juego del fútbol, elaboran fichas	Exposición dialogada y participativa del desarrollo del curso. Trabajo en equipo, para desarrollar las fichas.	4	2
2	TEST DE COOPER: prueba de resistencia física para medir la capacidad física	-Reconoce su capacidad física. -Ejecuta la prueba de esfuerzo físico, diferenciando las pulsaciones: antes, durante y después de la actividad física.	Trabajo en grupos, participando de la prueba en un determinado tiempo.	4	2
3	Fundamentos técnicos del fútbol: conducción, pase y recepción. Formas correctas posturales del cuerpo	-Repite correctamente los ejercicios de los pases y recepción -Identifica las técnicas del juego	Exposición de los fundamentos básicos del fútbol, Trabajos grupales para el desarrollo del tema	4	2
4	Fundamentos técnicos: dominio, dribling y remates al arco.	-Identifica los diferentes pasos para efectuar una buena técnica durante el juego.	Lluvia de ideas sobre los fundamentos técnicos Trabajo en equipo de la técnica del juego	4	2
5	Sistemas de juego: ubicaciones dentro del campo y funciones de los jugadores por puesto	-Ejecuta los diferentes sistemas de juego -Establece las posiciones fundamentales en el campo y funciones específicas.	Explicación de los diferentes sistemas de juego Trabajo en equipo para aplicar un sistema de juego.	4	2

6	Acciones ofensivas: Ataques, contraataques, desmarques, paredes, desdoblamiento	-Ejecuta una acción ofensiva de ataque durante el juego - Utiliza correctamente un contraataque	Exposición de las diferentes acciones ofensivas Trabajo en grupos para realizar un ataque	4	2
7	EXAMEN PARCIAL				
8	SEMANA DE RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO				
	Exposición de las diferentes acciones defensivas Trabajo en grupos para realizar un repliegue				
UNIDAD II					
CAPACIDAD: Reconoce y aplica los fundamentos tácticos y reglas de las disciplinas del fútbol.					
9	Formas compuestas del juego colectivo de ataque: Triangulaciones, cambio de orientación, desmarques, espacios libres, desdoblamiento	-Reconoce las acciones de ataque y defensa -Identifica una acción ofensiva de ataque y contraataque durante el juego	Trabajo en equipo, juego utilizando las acciones ofensivas	4	2
10	Acciones tácticas ofensivas: desmarque y creación de espacios libres, unidad funcional, escalonamiento, desdoblamiento por líneas	-Reconoce la funcionalidad ofensiva en situaciones de juego -Establece diferencias de acciones ofensivas y utiliza el más adecuado ante una situación de juego	- Trabajo en equipo, juego utilizando las acciones ofensivas	4	2
11	Táctica ofensiva: juegos de pared, contraataque, amplitud, cambio de orientación, desmarque de ruptura, apoyos,	-Reconoce una acción ofensiva durante el juego.. -Identifica las diferentes tácticas ofensivas y utiliza la adecuada ante una situación de juego	Trabajo en equipo, juego utilizando las acciones ofensivas	4	2

	cambios de ritmo				
12	Acciones defensivas: definición, formas de defender, marcaje, cobertura, relevos, pressing, repliegues, anticipación, marca zonal, vigilancia, anticipación	- Establece las diferentes acciones defensivas y utiliza la más adecuada durante el juego - Identifica las acciones defensivas básicas.	- Trabajos de participación individual y grupal, de las acciones defensivas	4	2
13	Principios ofensivos del fútbol: amplitud, penetración, movilidad e improvisación	-Identifica y estructura los principios ofensivos del fútbol Utiliza adecuadamente un principio ofensivo.	Trabajos de participación individual y grupal, de los principios ofensivos.	4	2
14	Principios defensivos del fútbol: retardación, equilibrio, concentración y control.	-Identifica y estructura los principios defensivos durante el juego - Utiliza adecuadamente un principio defensivo	Trabajos de participación individual y grupal, de los principios defensivos.	4	2
15	SEMANA DE EXAMEN FINAL				
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO			Evento deportivo: -Organización -Participación	

V. ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Se desarrollarán en grupos establecidos al inicio de clases no mayores de 20 alumnos por grupo de práctica, de acuerdo al horario fijado para cada grupo.

Los alumnos realizarán cada sesión guiados por su respectivo docente de práctica, cabe mencionar que el objetivo principal es que los estudiantes adquieran y desarrollen las competencias y capacidades descritas anteriormente.

Se realizaran los trabajos prácticos en grupos pequeños para mejora su fundamento técnico.

Se formaran equipos para desarrollar las reglas del juego.

Los trabajos prácticos individuales lo ejecutaran en forma personal para mejorar su dominio del balón.

