



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ASIGNATURA DE AJEDREZ**

I. DATOS GENERALES

1.1 Departamento Académico	:	Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	:	2021 - II
1.3 Código de la asignatura	:	101109
1.4 Año	:	Primer año
1.5 Créditos	:	02 créditos
1.6.1 Horas semanales totales	:	04
Horas lectivas	:	0
1.6.2 Requisito(s)	:	Saber el movimiento de las Piezas de Ajedrez
1.6.3 Horas de práctica	:	04
1.7 Docente	:	Javier, García Toledo

II. SUMILLA

La asignatura forma parte de la formación profesional, es de carácter teórico y práctico. Brinda a los estudiantes de medicina la posibilidad de desarrollar sus habilidades mentales: Abstracción, memoria, razonamiento.

Su contenido está organizado en dos unidades.

La primera Unidad es sobre conocimientos generales del Ajedrez.

UNIDAD I

Al tener el Ajedrez un parte científica propicia la formación de un pensamiento matemático requisito indispensable para desenvolverse dentro del área de ciencias.

La aplicación de estrategias coordinadas y lógicas sobre el tablero implica, desarrollar habilidades espaciales por la necesidad de dominar espacio y áreas vitales en la consecución de una idea.

La Unidad dos versa sobre las técnicas Básicas para desenvolverse en una partida.

UNIDAD II

Al ser el Ajedrez, una guerra en miniatura, brinda la posibilidad de asimilar principios que puedan ser extrapolados a la vida cotidiana; así; la cooperación de fuerzas como principio rector del Ajedrez, debe manifestarse en otras actividades de la vida del futuro estudiante de medicina.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencias

3.1.1. Competencias genéricas

3.1.1.1. Competencias cognitivas

- Aplica el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción, y el enfoque sistémico, entre otros, como estrategias generales de adquisición del conocimiento.

3.1.1.2. Competencias ajedrecísticas

- Reconoce y utiliza eficazmente sus actividades y el tiempo dedicado a ellas.
- Se comunica asertivamente en idioma español.
- Resuelve de manera creadora los problemas profesionales y personales a los que se enfrenta.
- Lidera y participa activamente en equipos de trabajo, se compromete con las tareas y logros de los mismos.

3.1.2. Competencias específicas

- Aplica correctamente el curso de vida, las características de cada una de sus etapas y las relaciones entre estas bajo una perspectiva de desarrollo humano.

3.2. Componentes

3.2.1. Capacidades

- Relaciona los aspectos socioculturales de cada una de las etapas de vida del ser humano.

3.2.2. Contenidos actitudes y valores generales

- 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: ESTRATEGIA Y CULTURA DEL AJEDREZ

CAPACIDADES:

- Relaciona los aspectos socioculturales de cada una de las etapas de vida del ser humano.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
Sesión 1	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. 	Horas de Práctica: 04
Sesión 2	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 	Horas de Práctica: 04
Sesión 3	Ideas básicas del ataque en el Ajedrez: principales movimientos y estrategias.	Reconoce los principales movimientos para atacar al rival	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica con ejercicios y diagramas. - Practica con ejercicios de Internet. - 	Horas de Práctica: 04
Sesión 4	Concepto del desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Asimila el concepto de Desarrollo 	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra en el tablero Mural virtual posiciones - Con Desarrollo y Sub-desarrollo para su discusión y solución. 	Horas de Práctica: 04
Sesión 5	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. 	Horas de Práctica: 04

Sesión 6	Recursos tácticos – el ataque doble	- Diferencia el ataque doble y la clavada a través de movimientos específicos.	- Se muestran en Internet Diagramas con Ataque Doble. Se presentan ejercicios específicos.	Horas de Práctica: 04
	REPASO			
	EXAMEN PARCIAL	-		Horas de Práctica: 04
	UNIDAD II: TÁCTICAS DEL AJEDREZ			
	Aprende las técnicas Básicas para desenvolverse éticamente en una partida			
Sesión 7	Estructura de peones: principales características.	- Diferencia las estructuras Buena de las Malas como Base de los Planes	- Práctica con posiciones de estructuras - Buenas y Malas.	Horas de Práctica: 04
Sesión 8	Ataque al Rey.	- Identifica los principales movimientos de ataque al Rey	- Solución de diagramas. - Inductivo interactivo de participación individual y grupal.	Horas de Práctica: 04
Sesión 9	“Cooperación de Fuerzas”; principio fundamental de la estrategia ajedrecística.	- Reconoce las posiciones donde se presenta el principio de “Cooperación de Fuerzas”.	- Ejercicios en posiciones, a fin de comprobar la armonía de las piezas en el tablero.	Horas de Práctica: 04
Sesión 10	Métodos defensivos, de seguridad y profilaxis.	- . 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	Horas de Práctica: 04

Sesión 11	Protocolo y ética ajedrecista: práctica del buen comportamiento, antes y durante el juego.	Reconoce y aplica las normas de buenas conductas durante la práctica ajedrecista. -	- Aplicación de las normas de buenas conductas en la práctica del juego. Conversación Diálogo sobre la Ética del Ajedrecista. -	Horas de Práctica: 04
Sesión 12	Eliminación de la Defensa	- Recurso táctico de ataque a la base de una pieza.	- Análisis sobre los rasgos principales de piezas que defienden a otras piezas.	Horas de Práctica: 04
	REPASO			
	EXAMEN FINAL			

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Serán Actividades Didácticas, que se realizaran a través de exposiciones en el tablero Virtual 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 10 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.

