



## 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	:	2022 - I
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	:	Dra. Elsa Liliana Gómez Talavera

#### II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general de Ciencias Básicas. Es de naturaleza práctica. Comprende:

##### ENTRENAMIENTO Y SALUD

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

##### AJEDREZ

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.

#### DANZA

La asignatura forma parte de la formación general, es de carácter teórico práctico, y tiene por propósito desarrollar de acuerdo con sus habilidades previas, manifestaciones artístico culturales, y técnicas danzarias que le permitan 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. La Unidad II, trata del folklore peruano.

#### TAICHI

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.

Desarrolla dos unidades de aprendizaje

Unidad I : Conociendo los conceptos y principios del Taijiquan

Unidad II: Integrando el Taijiquan al desarrollo humano profesional

#### YOGA

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.

#### CORO GUITARRA E INSTRUMENTOS

La asignatura forma parte de la formación general, es de carácter práctico, y tiene por propósito desarrollar de acuerdo con habilidades previas una técnica que le permita a los estudiantes interpretar, apreciar y recrear diversos géneros y estilos en el canto y la ejecución de instrumentos en forma virtual.

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 lenguaje musical; elementos del sonido y la música.

### **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.

**IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: ENTRENAMIENTO Y SALUD - Profesores: María del Pilar Retamozo Noriega - Edgar Aguí Reynoso**

<b>UNIDAD I: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>					
<b>CAPACIDAD:</b> Conoce y aplica los conceptos adquiridos de entrenamiento funcional en beneficio de su salud.					
<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS TRAB. INDEP.</b>
<b>SESION 1</b>	Generalidades del curso y estrategias metodológicas. Evaluación de entrada <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Peso</li> <li>• Talla</li> </ul>	Indicaciones para la elaboración de fichas de evaluación.  Lectura del silabo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios básicos de acondicionamiento físico general.</li> <li>- Importancia de la hidratación.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 2</b>	Rutina de ejercicios para trabajo del segmento superior	Ejecuta los ejercicios para los miembros superiores (brazos) y la zona abdominal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de los brazos y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</li> <li>- Conceptos de nutrición.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 3</b>	Rutina de ejercicios para trabajo del segmento inferior.	Ejecuta los ejercicios para los miembros inferiores (piernas) y la zona abdominal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de piernas y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</li> <li>- Conceptos de alimentación.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 4</b>	Rutina de ejercicios combinada o mixta	Ejecuta ejercicios para ambos miembros del cuerpo (superiores e inferiores) y la zona abdominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios para la tonificación muscular.</li> <li>- Conceptos de dieta.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 5</b>	Rutinas por estaciones de trabajo.	Realiza los ejercicios con tiempo determinado de trabajo y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios agrupándolos por estaciones con tiempo de trabajo y descanso.</li> <li>- Indicaciones para una dieta saludable.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 6</b>	Rutinas con mayor grado de intensidad para el segmento superior.	Realiza los ejercicios con menor cantidad de repeticiones y grado de intensidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones.</li> <li>- Concepto del Índice de masa corporal.</li> </ul>	4	2

<b>SESION 7</b>	Rutinas con mayor grado de intensidad para el segmento inferior.	Realiza los ejercicios con menor cantidad de repeticiones y gran intensidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones.</li> </ul>	4	2
<b>UNIDAD II</b>					
<b>ENTRENAMIENTO HIIT (High Intensity interval Training)</b>					
<b>CAPACIDAD:</b> Conoce y aplica los conceptos adquiridos de este sistema de entrenamiento HIIT en beneficio de su salud.					
<b>SESION 8</b>	Generalidades del curso y estrategias metodológicas. Evaluación de Proceso <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Peso</li> <li>• Talla</li> </ul>	Indicaciones para la continuidad de fichas de evaluación.  Realiza ejercicios para las zonas musculares a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios específicos de acondicionamiento físico general.</li> <li>- Las Calorías.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 9</b>	Rutina de ejercicios para trabajo del segmento superior	Ejecuta los ejercicios para los miembros superiores (brazos) y la zona abdominal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de los brazos y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</li> <li>- Los suplementos vitamínicos.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 10</b>	Rutina de ejercicios para trabajo del segmento inferior.	Ejecuta los ejercicios para los miembros inferiores (piernas) y la zona abdominal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de piernas y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones.</li> <li>- Las proteínas en polvo.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 11</b>	Rutina de ejercicios combinada o mixta	Ejecuta ejercicios para ambos miembros del cuerpo (superiores e inferiores) y la zona abdominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios para la tonificación muscular.</li> <li>- La dieta y las proteínas en polvo.</li> </ul>	4	2
<b>SESION 12</b>	Rutinas por estaciones de trabajo.	Realiza los ejercicios con tiempo determinado de trabajo y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular.</li> <li>- Se realizarán ejercicios agrupándolos por estaciones con tiempo de trabajo y descanso.</li> <li>- Pastillas para adelgazar; funcionamiento y efectos.</li> </ul>	4	2

**IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: AJEDREZ – Maestro FIDE Javier García Toledo****UNIDAD I: ESTRATEGIA Y CULTURA DEL AJEDREZ****CAPACIDAD:** Relaciona los aspectos socioculturales de cada una de las etapas de vida del ser humano.