La evaluación es permanente, por ello cada estudiante debe asistir correctamente uniformado con ropa deportiva y mostrar buena actitud y voluntad en la ejecución de los ejercicios.

Trabajos de Investigación: Sera exclusivo para aquellos alumnos que hayan justificado su inasistencia a más de 3 prácticas cuya nota será reemplazada a sus inasistencias.

Para todas las actividades programadas la asistencia es obligatoria como está establecido en el Reglamento de Evaluación vigente de la FMH-USMP.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Medio: dvd, mp3, proyectores, google, you tube

Materiales: Balones de fútbol, conos, chalecos, platillos, cinta métrica, campo de futbolito, cronometro, balanza, silbato, vallas, escaleras polimétricas.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las prácticas. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1. Fuentes Bibliográficas

- Condé Manuel Organización del Entrenamiento en Espacios Reducidos. Instituto Monsa de Ediciones – Barcelona 2000.
- Ekblom Bjorn Manual de la Ciencia del Entrenamiento de Fútbol. Editorial Paidotribo – España. Publicación de la Comisión Médica COI. 1999
- Ganong William F. Fisiología Médica. Editorial El Manual Moderno – México 2002
- Peerl Bill (1999) Tratado General de la Musculación. Editorial Paidotribo – España.
- Sans Torreles, Alex Manual para la Organización y el Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol. Editorial Paidotribo – España 1999.

- Segura Rius, José (1997) Ejercicios y Juegos de Fútbol. Editorial Paidotribo – España.

8.2. Fuentes Electrónicas:

- [http://www.codeson.gob.mx/futbol tácticas.htm](http://www.codeson.gob.mx/futbol_tácticas.htm)
- <http://www.Paidotribo.com>
- <http://usuarios.lycos.es/ajesusgalvez/>
- [http://futbol.sportec.es/portaldedefutbol/secciones/documentación/enciclopedias//tacticas.htm.](http://futbol.sportec.es/portaldedefutbol/secciones/documentación/enciclopedias//tacticas.htm)
- <http://www.wauceulen.com/editorial/futbol/librosdefutbol/>
- <http://www.fpf.com.pe/>
- <http://www.yachay.com.pe/portal.phtml?CID=006&S1=008S2=001>
- <http://fifaworldcup.yahoo.com/02/es/t/t/pl/78384/>
- <http://www.ovaciones.com>



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES TALLER DE TEATRO

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2020 - I
1.3	Código de la asignatura	: 101163
1.4	Ciclo	: Primero
1.5	Créditos	: 2
1.6	Horas semanales totales	: 4 horas semanales (64 horas semanales)
	1.6.1 Horas de Teoría	: 0
	1.6.2 Horas de Seminario	: 0
	1.6.3 Horas de Práctica	: 4 horas semanales (64 horas semanales)
1.7	Pre - Requisitos	: Ninguno.
1.8	Docente	: Prof. Sofía Magaly Rebata Delgado

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas básicas para comunicar en escena, fomentando la disciplina y aptitud dentro de un ámbito académico y social. Así mismo por su exigencia permite el desarrollo buenos hábitos que permiten adoptar un estilo de vida accediendo a conductas idóneas en lo personal y profesional.

En la primera parte del taller los participantes trabajan con las capacidades comunicativas a nivel corporal y vocal promoviendo el auto conocimiento y el respeto por el otro. En la segunda parte, estructuran una historia basada en los ejercicios e ideas explorados en clase, con consciencia del manejo corporal y vocal en el tiempo y el espacio. Así, desarrollarán las habilidades para comunicar en escena expandiendo sus capacidades expresivas.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje:

Unidad I: La expresión corporal y vocal.

Unidad II: La acción y la situación dramática.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1 Competencia

Conoce, comprende y organizar mediante el proceso creativo su capacidad para comunicarse expresivamente desde el cuerpo y la voz en el tiempo y el espacio.

3.2 Componentes

Capacidades

C1: Conoce y comprende las posibilidades expresivas del cuerpo y la voz en el tiempo y el espacio.

C2: Identifica, propone y organiza acciones y situaciones dramáticas para crear un hecho escénico.