Plataformas Chess.com, Chess24 y Lichess

PC. Y Laptop.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El promedio final de la asignatura está determinado conforme a lo estipulado en la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado vigente

Los exámenes de teoría y práctica se realizaran en las fechas indicadas en la programación de contenidos en cada unidad.

Teoría:	100%
01 examen parcial	50%
01 examen final	50%
Práctica:	100%
Desempeño	75%
Intervenciones en clase	25%

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

- FIDE. "Enciclopedia de las combinaciones". Editorial Shahivski. Belgrado 2017.
- 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.

ANEXO:

Asesora de la asignatura: Dra. E. Liliana Gómez Talavera



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS

TALLER DE CORO, GUITARRA E INSTRUMENTOS

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2021 - II
1.3	Código de la asignatura	: 10116301020
1.4	Año	: Primer año
1.5	Créditos	: 2
1.6	Horas semanales totales	: 4
	1.6.1 Horas de Teoría	: 0
	1.6.2 Horas de Seminario	: 0
	1.6.3 Horas de Práctica	: 4
1.7	Requisitos	: Ninguno.
1.8	Docente	: Prof. Jorge Ángel Garrido-Lecca Lasterria

II. SUMILLA

La asignatura forma parte de la formación profesional, es de carácter práctico, brinda a los estudiantes de medicina la posibilidad de desarrollar de acuerdo con sus habilidades una técnica vocal y digitación que le permita interpretar, apreciar y recrear diversos géneros y estilos en el canto la guitarra y los instrumentos en forma grupal. Su contenido está organizado en dos unidades. La primera unidad es sobre el desarrollo de la técnica vocal y de digitación, escalas e intervalos y formación de acordes. La segunda acerca del lenguaje musical; elementos del sonido y la música, solfeo, armonía tradicional, dictados rítmicos melódicos, estructuras, audiciones, contrapunto e improvisación.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje: La **Unidad I**, trata del desarrollo técnico vocal e instrumental tomando en cuenta la realidad sonora y el medio ambiente. La **Unidad II**, trata del repertorio, 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

Argumenta las razones por las que la contaminación por ruido es nociva para el hombre.

Participa en la selección de repertorio y realiza propuestas.

Muestra interés por el desarrollo técnico-vocal e instrumental.

Aprecia la importancia del proceso en el desarrollo de la voz y los instrumentos.

Muestra interés por el desarrollo de las voces, instrumentos y el repertorio.

Participa activamente, mostrando interés en la actividad.

Participa en la selección de material de trabajo.

Muestra interés por la música, así como por el desarrollo del lenguaje musical.

Aprecia las formas musicales.

Participa activamente de los ejercicios de solfeo.

Participa y muestra interés en la práctica melódica y armónica.

Participa y muestra interés en los dictados rítmicos y melódicos.

Muestra interés en los ejercicios.

Participa en las audiciones.

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.
Sesión 01	Contaminación Auditiva. El cerebro de los músicos. Instrumentos musicales.	Reconoce la influencia del medio ambiente en el ser humano. Reconoce la importancia del desarrollo del cerebro con relación al aprendizaje de la impostación vocal, el canto y de un instrumento musical.	Ejercicios grupales de respiración y de relajación.	4	2
Sesión 02	Propiedades del sonido. Elementos del sonido y de la Música. Técnica Vocal e instrumental.	Reconoce las propiedades del sonido, los elementos del sonido y de la música. Reconoce la técnica básica de impostación vocal. Usa ejercicios de relajación. Gradúa el control del aire. Practica con la voz y el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 03	El pulso y el ritmo.	Usa ejercicios de impostación vocal con escalas por terceras y otros intervalos al unísono. Reconoce melodías. Practica y ejercita la retención y control del aire. Lee un dictado rítmico. Selecciona y realiza audiciones de fragmentos melódicos y rítmicos. Practica con la voz y el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 04	Escalas e intervalos.	Usa ejercicios de impostación vocal con escalas por terceras, quintas, octavas y otros intervalos al unísono. Reconoce melodías y la importancia de la expresión vocal. Practica con la voz y el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 05	Acordes. Tríadas y grados.	Reconoce los acordes, las tríadas y los grados de la escala. Practica con la voz y el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 06	Armonía. Repertorio.	Usa ejercicios rítmicos y escalas aplicando los conceptos de lenguaje musical. Identifica ritmo, melodía y armonía. Practica con la voz y el instrumento. Propuestas de nuevo repertorio.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2

UNIDAD II – LENGUAJE MUSICAL Y REPERTORIO

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

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
Sesión 07	Introducción a la Armonía Funcional. Tonalidad.	Reconoce acordes, los grados de la escala y su aplicación en las obras propuestas de repertorio. Interpretan las líneas melódicas cantando y tocando en el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 08	Contrapunto y Polifonía.	Reconoce melodías que se superponen en una misma obra y que siendo distintas son parte de la misma armonía. Interpretan las líneas melódicas cantando y tocando en el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 09	Formas musicales. Estructura.	Reconoce las formas musicales y las estructuras de las canciones. Interpretan las líneas melódicas cantando y tocando en el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 10	Dinámica.	Reconoce las variaciones de volumen sonoro en las obras de repertorio y en las propuestas de vídeo. Identifica los crescendo y decrescendo. Interpretan las líneas melódicas cantando y tocando en el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 11	Matices.	Reconoce las variaciones de intensidad del sonido en las frases musicales. Analiza y diferencia la expresión, el volumen y el cambio de sonoridad. Interpretan las líneas melódicas cantando y tocando en el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2
Sesión 12	Virtuoso. Músicos destacados por su talento interpretativo.	Reconoce el desempeño vocal e instrumental de músicos destacados. A través de audios y vídeos identifica el virtuosismo en la ejecución vocal e instrumental. Interpretan las líneas melódicas cantando y tocando en el instrumento.	Ejercicios grupales de relajación e impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Ejercicios con el instrumento.	4	2

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Serán exposiciones orales, utilizando medios virtuales, 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 vídeos.
Materiales compartidos en redes.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pre-Grado vigente durante el desarrollo de la asignatura.