<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS TRAB. INDEP.</b>
<b>Sesión 1</b>	Explicación del desarrollo de la Asignatura Información sobre el reglamento de la F. de Medicina H. y las Normas, la asistencia y otros.	Conoce y comprende los parámetros de la evaluación continua y del reglamento de la Facultad de Medicina Humana de la USMP.	- Breve explicación-diálogo del curso de Ajedrez y sus ventajas. - Conversación diálogo sobre el reglamento y las Normas.	4	2
<b>Sesión 2</b>	Historia del Ajedrez. Evolución del ajedrez y sus escuelas.	Conoce la historia de la disciplina, su evolución y sus principales escuelas.	- Inductivo sobre la historia del ajedrez y su repercusión. Se utiliza YouTube sobre los principales ajedrecistas del Mundo.	4	2
<b>Sesión 3</b>	Características generales sobre los espacios y las casillas más importantes durante el desarrollo de la estrategia.	Identifica los conocimientos en la movilidad de las piezas y su cambiante valor según el espacio que ocupe.	- Participación en los ejercicios de movilidad de las piezas. - Diagramas de resolución de las casillas.	4	2
<b>Sesión 4</b>	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.	4	2
<b>Sesión 5</b>	Anotación algebraica o Universal del Ajedrez: principales características y movimientos.	Identifica e interioriza la anotación algebraica o universal.	- Práctica con planillas la anotación algebraica	4	2
<b>Sesión 6</b>	Ideas básicas del ataque en el Ajedrez: principales movimientos y estrategias.	Reconoce los principales movimientos para atacar al oponente.	- Práctica con ejercicios y diagramas. - Practica con ejercicios de Internet.	4	2
<b>Sesión 7</b>	Concepto del desarrollo.	Asimila el concepto de desarrollo y analiza cuando uno de los bandos cuenta con esta característica.	Se muestra en el tablero Mural virtual posiciones con Desarrollo y Sub-desarrollo para su discusión y solución.	4	2

## UNIDAD II: TÁCTICAS DEL AJEDREZ

**CAPACIDAD:** Aprende las técnicas Básicas para desenvolverse éticamente en una partida.

<b>Sesión 8</b>	Principios fundamentales que rigen en la apertura.	Asimila e interioriza los principios fundamentales que rigen la apertura o El inicio de la partida	- Practicas dirigidas con Diagramas de los aciertos y errores en la apertura.	4	2
<b>Sesión 9</b>	Recursos tácticos – el ataque doble y la clavada: principales movimientos y características.	Diferencia el ataque doble y la clavada a través de movimientos específicos.	- Se muestran en internet Diagramas con ataque doble y clavada. Las soluciones se mostrarán en el tablero Mural virtual. - Se presentan ejercicios específicos.	4	2
<b>Sesión 10</b>	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.	4	2
<b>Sesión 11</b>	Ataque al Rey.	Identifica los principales movimientos de ataque al Rey.	- Solución de diagramas. - Inductivo interactivo de participación individual y grupal.	4	2
<b>Sesión 12</b>	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.	4	2

#### IV.- PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS : DANZA Prof. Elsa Sosa Delgado

UNIDAD I – APRECIACIÓN ARTÍSTICA					
<b>CAPACIDAD:</b> Fortalece su sensibilidad, imaginación y percepción del mundo, reconoce observa y aplica los conceptos adquiridos sobre la realidad cultural tomando conciencia de su medio y entorno cultural.					
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
Sesión 1	<b>Origen de la danza</b>	Explica las teorías acerca del origen de la danza y el carácter universal que esta tiene. Prueba de entrada.	Exposición dinámica. Prueba de entrada.	4	2
Sesión 2	La danza en el antiguo Perú	Explica acerca del origen de la danza en el antiguo Perú.	Exposición dinámica y participativa.		
Sesión 3	Folklore peruano	Identifica, analiza e interioriza las principales danzas de la Costa, Sierra y Selva Ejecuta pasos básicos de una danza que corresponde al hombre y la mujer.	Ejercicios individuales y grupales	4	2
Sesión 4	Características del folklore peruano	Reconoce las 4 principales características del folclore peruano.	Exposición dialogada y participativa	4	2
Sesión 5	Clasificación de las danzas Folkloricas según su contenido	Identifica y clasifica los 14 géneros en la que el folclore peruano se clasifica.	Exposición dialogada y participativa	4	2
Sesión 6	Danzas representativas de las 3 regiones del Perú	Indaga acerca de las principales danzas representativas de las tres regiones del Perú. Identifica características y formas de difusión	Exposición dialogada y participativa	4	2
Sesión 7	Elementos de la danza folclórica	Indaga e interioriza los elementos del folclore peruano. Reconoce, el timbre, la frase musical, el compás, y la melodía.	Práctica dirigida - taller	4	2



**UNIDAD II – EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

**CAPACIDAD:** Brinda a los estudiantes la posibilidad de expresar su mundo interior, su percepción del universo, los sentimientos que alberga, mediante la práctica de las diferentes manifestaciones artísticas:

<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS T. INDEP.</b>
Sesión 8	Lenguaje de la danza mediante la coreografía.	Reconoce las diferentes figuras coreográficas que interviene en el lenguaje de una danza mediante la coreografía.	Práctica dirigida taller	4	2
Sesión 9	Figuras coreográficas en el desarrollo de una danza	Reconoce interioriza las diferentes figuras coreográficas en el desarrollo y practica de una danza, líneas, círculos, diagonales, estrellas, cuadrado, triángulos etc.	Práctica dirigida taller	4	2
Sesión 10	Ritmo, compás y estilo regional	Identifica el ritmo, compás y la captación del estilo regional mediante la práctica de una danza del folklore peruano.	Práctica dirigida taller	4	2
Sesión 11	Exposición del traje típico.	Identifica y explica las piezas o elementos que conforman el traje típico de una danza del folclore peruano.	Exposición dinámica	4	2
Sesión 12	Tipos de Instrumentos musicales que acompañan las danzas del Perú.	Indaga y clasifica los instrumentos que acompañan las danzas de la costa sierra y selva.	Exposición dinámica	4	2

**IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: TAI CHI Profesores : Bejamin Gutierrez Gonzales – Paul Jimenez Rabanelli**

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

**CAPACIDAD:** Comprende los conceptos y principios de la práctica del Taijiquan.

<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS TRAB. INDEP.</b>
<b>Sesión 1</b>	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.	4	2
<b>Sesión 2</b>	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	4	2
<b>Sesión 3</b>	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.	4	2
<b>Sesión 4</b>	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.	4	2
<b>Sesión 5</b>	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.	4	2
<b>Sesión 6</b>	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.	4	2

<b>Sesión 7</b>	Comprende la práctica de las 3 regulaciones para obtener efectos beneficiosos de salud preventiva.	Integra las 3 regulaciones durante la ejecución de toda la rutina, manteniendo el control de la respiración en cada movimiento.	- Práctica la rutina 16 por separado, aprende primero los movimientos 3 y 4 de brazos, y luego los integra con los movimientos de piernas.	4	2
-----------------	--	---	--	---	---

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

**CAPACIDAD:** Relaciona los conceptos y principios del Taijiquan con la práctica de hábitos saludables.

<b>Sesión 8</b>	Comprende la importancia de la práctica 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.	4	2
<b>Sesión 9</b>	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.	4	2
<b>Sesión 10</b>	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.	4	2
<b>Sesión 11</b>	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.	4	2
<b>Sesión 12</b>	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.	4	2

**PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: YOGA Profesora : Susana León Cavassa**

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

<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS T. INDEP.</b>
<b>Sesión 8</b>	Relajación	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
<b>Sesión 9</b>	Mente y Meditación	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
<b>Sesión 10</b>	Anatomía Yóguica I	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
<b>Sesión 11</b>	Conceptos básicos en la filosofía del yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2
<b>Sesión 12</b>	Desarrollo Espiritual	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	4	2

**IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: CORO Y GUITARRA Profesor : Jorge Garrido Lecca Lastarria**

<b>UNIDAD I – TÉCNICA VOCAL E INSTRUMENTAL</b>					
<b>CAPACIDAD:</b> Reconoce y aplica los conceptos adquiridos sobre técnica vocal e instrumental, tomando conciencia de la realidad sonora de nuestro medio.					
<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS T. INDEP.</b>
<b>Sesión 1</b>	Contaminación Auditiva.	Reconoce la influencia del medio ambiente en el ser humano.	- Ejercicios grupales de concentración y de relajación.	4	2
<b>Sesión 2</b>	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
<b>Sesión 3</b>	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
<b>Sesión 4</b>	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
<b>Sesión 5</b>	Clasificación de acordes. Acordes mayores y menores.	Identifica repertorio y participa de la división de voces.	- Ejercicios grupales de relajación e impostación.	4	2
<b>Sesión 6</b>	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
<b>Sesión 7</b>	Elementos del sonido y de la música.	Usa ejercicios rítmicos y escalas aplicando los conceptos de lenguaje musical. Repertorio. Reconoce, timbre, altura, intensidad y duración. Ritmo, melodía y armonía.	- Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	4	2

**UNIDAD II – LENGUAJE MUSICAL**

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

<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS T. INDEP.</b>
<b>Sesión 8</b>	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
<b>Sesión 9</b>	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
<b>Sesión 10</b>	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
<b>Sesión 11</b>	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
<b>Sesión 12</b>	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

## **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**

En las asignaturas que solo poseen Practica, el promedio final se obtiene a partir de la totalidad de la evaluación continua.

Los detalles específicos se definen en la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado Vigente.

## **VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN**

### **8.1 Bibliográficas**

#### **ENTRENAMIENTO Y SALUD**

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

#### **AJEDREZ**

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.

#### **TAI CHI**

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



## **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.

## **CORO Y GUITARRA**

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

## **DANZA**

Vásquez, C. (2015). Costa presencia africana en la costa peruana relación de géneros, danzas e instrumentos musicales.

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