Contenidos actitudinales

- Auto conocimiento.
- Empatía.
- Concentración y atención.
- Trabajo colaborativo.
- Pensamiento crítico.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio)
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I – EXPRESIÓN CORPORAL Y VOCAL					
CAPACIDAD 1: Conoce y comprende las posibilidades expresivas del cuerpo y la voz en el tiempo y el espacio.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
01	Introducción	Herramientas para trabajar en grupo.	Dinámicas de juego y de trabajo en equipo.	4	2
02	Explorar la expresividad de mi cuerpo y mi voz.	Liberar el pensamiento creativo a través del cuerpo y la voz.	Dinámicas para explorar las capacidades de expresar sensaciones, ideas y emociones con el cuerpo y la voz.	4	2
03	El peso corporal y la respiración	Explorar la capacidad del cuerpo y la voz	Ejercicios para explorar el equilibrio y desequilibrio corporal. Ejercicios para ser conscientes de la respiración y recuperar la respiración completa.	4	2
04	La anatomía: el equilibrio y la proyección.	Estructurar ideas en el espacio con el cuerpo y la voz. Niveles y profundidad.	Ejercicios de sutileza y expansión espacial de manera corporal y vocal.	4	2
05	La proyección y la energía corporal y vocal.	Tomar consciencia de mi cuerpo y definir con claridad sus posibilidades expresivas y estructurar propuestas.	Ejercicios para comunicar desde el cuerpo y la voz.	4	2
06	El tiempo a través del cuerpo y la voz.	Definir y organizar ideas a nivel temporal y expresarlas con el cuerpo y la voz.	Poner en escena las ideas que se desea poner en escena con consciencia del ritmo.	4	2
07	EXAMEN PARCIAL				
08	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO			Componer en el espacio con el cuerpo y la voz. Poner en escena las ideas que se desea poner en escena con consciencia del espacio.	

UNIDAD II – LA ACCIÓN Y LA SITUACIÓN DRAMÁTICA

CAPACIDAD 2: Identifica, propone y organiza acciones y situaciones dramáticas para crear un hecho escénico.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
09	La improvisación	Organiza el pensamiento creativo.	A partir de cuatro dispositivos diferentes (elementos, objetos personajes y pequeñas historias) creará diversas situaciones e historias)	4	2
10	La acción dramática	Estructura y afina acciones a nivel corporal y vocal la acción.	Ejercicios para identificar y clarificar cómo comunicar mediante la acción en escena.	4	2
11	La acción dramática en el tiempo y el espacio.	Estructura y afina acciones con consciencia espacial y temporal.	Ejercicios de composición de acciones con consciencia del uso del tiempo y el espacio.	4	2
12	Situaciones dramáticas en dúo.	Propone y desarrolla situaciones dramáticas simples.	Improvisación, revisión y afinación de diversas situaciones en dúo y de lo que se desea comunicar.	4	2
13	Situaciones dramáticas en grupo.	Propone y desarrolla situaciones dramáticas complejas.	Improvisación, revisión y afinación de diversas situaciones en grupo y de lo que se desea comunicar.	4	2
14	Creación colectiva.	Aplica los principios aprendidos en la elaboración de un hecho escénico.	Estructura y ensaya las escenas creadas a partir de los ejercicios de la unidad I y II.	4	2
15	EXAMEN FINAL				
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO				
			Afina la propuesta escénica de creación colectiva. Ensayo y afina las escenas creadas dándole unidad dramática		

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

El taller es de naturaleza práctica y carácter lúdico, a través de diferentes ejercicios individuales y grupales se busca establecer y desarrollar los principios de la expresión vocal y corporal en un primer momento. Luego se revisarán los principios para componer escénicamente en el tiempo y el espacio.

El taller tiene una metodología de aprendizaje constructivista y personalizado. El trabajo se construirá sobre los conocimientos previos de los participantes y la reflexión crítica continua. También se le dará una asesoría permanente a cada uno de los alumnos del taller y de acuerdo con estas valoraciones se le asignarán también ejercicios específicos para ser trabajados fuera de clase.

Todos los contenidos están interrelacionados y son complementarios. Se trabajará de manera transversal las etapas del proceso creativo, así como los valores del trabajo individual y colectivo.

Durante la semana los alumnos deben practicar un promedio de 2 horas y dentro de ese tiempo realizar los ejercicios incluyendo lecturas y trabajos individuales y grupales.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Telas de diversos tamaños y colores.
Equipos de audio y vídeos.
Documentos digitales.
Materiales compartidos en redes.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las prácticas. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1 Bibliográficas

Allen, David & Fallow, Jeff. (2014) *Stanislavski para principiantes*. Editorial Errepar. ISBN 10: 9879065662

Brook, Peter (2015). *El espacio vacío*. Barcelona: Península. ISBN 9788499424330

8.2 Electrónicas

Boal, Augusto. (2001) *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba editorial. ISBN 8484281345 © 2001. Recuperado de http://abacoenred.mayfirst.org/wp-content/uploads/2015/10/boal_augusto_-_juegos_para_actores_y_no_actores.pdf

Huizinga, Johan. (2007) *Homo Ludens*. Editorial Historia, Alianza editorial /Emecé editores. ISBN 978-84-206-3539-2. Recuperado de <http://zeitgenoessischeaesthetik.de/wp-content/uploads/2013/07/johan-huizinga-homo-ludens-espan%CC%83ol.pdf>