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 Corzo. 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.voiturner>
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
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES
ASIGNATURA DE DANZAS FOLKLÓRICAS

I.-DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2021- II
1.3	Código de la asignatura	: 101163
1.4	Año	: Primer año
1.5	Créditos	: 2
1.6	Horas semanales totales	: 4
	1.6.1 Horas de Teoría	: 0
	1.6.2 Horas de Seminario	: 0
	1.6.3 Horas de Práctica	: 4
1.7	Requisitos	: Ninguno.
1.8	Docente	: Prof. Elsa Marianella Sosa Delgado

II.- SUMILLA

La asignatura forma parte de la formación general, es de carácter teórico práctico, y tiene por propósito activar sus habilidades motrices y cognitivas mediante la práctica de las danzas folklóricas peruanas. La temática comprende el desarrollo y dominio de la corporeidad, fundamentos artísticos y fundamentos coreográficos de acuerdo con sus habilidades previas, permitiendo interiorizar, desarrollar y ejecutar dentro del entorno virtual diversos géneros y estilos regionales en forma individual y grupal.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje: La **Unidad I**, trata de la introducción al folklore y la caracterización física. La **Unidad II**, trata del folklore peruano y la caracterización artística.

III.- COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1 Competencia

Descubrir, reconocer e interpretar con sensibilidad artística y creatividad danzas del folklore peruano, fomentando el trabajo en equipo y potencializando la capacidad de concentración, observación y uso adecuado de las habilidades sociales como proceso formativo de la persona.

3.2 Componentes

Capacidades

Reconoce y aplica el pulso, ritmo y compás de diferentes danzas regionales.

Reconoce y aplica los conceptos de expresión y lenguaje corporal.

Contenidos actitudinales

Manifiesta su interés en el curso al llegar a la hora indicada y cumplir con sus informes.

Argumenta la importancia de la identidad cultural.

Participa activamente con entusiasmo en actividades de destrezas rítmicas corporales.

Expresa los sentimientos por medio de su cuerpo

Muestra interés por las danzas, así como por el desarrollo del lenguaje corporal.

Desarrolla su capacidad creadora al elaborar secuencias motrices relacionadas a las danzas.

Participa en la realización de propuestas coreográficas.

Muestra interés por la danza, así como por el desarrollo del lenguaje corporal.

Contextualiza de manera crítica la diversidad de las manifestaciones artísticas culturales.

Participa en las presentaciones y muestras artístico-culturales virtuales.

IV.- PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I – INTRODUCCIÓN AL FOLKLORE Y LA CARACTERIZACIÓN FÍSICA					
CAPACIDAD: Reconoce la variedad de expresiones artísticas y culturales tradicionales de manera histórica y práctica.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
Sesión 01	Origen de la danza. Dinámicas de relajación.	Explica las teorías acerca del origen de la danza y el carácter universal que esta tiene. Discute ideas. Interpreta distintas formas de expresar los sentimientos.	Exposición dinámica dialogada y motriz. Lluvia de ideas	4	2
Sesión 02	La danza en el antiguo Perú. Técnicas y beneficios de relajación. Expresividad.	Explica acerca del origen de la danza en el antiguo Perú. Aprende a interpretar posturas corporales.	Exposición dinámica y participativa.	4	2
Sesión 03	Folklore peruano. Características. Expresividad y comunicatividad. El Festejo.	Reconoce las principales características del folclore peruano. Analiza e interioriza las principales danzas peruanas. Utiliza el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.	Exposición práctica motriz.	4	2
Sesión 04	Ritmo, compás y pulso. El festejo. Enseñanza de pasos básicos.	Identifica el ritmo y compás mediante la práctica de una danza del folklore peruano. Ejecuta una larga variedad de movimientos, pasando por diversos registros corporales.	Exposición dialogada, participativa y motriz.	4	2
Sesión 05	Clasificación de las danzas Folkloricas. Dinámica de la danza el festejo.	Identifica y clasifica los géneros de danzas folklóricas peruanas. Aplica pasos básicos e identificación de la música(partes). Secuencia coreográfica de tipo monologa.	Exposición dialogada, participativa y motriz.	4	2
Sesión 06	Danzas representativas de las 3 regiones del Perú. Danza Wifala de Ispacas(Arequipa) Enseñanza de pasos básicos.	Identifica las principales características de las danzas representativas de las tres regiones del Perú. Ejecuta una larga variedad de movimientos, pasando por diversos registros corporales.	Exposición dialogada, participativa y motriz	4	2
Sesión 07	Elementos de la danza folklórica. Dinámica de la danza Wifala de Ispacas (Arequipa)	Interioriza los elementos del folklore peruano. Reconoce la frase musical, el compás, y la melodía. Utiliza el cuerpo para el máximo aprovechamiento de la técnica. Aplica pasos básicos e identificación de la música(partes). Secuencia coreográfica de tipo monologa.	Exposición dialogada, participativa y motriz. Práctica dirigida - taller	4	2