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES TUNA

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	:	2020 - I
1.3	Código de la asignatura	:	101163
1.4	Ciclo	:	Primero
1.5	Créditos	:	2
1.6	Horas Semanales Totales	:	4 horas semanales (64 horas totales)
	1.6.1 Horas de Teoría	:	0
	1.6.2 Horas de Seminario	:	0
	1.6.3 Horas de Práctica	:	4 horas semanales (64 horas totales)
1.7	Requisitos	:	Ninguno
1.8	Docente	:	Dr. Luis Rafael del Aguila Portocarrero

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica de la tuna, fomentando la disciplina y aptitud dentro de un ámbito social. Así mismo permite apreciar y recrear diversos géneros y estilos en el canto y la ejecución de instrumentos en forma grupal.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje:

Unidad I: Desarrolla la técnica vocal e instrumental

Unidad II: Desarrolla el lenguaje musical

COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Expone cada una de las características propias de una región a través de manifestaciones vocales, instrumentales y de actuación.

3.2. Componentes

C1: Reconoce los aspectos socioculturales y su expresión vocal, instrumental y actoral así como manifiesta conductas apropiadas en grupo.

C2: Conoce los conceptos básicos que se aplican al desarrollo del curso con respecto a la interpretación musical y desenvolvimiento escénico.

Contenidos actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I - Técnica vocal e instrumental					
CAPACIDAD: Reconoce los aspectos socioculturales y su expresión vocal, instrumental y actoral así como manifiesta conductas apropiadas en grupo.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEPEN
01	Tuna: Definición, su papel en la vida universitaria.	Presentación del sílabo (competencias y contenidos). Normas de comportamiento y evaluación de los aprendizajes. Identifica las principales características de la Tuna como institución universitaria	Video: conversatorio	4	2
02	El origen y formación de las primeras agrupaciones universitarias hasta la actualidad.	Investiga sobre los usos y costumbres de los primeros estudiantes universitarios. Identifica el concepto de Tuna y sus tradiciones.	Ejercicios grupales de relajación, respiración y vocalización	4	2
03	La Tuna en América Latina: Historia de las Tunas en el Perú	Reconoce a las primeras agrupaciones de Tuna en el Perú Analiza la adaptación de la música peruana al repertorio de la Tuna.	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
04	La historia de la Universidad de San Martín de Porres y de la Facultad de Medicina	Investiga el origen e historia de la U.S.M.P. y la facultad de medicina. Analiza los símbolos del escudo de la universidad.	Trabajo monográfico Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
05	La Tuna en la U.S.M.P: Evolución de la Tuna en la Universidad. Historia de la Tuna de Medicina de la U.S.M.P	Identifica a las principales Tunas en la Universidad. Reconoce a las autoridades participantes en la fundación, tunos y evolución de la Tuna de Medicina hasta nuestros días.	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
06	El traje de Tuna: Origen y significado de la indumentaria adoptada y adaptada por la Tuna contemporánea.	Reconoce la indumentaria del estudiante universitario en el transcurso de la historia	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
07	EXAMEN PARCIAL				
08	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		Identifica los fundamentos básicos de los instrumentos de Tuna .Interpretación musical, vocal e instrumental		

UNIDAD II - LENGUAJE MUSICAL Y EL TUNANTE					
CAPACIDAD: Conoce los conceptos básicos que se aplican al desarrollo del curso con respecto a la interpretación musical y desenvolvimiento escénico.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEPEN
09	El canto: la voz como instrumento Conceptos fundamentales sobre la anatomía, fisiología e higiene del aparato fonador	Reconoce los componentes del aparato fonador Ejecuta ejercicios de relajación, respiración e impostación vocal.	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
10	La música en la Tuna: La adaptación del folclor nacional e internacional a los instrumentos de la tuna.	Analiza la influencia de la música española en el repertorio de la tuna en el Perú	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
11	El repertorio de la Tuna de Medicina de la U.S.M.P	Identifica los temas musicales característicos de la Tuna de Medicina de la U.S.M.P	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
12	La organización musical de la Tuna: armonía vocal e instrumental	Analiza la estructura musical de la Tuna en función de las voces e instrumentos. Valora sus habilidades y posibles roles en el equipo.	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
13	Elementos tradicionales de la Tuna: La ronda, el viaje, el parche	Actividades que hacen parte del "andar" de la Tuna, así como los símbolos y protocolos que rigen su comportamiento	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
14	Costumbres, tradiciones y protocolos de las fraternidades universitarias y de la Tuna en particular	Reconoce las jerarquías que conforman la Tuna, sus funciones, obligaciones y prerrogativas. Realiza actividades y protocolos básicos adecuados a la jerarquía adquirida en la Tuna	Interpretación musical, vocal e instrumental	4	2
15	EXAMEN FINAL			4	2
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		Desarrolla el comportamiento histriónico del miembro de la Tuna. Desarrolla la capacidad de llegar exitosamente a diferentes tipos de público. Interpretación musical, vocal e instrumental		2

V. ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Teóricas: Serán de tipo Conferencias, de carácter expositivo, inductivo e interactivo. Se dictarán una, vez a la semana siguiendo el orden programado.