UNIDAD II – EL FOLKLORE PERUANO Y LA CARACTERIZACIÓN ARTÍSTICA

CAPACIDAD: Discrimina las diferentes evoluciones, transformaciones, figuras y formas de enlazarse de manera práctica tomando en cuenta su variedad.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
Sesión 8	Lenguaje de la danza mediante la coreografía. Dinámica de la danza Wifala de Ispacas (Arequipa).	Reconoce las figuras coreográficas que intervienen en una danza. Aplica pasos básicos e identificación de la música(partes). Secuencia coreográfica de tipo monologa.	Exposición dialogada, participativa y motriz.	4	2
Sesión 9	Figuras coreográficas en el desarrollo de una danza Danza Carnaval de Lamas-San Martín. Enseñanza de pasos básicos	Reconoce e interioriza las diferentes figuras coreográficas en el desarrollo y practica de una danza, líneas, círculos, diagonales, cuadrados, triángulos etc. Ejecuta una larga variedad de movimientos, pasando por diversos registros corporales.	Exposición práctica motriz	4	2
Sesión 10	Tipos de Instrumentos musicales que acompañan las danzas del Perú. Dinámica de la danza Carnaval de Lamas-San Martín	Clasifica la diversidad de instrumentos que acompañan a las danzas folklóricas. Utiliza el cuerpo para el máximo aprovechamiento de la técnica. Aplica pasos básicos e identifica la música(partes)	Exposición dialogada, participativa y de tipo práctica.	4	2
Sesión 11	Importancia de la vestimenta tradicional. Dinámica de la danza Carnaval de Lamas-San Martín.	Reconoce y valora los atuendos típicos del Perú. Interpreta pasos básicos y reconocimiento de la música (partes). Secuencia coreográfica de tipo monologa.	Exposición dialogada, participativa y de tipo práctica.	4	2
Sesión 12	Festividades y fiestas patronales. Dinámica de la danza Carnaval de Lamas.	Reconoce la variedad. Secuencia coreográfica de tipo monologa.	Exposición dialogada y de tipo práctica.	4	2

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Se hará uso del entorno virtual sincrónico y asincrónico siendo el docente un mediador de los mismos. Exposiciones virtuales explicativas, trabajo individual y grupal vivencial con énfasis en la exploración, especial mención merece la aplicación del método investigativo orientado a la búsqueda creadora de información que propicia en el estudiante un mayor nivel de pensamiento crítico.

El docente, mediante el chat y correo electrónico coordinará con los estudiantes para usar la plataforma zoom y así poder esclarecer los contenidos y actividades, ingresando así el material en PPTS, videos u otros recursos digitales una vez terminada la sesión.

El estudiante, mediante el internet ingresará al aplicativo zoom para recibir la sesión sincrónica virtual, asumiendo la responsabilidad de participación activa en la construcción de sus conocimientos durante las sesiones, los trabajos por encargo asignados y en la exigencia del cumplimiento del sílabo.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Recursos virtuales para el aprendizaje (textos de bibliografía, videos, imágenes, lecturas, libros digitales, enlaces web)

Plataforma de gestión de los aprendizajes: Zoom (funcionalidades y aplicativos de evaluación).

Equipo de sonido e insumos necesarios para la actividad (según la danza a practicar)

Medios: correo electrónico, direcciones electrónicas relacionadas con la asignatura.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

. El promedio final de la asignatura está determinado conforme a lo estipulado en la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado vigente

Requisitos de Aprobación

- Se utiliza la escala de calificación vigesimal, de 0 a 20 siendo la nota mínima aprobatoria de 11.
- El estudiante que acumule a lo largo del desarrollo de la experiencia curricular más del 30% de inactividad en las actividades académicas programadas, será declarado como inhabilitado(desaprobado).

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1 Bibliográficas

Paredes, J. (2002). "Danzas: Historia costa, sierra y selva". Editorial Bendezú Lima-Perú.

Melgar, A (2006). Elementos del folklore y la folklorología". Editorial Arteidea.

Iriarte, F. (2007). Historia del folklore. Lima: Universidad Alas Peruanas.

Vásquez, C. (2015). *Costa presencia africana en la costa peruana relación de géneros, danzas e instrumentos musicales*. Recuperado de: https://www.chalenasvasquez.com/wp-content/uploads/2015/07/costa_-Chalena_Vasquez.pdf

Atlas Regional del Perú Junín (2003). Lima-Perú: Ediciones Peisa.

Revista recuperada de <https://www.escuelafolklore.edu.pe/wp-content/uploads/2016/12/arariwa7.pdf>

García, J. & Tacuri K. (2006). *Fiestas populares tradicionales del Perú*.
<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52991>

Iperu.org (sf). Ilustración danza del festejo imagen recuperada de: <https://www.iperu.org/danza-el-festejo>

Mini, C (2003). *Danzas y Bailes Costumbristas del Perú*. Ed. El Carmen – Lima Perú.

ANEXOS:

REPERTORIO DE DANZAS A EJECUTAR:

N°	DANZAS	DEPARTAMENTO
1.	Festejo-Torito Pinto	Lima -Ica
2.	Wifala de Ispacas	Arequipa
3.	Carnaval de Lamas	San Martín



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ASIGNATURA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES**

ENTRENAMIENTO Y SALUD

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	:	2021 - II
1.3	Código de la asignatura	:	101163
1.4	Año	:	Primer año
1.5	Créditos	:	2
1.6	Horas semanales totales	:	4
	1.6.1 Horas de teoría	:	0
	1.6.2 Horas de seminario	:	0
	1.6.3 Horas de Práctica	:	4
1.7	Pre-requisitos	:	Ninguno
1.8	Docentes Responsables	:	Lic. María del Pilar Retamozo Noriega Lic. Edgar Agui Reynoso

II. SUMILLA

Con el mundo paralizado debido al [COVID-19](#) nuestras vidas han cambiado drásticamente. Las rutinas que practicábamos con naturalidad se han visto interrumpidas y el distanciamiento social se ha convertido en la **prioridad número uno**. Resulta natural sentir [ansiedad](#) ante este nuevo panorama pero debemos aprender a gestionarla. Por ello, resulta imprescindible introducir el orden y la constancia en nuestro día a día y el **ejercicio físico** puede convertirse en una vía de escape clave a la hora de sobrellevar esta desconocida situación.

La asignatura que es de formación general y de naturaleza práctica, tiene por propósito desarrollar un estilo de vida, entrenando desde casa, fomentando el desarrollo y mantenimiento físico – mental, así como el de su sana alimentación dentro de un ámbito de disciplina en la práctica de actividades físicas. Asimismo, por su exigencia, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar actitudes positivas para conducirse idóneamente tanto en su conducta personal como en la profesional.

Desarrolla una unidad de aprendizaje:

Unidad I: Entrenamiento Funcional

Unidad II: Entrenamiento HIIT

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubrir, reconocer, combinar conocimientos y rutinas básicas de entrenamiento para la adquisición de conocimientos dirigidos al desarrollo y mantenimiento físico. Así mismo valora y practica hábitos de alimentación sana.

3.2. Componentes

Capacidades

C1: Reconoce y aplica los conceptos adquiridos para su mantenimiento físico – mental.

C2: Reconoce y utiliza sus conocimientos de nutrición aplicándolos en su dieta diaria.

Contenidos Actitudinales

- Respeto, 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 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL					
CAPACIDAD: - Conoce y aplica los conceptos adquiridos de entrenamiento funcional en beneficio de su salud.					
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS TRAB. INDEP.
SESION 1	<p>Generalidades del curso y estrategias metodológicas.</p> <p>Rutina básica de ejercicios para trabajo del segmento superior</p>	<p>Indicaciones para el desarrollo de las clases y de la evaluación.</p> <p>Ejecuta los ejercicios para los miembros superiores (brazos) y la zona abdominal.</p>	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de los brazos y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>-Cuerpo en forma, mente en forma.</p>	4	2
SESION 2	<p>Rutina básicas de ejercicios para trabajo del segmento inferior.</p>	<p>Ejecuta los ejercicios para los miembros inferiores (piernas) y la zona abdominal.</p>	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de piernas y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>-Conceptos y beneficios de la nutrición.</p>	4	2
SESION 3	<p>Rutina básica de ejercicios combinada o mixta</p>	<p>Ejecuta ejercicios para ambos miembros del cuerpo (superiores e inferiores) y la zona abdominal</p>	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios para la tonificación muscular.</p> <p>-La alimentación y la dieta.</p>	4	2

SESION 4	Rutinas de nivel intermedio por estaciones de trabajo.	Realiza los ejercicios con tiempo determinado de trabajo y descanso.	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios agrupándolos por estaciones con tiempo de trabajo y descanso.</p> <p>-Indicaciones para una dieta saludable.</p>	4	2
SESION 5	Rutinas con mayor grado de intensidad para el segmento superior.	Realiza los ejercicios con menor cantidad de repeticiones y grado de intensidad.	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones.</p> <p>-Concepto del Índice de masa corporal.</p>	4	2
SESION 6	Rutinas con mayor grado de intensidad para el segmento inferior.	Realiza los ejercicios con menor cantidad de repeticiones y gran intensidad.	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones.</p> <p>-La actividad física como terapia contra el estrés y la depresión.</p>	4	2
UNIDAD II					
ENTRENAMIENTO HIIT (High Intensity interval Training)					
CAPACIDAD: Conoce y aplica los conceptos adquiridos de este sistema de entrenamiento HIIT en beneficio de su salud.					

<p>SESION 7</p>	<p>Generalidades del curso y estrategias metodológicas.</p> <p>Rutina nivel intermedio de ejercicios para trabajo del segmento superior</p>	<p>Indicaciones para el desarrollo de las clases y de la evaluación.</p> <p>Ejecuta los ejercicios para los miembros superiores (brazos) y la zona abdominal.</p>	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de los brazos y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>-El entrenamiento HIIT</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>SESION 8</p>	<p>Rutina nivel intermedio de ejercicios para trabajo del segmento inferior.</p>	<p>Ejecuta los ejercicios para los miembros inferiores (piernas) y la zona abdominal.</p>	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de piernas y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>-Las calorías.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>SESION 9</p>	<p>Rutina con mayor grado de intensidad de ejercicios combinada o mixta</p>	<p>Ejecuta ejercicios para ambos miembros del cuerpo (superiores e inferiores) y la zona abdominal</p>	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios para la tonificación muscular.</p> <p>-Los suplementos vitamínicos</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>SESION 10</p>	<p>Rutinas más intensas por estaciones de trabajo.</p>	<p>Realiza los ejercicios con tiempo determinado de trabajo y descanso.</p>	<p>-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</p> <p>-se realizarán ejercicios agrupándolos por estaciones con tiempo de trabajo y descanso.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

			-Las proteínas en polvo.		
SESION 11	Rutinas con mayor grado de intensidad para el segmento superior.	Realiza los ejercicios con menor cantidad de repeticiones y gran intensidad.	-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. -se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones. -La hidratación.	4	2
SESION 12	Rutinas con mayor grado de intensidad para el segmento inferior.	Realiza los ejercicios con menor cantidad de repeticiones y gran intensidad.	-Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. -se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones. -La actividad física en tiempos del coronavirus.	4	2

V. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Las prácticas se desarrollarán virtualmente, en grupos no mayores de 20 alumnos, de acuerdo al horario establecido.