Prácticas: Se realizarán en ambientes proporcionados por la facultad que faciliten la ejecución de los instrumentos tradicionales y estimulen la creatividad en la "puesta en escena".

Ocasionalmente, los alumnos tendrán la oportunidad de demostrar sus avances en escenarios reales acompañando al grupo que conforma la Tuna de la Facultad de Medicina de la USMP.

Las labores prácticas serán supervisadas por el profesor de curso y serán tomadas en cuenta en la calificación final.

Trabajos de Investigación: Considerando el indivisible vínculo que une a la Tuna y la Universidad así como la condición de agrupación representante de la USMP en general y de la Facultad de Medicina en particular, los alumnos del curso deberán presentar un trabajo monográfico que incorpore temas relacionados a la USMP.

Para todas las actividades programadas la asistencia es obligatoria como está establecido en el Reglamento de Evaluación del estudiante de pregrado 2019 de la FMH-USMP.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Documentos impresos: Separata de curso preparada por el profesor.

Material audiovisual e informático: Videos, CD, recursos electrónicos (Internet), fotografías y otros.

Material Manipulativo: Pizarra, mota, plumones, tiza.

Equipos: Proyector multimedia, televisor, DVD, ecran y otros.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las prácticas. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

Ensayos, crónicas y publicaciones contemporáneas (Libro del Buen Tunar, Historia de una Tuna, La Casa de la Troya)

Literatura clásica española (El Buscón, Don Juan Tenorio, Lazarillo de Tormes)

Documentos varios

Redes y foros especializados en línea: <http://tuna.upv.es>

El profesor de curso brindará parte del material impreso en separatas.

8.1 Bibliografía

- Félix O. Martín Sárraga – Rafael Ascencio González (2014) "Diccionario Histórico de Vocablos de Tunas y Estudiantinas Así Como de Escolares del Antiguo Régimen", 2ªed TVNAE MUNDI – Gráficas Minerva de Córdoba.
- De La Cruz y Aguilar, Emilio (1986), "Libro del Buen Tunar", Ed. Cívitas, Madrid,
- Muñoz, Ismael y Mantilla, Luis (1978) "Historia de una Tuna", Ed. Espasa-Calpe, Madrid.
- Pérez Lugín, Alejandro (1915). "La Casa de la Troya". Ed. Santillana (1995), Salamanca.
- Real Academia Española (1969); "Diccionario de Autoridades", Ed. Grados, Madrid
- Ruiz Juan, Arcipreste de Hita. (1967), "Libro del Buen Amor", Ed. Espasa-Calpe. Madrid.
- "La Razón del Amor, y Denuestos del Agua y del Vino", poema anónimo del S.XIII.
- Francisco de Quevedo, "La vida del buscón llamado Don Pablo", Ed. Cátedra. Madrid, 1987.
- Alemán, Mateo (1984) "Guzmán de Alfarache", Ed. Cátedra. Madrid.
- De La Cruz y Aguilar, Emilio (1988), "Chronicas de la Tuna o memoria de andariegos y vagantes escolares". Ed. Cívitas. Madrid.

8.2 Infografía

- Museo Internacional del Estudiante.
<http://www.museodelestudiante.com>
<http://www.museodelestudiante.com/Biblioteca.htm>
- Sitio Web de la Ilustrísima Tuna de Ingenieros de Telecomunicaciones de Valencia.
<http://tuna.upv.es>



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES
VOLEIBOL

I. DATOS GENERALES

1.1 Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	: 2020 - I
1.3 Código de la asignatura	: 101163
1.4 Ciclo	: Primero
1.5 Créditos	: 2
1.6 Horas semanales totales	: 4 horas semanales (64 horas semanales)
1.6.1 Horas de teoría	: 0
1.6.2 Horas de seminario	: 0
1.6.3 Horas de Práctica	: 4 horas semanales (64 horas semanales)
1.7 Pre-requisitos	: Ninguno
1.8 Docente Responsable	: Lic. María del Pilar Retamozo Noriega

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del vóley, fomentando la disciplina y aptitud frente al desarrollo físico y mental dentro de un ámbito de disciplina en el deporte. Asimismo, por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida, accediendo a conductas idóneas en lo personal y profesional.