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

La evaluación es permanente y constante, por ello cada estudiante debe estar 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

- Colchoneta, alfombra o tapete
- 6 Botellas de plástico de 2 o 3 litros
- Soga
- 4 botellas de ½ litro.
- Área libre de 3 X 3 metros

VII. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

El promedio final se obtendrá según lo estipulado en el reglamento de evaluación de estudiantes de pre-grado de la facultad de medicina humana de la USMP.

VIII. FUENTES DE INFORMACION.

7.1. Bibliográficas.

1. Manual de Educación Física y deportes – Grupo Docente – Editorial Océano
2. Los estiramientos – Michael J. Alter – Editorial Paidotribo.
3. Nutrición y calidad de vida – Albert Ronald Morales – Ecoa ediciones
4. Fuente Wikipedia: conceptos y sistemas de los entrenamientos funcional y HIIT.



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ASIGNATURA DE TAIJIQUAN (TAICHICHUAN) PARA LA SALUD**

I. DATOS GENERALES

1.1 Departamento Académico	:	Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	:	2021 - II
1.3 Código de la asignatura	:	101109
1.4 Año	:	Primer año
1.5 Créditos	:	02 créditos
1.6.1 Horas semanales totales	:	04
Horas lectivas	:	0
1.6.2 Requisito(s)	:	Poder moverse coordinadamente
1.6.3 Horas de práctica	:	04
1.7 Docentes	:	Mg. Benjamín Gutiérrez González Lic. Paul Jimenez Rabanelli

II. SUMILLA

La asignatura complementa la formación profesional de los estudiantes de medicina, teniendo un carácter teórico y práctico. El Taijiquan (Taichichuan) es una gimnasia psicofísica de origen chino que tiene beneficios evidentes para la salud. A través del curso de Taijiquan (Taichichuan) se desarrollará en los estudiantes destrezas motrices relacionadas a conceptos de equilibrio psicofísico, enfatizando hábitos de práctica permanente de autocuidado de la salud y de bienestar personal.

UNIDAD I CONOCIENDO LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DEL TAIJIQUAN (TAICHICHUAN)

El Taijiquan está basado en la filosofía Taoísta, equilibrio de los opuestos, los cuales se aplican en la práctica, como: la regulación del movimiento, la regulación de la respiración y la regulación de la actividad mental para producir una integración armoniosa de mente y cuerpo, de los cuales se desprenden los principios de verticalidad, circularidad y lleno-vacio, características básicas del movimiento corporal.

UNIDAD II INTEGRANDO EL TAIJIQUAN (TAICHICHUAN) AL DESARROLLO HUMANO PROFESIONAL

Los conceptos y principios del Taijiquan, ayudan a comprender la integración mente-cuerpo en las actividades de la vida diaria, manteniendo la serenidad para evitar el estrés, el gasto innecesario de energía mental, la fatiga, depresión y ayudando a adaptarse con más facilidad y creatividad a las actividades académicas de los estudios de formación profesional

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencias

3.1.1. Competencias genéricas

Conocer los beneficios de practicar hábitos de vida saludable mediante el aprendizaje de las rutinas básicas de 8 y 16 movimientos de Taijiquan (Taichichuan) del estilo Yang, aplicando los conceptos de integración psicofísica: regulación del movimiento relajado, regulación de la respiración y regulación de la actividad mental; así como sus principios de movimiento de: circularidad, verticalidad y balance lleno-vacío.

3.1.1.1. Competencias cognitivas

- Aplica el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción, y el enfoque sistémico, entre otros, como estrategias generales de adquisición del conocimiento.

3.1.1.2. Competencias del Taijiquan (Taichichuan)

- Reconoce y utiliza eficazmente sus actividades y el tiempo dedicado a ellas.
- Se comunica asertivamente en idioma español.
- Resuelve de manera creadora las dificultades de estrés personal a las que se enfrenta.
- Se adapta y participa activamente con el equipo de entrenamiento.

3.1.2. Competencias específicas

- Aplica correctamente el Taijiquan (Taichichuan) y su filosofía del equilibrio en el curso de vida, bajo una perspectiva de desarrollo humano.
- Comprende la relación de lo interno “actividad mental” y lo externo “actividad física” para mantener una Salud Integral equilibrada.

3.2. Componentes

3.2.1. Capacidades

- Comprende los conceptos y principios de la práctica del Taijiquan.
- Relaciona los conceptos y principios del Taijiquan con la práctica de hábitos saludables.

3.2.2. Contenidos actitudes y valores generales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad y de autoconocimiento.
- 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: CONOCIENDO LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DEL TAIJIQUAN (TAICHICHUAN)

CAPACIDADES:

- Comprende los conceptos y principios de la práctica del Taijiquan.