Desarrolla dos unidades de aprendizaje:

Unidad I: Desarrolla la técnica individual y colectiva

Unidad II: Desarrolla la Táctica colectiva.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubrir, reconocer, combinar estrategias generales en la adquisición de destrezas dirigidas al vóley, tanto individual como colectivo. Así mismo valora las normas éticas de la práctica del deporte.

3.2. Componentes

Capacidades

C1: Reconoce y aplica los conceptos adquiridos de estrategia respecto al deporte.

C2: Reconoce y aplica los fundamentos y reglas de las disciplina del vóley.

Contenidos Actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I TECNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA					
CAPACIDAD: - Reconoce y aplica los conceptos adquiridos de estrategia respecto al deporte.					
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS TRAB. INDEP.
1	Generalidades del curso y estrategias metodológicas. Evaluación de entrada sobre fundamentos técnicos.	Entrega de fichas y elección de grupos por horario de clases. Lectura del silabo	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	4	2
2	Trabajo de coordinación para fundamentos técnicos.	Ejecuta ejercicios de coordinación óculo manual y ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia.	-Se realizaran trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	4	2
3	Fundamento de la recepción alta y baja. Desarrollo de las capacidades físicas.	Realiza la recepción sobre el sitio y con desplazamientos. Ejecuta ejercicios de fuerza a través de circuitos.	-Se realizaran trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real.	4	2

4	Desarrollo del saque bajo mano y tenis	Realiza la técnica del saque en parejas a corta y larga distancia.	<ul style="list-style-type: none"> -Se realizaran trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real. 	4	2
5	Fundamento técnico individual del remate frontal.	Realiza la técnica del remate en forma individual sin balón y con balón.	<ul style="list-style-type: none"> -Se realizaran trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real. 	4	2
6	Control del balón por medio de la recepción. Trabajos de precisión en el saque y en la recepción	Controla la recepción durante la ejecución de driles técnicos. Realiza saques dirigidos a diferentes zonas del campo. Dirige la recepción a la zona del armador.	<ul style="list-style-type: none"> -Se realizaran trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -Juego real. 	4	2
7	EXAMEN PARCIAL				
8	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO				
	<ul style="list-style-type: none"> Identifica los movimientos de carrera y salto para la ejecución del ataque. -Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento 				

<p style="text-align: center;">UNIDAD II TÁCTICA COLECTIVA</p> <p>CAPACIDAD: Reconoce y aplica los fundamentos y reglas de las disciplinas del voleibol.</p>					
10	Driles técnicos de recepción-armado-ataque.	Ejecuta ejercicios con coordinación y colaboración de la defensa para un buen ataque.	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	4	2
11	Introducción a los sistemas básicos de juego.	Identifica las diferentes situaciones de juego	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	4	2
12	Formaciones de recepción de saque y defensa de campo.	Diferencia y utiliza estos tipos de formaciones en el juego.	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	4	2
13	Sistemas de ataque y defensa.	Ejecuta la técnica del ataque y demuestra intuición para adoptar una determinada posición en el campo.	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	4	2
14	Ataque y bloqueo con asistencia o apoyo.	Se desplaza anticipadamente a una posible zona de impacto del balón	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	4	2
15	EXAMEN FINAL				
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		Torneo interno final de voleibol		

V. ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Las prácticas se desarrollaran en los campos deportivos de la facultad de medicina humana, en grupos no mayores de 20 alumnos, de acuerdo al horario establecido.

Los alumnos realizaran cada sesión de entrenamiento dirigidos por su profesor buscando lograr el objetivo principal que es el desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas descritas en cada sesión.

La evaluación es permanente y constante, por ello cada estudiante debe asistir preparado para ejecutar las indicaciones del entrenador.

Es de carácter obligatorio el uso de indumentaria y zapatillas apropiadas para la práctica deportiva.

VI. RECURSOS DIDACTICOS

- Balones oficiales MIKASA.
- Postes de voleibol.
- Mallas oficiales.
- Conos.
- Sogas.
- Campo deportivo.
- Carrito porta balones para entrenamiento.

VII. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las prácticas. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF): $NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$

VIII. FUENTES DE INFORMACION.

8.1. Bibliográficas.

1. Manual de Educación Física y deportes – Grupo Docente – Editorial Océano
2. Los estiramientos – Michael J. Alter – Editorial Paidotribo.
3. Manual de la unidad técnica – federación peruana de voleibol.
4. Manual del entrenador – Juan Luis Hernández Álvarez. Editorial Paidotrio.