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
Sesión 1	Explicación del desarrollo de la Asignatura. Información sobre el reglamento de la F. de Medicina H., las Normas, la asistencia y otros.	Conoce y comprende el principio de los criterios de evaluación continua y del reglamento de la Facultad de Medicina Humana de la USMP.	Breve explicación-diálogo del curso de Taijiquan y sus beneficios a la salud. Conversación diálogo sobre el reglamento y las Normas.	Horas de Práctica: 04
Sesión 2	Comprende el concepto de relajación corporal y el principio de verticalidad de la postura.	Aplica la relajación en la postura vertical del tronco y en el desplazamiento.	Práctica la postura vertical y estática con un cuaderno encima de la cabeza, repitiendo los pasos: 1 y 2 .	Horas de Práctica: 04
Sesión 3	Comprende el principio de circularidad de los movimientos.	Reconoce la dirección de los movimientos de brazos y de piernas.	Práctica los movimientos de brazos de forma estática y con desplazamientos de los pasos: 3 y 4.	Horas de Práctica: 04
Sesión 4	Comprende el principio de lleno-vacío en los desplazamientos.	Realiza cambios de peso de una pierna a otra pierna.	Practica los desplazamientos aplicando el balance de lleno-vacío hacia adelante y hacia atrás, de los pasos: 5 y 6.	Horas de Práctica: 04
Sesión 5	Comprende la relación de los conceptos de relajación, respiración y actividad mental para mantener el equilibrio psicofísico.	Asimila e interioriza los conceptos básicos que rigen la práctica del Taijiquan.	Practica y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, de los pasos 7 y 8.	Horas de Práctica: 04

Sesión 6	Comprende el concepto de “Qi” energía vital y las zonas energéticas en el cuerpo, y su importancia para mantener una salud integral.	Coordina las tres regulaciones con los principios de los movimientos.	Realiza ejercicios específicos de flexibilidad e inicia el aprendizaje de los movimientos 1 y 2 de la rutina de 16 movimientos.	Horas de Práctica: 04
-----------------	--	---	---	-----------------------

UNIDAD II: INTEGRANDO EL TAIJIQUAN (TAICHICHUAN) AL DESARROLLO HUMANO PROFESIONAL

CAPACIDADES:

- Relaciona los conceptos y principios del Taijiquan con la práctica de hábitos saludables.

Sesión 7	Comprende la importancia de la practica rítmica del movimiento en las actividades de la vida cotidiana.	Realiza la práctica continuada de varias rutinas seguidas para perfeccionar los movimientos y el ritmo.	Practica la rutina 16, aprende los movimientos 7 y 8 y los integra a toda la rutina. Realiza la rutina 2 veces seguidas sin descanso, adaptándose al ritmo de la música.	Horas de Práctica: 04
Sesión 8	Relaciona el concepto de respiración, relajación y fuerza con las actividades de la vida cotidiana.	Coordina los movimientos de brazos y piernas con un ritmo relajado y continuo, manteniendo la respiración abdominal.	Practica la rutina 16, aprende los movimientos 9 y 10, enfatizando el control de la respiración y el ritmo de toda la rutina.	Horas de Práctica: 04

Sesión 9	Relaciona la práctica de hábitos saludables con el concepto de salud preventiva.	Aplica el concepto de circularidad y verticalidad en los movimientos de las rutinas, manteniendo un buen equilibrio en las posturas estáticas.	Practica la rutina 16, aprende los movimientos 11 y 12, enfatizando el control del equilibrio sobre una pierna.	Horas de Práctica: 04
Sesión 10	Relaciona el concepto de "Qi" con la respiración abdominal y transmisión de fuerza en los movimientos.	Coordina la secuencia de los movimientos y su aplicación de fuerza utilizando el balance "lleno y vacío"	Practica la rutina 16, aprende los movimientos 13 y 14, enfatizando el control de lleno y vacío en cada postura, manteniendo la relajación.	Horas de Práctica: 04
Sesión 11	Comprende la relación de lo interno "actividad mental" con lo externo movimiento relajado y fluido.	Coordina los movimientos de piernas con la transmisión de la fuerza de "Qi" hacia las manos en cada postura.	Practica la rutina 16, aprende los movimientos 15 y 16, aplicando la fuerza relajada enfatizando el control del ritmo de toda la rutina.	Horas de Práctica: 04
Sesión 12	Comprende la coordinación de los cuatro elementos del movimiento de Taijiquan: ojo, manos, cuerpo y piernas.	Mantiene la práctica de la rutina para obtener resistencia física y resiliencia en la ejecución de los movimientos.	Practica las rutinas 8 y 16 completas, de forma continuada, manteniendo la coordinación de los 4 elementos y el ritmo de las rutinas con la música.	Horas de Práctica: 04

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las Actividades de Aprendizaje se realizarán a través de clases prácticas de manera virtual. Se dictarán siguiendo el orden programado y se desarrollarán en grupos con un máximo de 15 alumnos por grupo de práctica de acuerdo al horario establecido para cada grupo. Los alumnos realizarán en cada sesión la práctica de los movimientos y rutina de Taijiquan, guiados por el docente, siendo corregidos permanentemente para desarrollar las competencias y capacidades descritas en cada semana.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Videos de la rutina de Taijiquan de internet.
- PC. o Laptop.
- Ropa deportiva para la práctica del Taijiquan.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será continua de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación FMH-USMP durante el desarrollo de la asignatura.

Los exámenes de teoría y práctica se realizaran en las fechas indicadas en la programación de contenidos en cada unidad.