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES YOGA

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2020 - I
1.3	Código de la asignatura	: 101163
1.4	Año	: Primero
1.5	Créditos	: 02
1.6	Horas semanales totales	: 4 horas semanales (64 horas totales)
1.6.1	Horas de Teoría	: 0
1.6.2	Horas de Seminario	: 0
1.6.3	Horas de Práctica	: 4 horas semanales (64 horas totales)
1.7	Requisitos	: Ninguno
1.8	Docente	: Lic. Tatiana Novoa Osorio

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del yoga, fomentando la disciplina y actitud frente al desarrollo físico y mental. Asimismo, por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida, accediendo a conductas idóneas en lo personal y profesional.

Desarrolla dos unidades de aprendizaje:

Unidad I: Desarrolla la técnica y práctica del yoga

Unidad II: Desarrolla la Implementación de Técnicas.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1 Competencia

Descubrir, reconocer, identificar y evaluar la relación de beneficios a través de nuestra mente, cuerpo y entorno en la práctica del Yoga.

3.2 Componentes

Capacidades

C1: Reconoce y aplica las herramientas practicas aprendidas sobre técnica somática y respiratoria.

Tomando conciencia de sus beneficios.

C2: Reconoce y aplica las herramientas practicas aprendidas sobre técnicas cognitivas y emocionales. Tomando conciencia de sus beneficios.

Contenidos actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I – DESARROLLA LA TÉCNICA Y PRÁCTICA DEL YOGA					
CAPACIDAD: Reconoce y aplica las herramientas practicas aprendidas sobre técnica somática y respiratoria. Tomando conciencia de sus beneficios.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
1	Concentración, Respiración y Relajación a través del Yoga.	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
2	Tipos de respiraciones a través del Yoga.	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
3	Somática y Reflexología a través del Yoga.	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
4	Aromaterapia en Sesiones de Yoga	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
5	Ashtanga Yoga	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
6	Hatha Yoga Power Yoga	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
7	EXAMEN PARCIAL			4	2
8	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).		

UNIDAD II – DESARROLLA LA IMPLEMENTACIÓN DE TÉCNICAS

CAPACIDAD: Reconoce y aplica las herramientas practicas aprendidas sobre técnicas cognitivas y emocionales. Tomando conciencia de sus beneficios.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
9	Musicoterapia en Sesiones de Yoga	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
10	Yin Yoga	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
11	Yoga y Meditación	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
12	Yoga Correctivo	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
13	Yoga Terapia	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
14	Yoga Salud Yoga Consciente	Presencial Kinésico – Auditivo - Visual	Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas. (Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo).	4	2
15	EXAMEN FINAL				2
16	RETROALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO		Elección de los tipos de Yoga de acuerdo a las necesidades del grupo.		2

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Serán prácticas y multi – interdisciplinarias. Se apuesta por una metodología innovadora basada en el desarrollo humano, de donde, el YOGA como disciplina, juega su rol más importante, ya que, permite el autoconocimiento para crecer, mejorar, aprender y disfrutar de la vida convirtiendo nuestros sueños, metas, objetivos, pasiones, en un proyecto y estilo de vida.

El *coaching ontológico*, fomenta el autocuidado, en la práctica del yoga se convierte en un medio para que la persona se ayude a sí misma, además, supone un replanteamiento de nuestra forma de vida. Un cambio en nuestros hábitos de vida. USHA YOGA, a través de sus sesiones, fomenta dinámicas basadas en el coaching ontológico, por citar un ejemplo: Propone que en cada hogar se apueste por poner “tachos” para los miedos - temores, problemas, dudas, pensamientos negativos y limitantes; con el objetivo de limpiar y expresar dichos cuestionamientos y se queden fuera de la mente y el cuerpo; como muestra de cuidado y amor propio.

La *reflexología*, estimula a través de masajes puntos de los pies, nariz, manos y orejas, que también se les llama “zonas de reflejo”, con la finalidad de, obtener un efecto beneficioso en un órgano situado en otra zona del cuerpo, pero cuyo reflejo se encontrarían en dichos puntos. USHA YOGA cada una de sus sesiones combina muchos de los asanas con la digitopuntura (opresión en puntos concretos y bien especificados), ya que, alivia dolencias tales como, el dolor de espalda, dolor en el cuello, estreñimiento, gastritis, dolores menstruales, asma, cefalea, entre otros.

La *aromaterapia*, genera efectos positivos en el organismo humano por la percepción de los olores de determinados aceites esenciales-aromáticos en zonas cutáneas o a través de las vías respiratorias; USHA YOGA, apuesta por esencias aromáticas para cada sesión, las cuales, acompañan las dinámicas de respiración.

La *musicoterapia* o uso de la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, melodía, armonía) tiene como objetivo facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. Además, tiene como fin desarrollar potencialidades y/o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida. USHA YOGA acompaña cada sesión con composiciones especiales de musicoterapia.

La *meditación* o entrenamiento de la mente induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado/a con ese contenido, o

como un fin en sí misma. Otorga beneficios como la relajación, la construcción de energía interna o fuerza de vida y desarrollar compasión, amor, paciencia, generosidad y perdón. Sumado a ello, la meditación tiene otro fin conseguir sostener la concentración en un punto sin esfuerzo, enfocado a habilitar en su practicante un estado de bienestar en cualquier actividad de la vida. USHA YOGA cierra cada una de sus sesiones con prácticas de meditación.

La *masoterapia*, viene a ser una combinación de movimientos técnicos manuales o maniobras realizadas armoniosa y metódicamente, con fines higiénico-preventivos o terapéuticos, que al ser aplicado con las manos permite valorar el estado de los tejidos tratados para aliviar tensiones y dolores. USHA YOGA combina la meditación con la masoterapia al cierre de cada sesión en determinados casos donde, prevalece la tensión o dolor muscular con la finalidad, de lograr resultados en base a la relajación y distensión.

El *arte*, corresponde a la actividad o producto realizado con una finalidad estética y comunicativa, mediante la cual, se expresan ideas, emociones o, en general, una visión del mundo, a través de diversos recursos, como los plásticos, lingüísticos, sonoros, corporales y mixtos. USHA YOGA, incentiva la inteligencia emocional en cada uno de sus practicantes mediante el arte con expresiones mixtas, en donde, empiecen a conocerse a sí mismos para gerenciar y potenciar fortalezas y debilidades, con el único objetivo de realizar un cambio integral, entendiendo que la persona más importante para cada uno siempre es uno mismo, tomando conciencia del cuidado, respeto, valor y amor propio.

Los asanas (posturas tradicionales) que se desarrollarán en cada una de sus sesiones, serán teniendo en cuenta, las necesidades y requerimientos de los alumnos. Como resultado, se obtiene resultados más óptimos y favorables para cada uno de los asistentes y a la vez, permite llevar a cabo la estructura de las sesiones.

Beneficios de los Asanas:

- Control de las emociones.
- Mejora la concentración.
- Elimina el exceso de grasa del cuerpo.
- Mejora la forma y la postura física.
- Alivia problemas crónicos como el estreñimiento, reumatismo, dolencias del estómago.
- Estimula la circulación.
- Estabiliza las funciones tiroideas.
- Mantiene los músculos en forma.

Se fomenta el Pranayama en cada uno de los asanas, que viene a ser el empleo de una correcta respiración y se enseña tipos de respiración con la debida concientización para optimizar el proceso, como, por ejemplo, la respiración diafragmal o ventral.

Además, se deja en claro, que gracias a la inhalación llenamos el cuerpo por dentro y la mente de oxígeno y, por otro lado, gracias a la exhalación limpiamos el cuerpo de toxinas, desechos e impurezas y la mente de pensamientos negativos, limitantes, problemas, dudas, incomodidades, temores, miedos, entre otros.

Beneficios del Pranayama:

- Expande la capacidad pulmonar.
- Relaja el sistema nervioso.
- Equilibra los dos hemisferios cerebrales.
- Purifica los nadis (canales sutiles de energía).
- Despierta la energía espiritual interior.
- Kapalabhati (ejercicio para limpieza de los pulmones).
- Anuloma Viloma (respiración alterna).

La relajación complementa a los asanas. Puesto que, permite rejuvenecer el cuerpo, la mente y el espíritu.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Documentos digitales.

Equipos de audio y vídeos.

Materiales compartidos en redes.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación de Estudiantes de Pregrado 2019, durante el desarrollo de las clases. La evaluación continua representa el 100% de la calificación final. Se evalúa en sus tres dimensiones: Actitudinal (10%), Cognoscitivo (50%) y Procedimental (40%).

- Promedio actitudinal (PA)
- Promedio conceptual (PC)
- Promedio procedimental (PP)

NOTA FINAL(NF):

$$NF = PA \times 10\% + PC \times 50\% + PP \times 40\%$$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1 Bibliográficas

Goleman, Daniel. Boyatzis, Richard y Mckee, Annie. El Líder Resonante Crea Más. Sello, De bolsillo, ISBN 9788466336031 © 2016.

Kaminoff, Leslie y Matthews, Amy. Anatomía del Yoga. Tapa Blanda. ISBN 9788479029340 © 2012.

Kabat-Zinn, Jon. La Práctica de la Atención Plena. Primo Corzo. Tapa Blanda. ISBN 9788472456464 © 2016.

8.2 Electrónicas

<https://samadhividaperu.wixsite.com/vivefeliz>

<https://esferokinesis.com/ciec/>

<https://onlinelearning.hms.harvard.edu/>