Practica: 100%

01 examen parcial 50%

01 examen final 50%

Teoría: 100%

Comprensión conceptual 75%

Intervenciones en clase 25%

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Gao Jiaming, (2000). Taijiquan Rutina 10 estilo Yang. <https://www.youtube.com/watch?v=P4Z4sQNQtJM>
2. Joseph Manuel, (2007). ¿Qué es el Taichichuan? Barcelona. https://www.taijiquan.info/Que_es_el_Tai_Chi_Chuan.htm
3. Jhanke Roger, (2016). The physiology of Taichi and Qigong. <https://www.youtube.com/watch?v=ZJRtZAwVwqo>
4. IWUF (2020). World Taijiquan Championships. China. <http://www.iwuf.org/competitions/iwuf-official-events/world-taijiquan-championships/>
5. UNESCO, (2020). Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. China. <https://ich.unesco.org/en/RL/taijiquan-00424>

ANEXO:

Asesora de la asignatura: Dra. E. Liliana Gómez Talavera



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SILABO

Sílabo adaptado en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

Asignatura no presencial

I. DATOS GENERALES

1.1 Departamento Académico	:	Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	:	2021 - II
1.3 Código de la asignatura	:	10116301020
1.4 Año	:	Primer año
1.5 Créditos	:	02 créditos
1.6. Horas semanales totales	:	04
Horas lectivas	:	0
Horas de práctica	:	04
1. 7 Docente	:	Lic . Susana María León Cavassa

II. SUMILLA

La asignatura de actividades deportivas y culturales, forma parte de la formación profesional, es de carácter práctico. Brinda a los estudiantes de medicina la posibilidad de desarrollar sus habilidades artísticas, así como incursiona en rutinas de actividad física que generen un hábito y que redunden en su salud física y mental.

En el área de Actividades Deportivas, ante la nueva vivencia del covid19 es de naturaleza virtual y el propósito es desarrollar un estilo de vida saludable a través de disciplinas y técnicas de relajación que logren el equilibrio físico y mental, así mismo a través de un entrenamiento desde el hogar, en donde se fomentará el desarrollo y mantenimiento físico y mental, así mismo se brindará conocimientos de nutrición que le permitirán una alimentación saludable. Se contará con niveles de exigencia en donde el entrenador realizará un acompañamiento que le permitirán adoptar hábitos de entrenamiento diario los mismos que tendrán una implicancia en su aspecto personal y profesional.

En el área de Actividades Culturales, reforzar la sensibilidad y las habilidades que le permitan al estudiante apreciar, interpretar y recrear diversos estilos en el canto y la ejecución de instrumentos, así mismo a través de la danza peruana interiorizar y ejecutar diversos géneros y estilos de nuestra variada y rica herencia y acervo cultural de nuestro país.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubrir, reconocer, combinar conocimientos y rutinas básicas de entrenamiento para la adquisición de conocimientos dirigidos al desarrollo y mantenimiento físico y mental. Así mismo incorporará técnicas que lograrán el equilibrio físico y mental a través de la regulación del movimiento la respiración y la actividad mental

Descubrir, reconocer, interpretar con sensibilidad artística y creatividad canciones al unísono y a voces iguales fomentando el trabajo en equipo. Así como expresarlas a través de la danza y sus diferentes ritmos.

3.2. Componentes

Capacidades

C1: Reconoce y aplica los conceptos adquiridos para su mantenimiento físico – mental.

C2: Resuelve de manera creadora los problemas profesionales y personales a los que se enfrenta.

C3: Resuelve de manera creadora las dificultades de estrés personal a las que se enfrenta.

C4: Reconoce y aplica el pulso, ritmo y compás de diferentes danzas regionales.

Contenidos actitudinales

Argumenta las razones por las que la contaminación por ruido es nociva para el hombre.

Participa en la selección de repertorio y realiza propuestas.

Muestra interés por el desarrollo técnico-vocal e instrumental.

Aprecia la importancia del proceso en el desarrollo de la voz y los instrumentos.

Muestra interés por el desarrollo de las voces, instrumentos y el repertorio.

Participa activamente, mostrando interés en la actividad.

Participa en la selección de material de trabajo.

Muestra interés por la música, así como por el desarrollo del lenguaje musical.

Aprecia las formas musicales.

Participa activamente de los ejercicios de solfeo.

Participa y muestra interés en la práctica melódica y armónica.

Participa y muestra interés en los dictados rítmicos y melódicos.

Muestra interés en los ejercicios.

Participa en las audiciones.

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: YOGA

UNIDAD I – TÉCNICA VOCAL E INSTRUMENTAL					
CAPACIDAD: Reconoce y aplica las herramientas practicas aprendidas sobre técnica somática y respiratoria. Tomando conciencia de sus beneficios.					
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
Sesión 1	Qué es el Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 2	Variedades del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 3	Breve historia del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 4	Kundalini Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 5	Sonido y Mantra	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 6	Respiración - Pranayama	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 7	Kriya de Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2

UNIDAD II – LENGUAJE KINESTESICO

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

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
Sesión 8	Autoconocimiento de su cuerpo	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 9	Mente y Meditación	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 10	Anatomía Yóguica I	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 11	Conceptos básicos en la filosofía del yoga: Felicidad y servicio a los demás	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
Sesión 12	Desarrollo Espiritual	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Se hará uso de la plataforma zoom, siendo un aprendizaje asincrónico, el docente es el mediador de los contenidos. A través del aprendizaje asincrónico se realizarán actividades que impliquen desarrollar los contenidos del sílabo, así como el cumplimiento del mismo.

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 la Directiva de Estudiantes de Pregrado vigente.

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1 Bibliográficas

YOGA

Goleman, Daniel. Boyatzis, Richard y Mckee, Annie. El Líder Resonante Crea Más. Sello, Debolsillo, 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.

<https://www.doctorcisneros.com/el-proposito-de-la-vida-no-es-ud-es-servir-a-los-demas/>

<https://www.youtube.com/watch?v=aic4JIMIG8I>

https://www.youtube.com/watch?v=lmIGZm_HFwQ