



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SILABO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

I. DATOS GENERALES

1. Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
2. Semestre Académico	:	2023 – I
3. Código de la asignatura	:	10116301020
4. Semestre	:	2023-1
5. Créditos	:	01 crédito
6. Horas totales	:	32
7. Docente	:	Dra. Elsa Liliana Gómez Talavera

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular general, es de naturaleza práctica y corresponde al eje curricular humanístico – ético, de la carrera de Medicina Humana.

Resultados de aprendizaje

Competencias y capacidades a las que contribuye

Durante el semestre se desarrolla el componente práctico con talleres, de los cuales el estudiante elige uno: Entrenamiento y Salud, Danzas, Coro e instrumentos, Ajedrez, Taichi. Lidera y participa activamente en equipos de trabajo, se compromete con las tareas y logro de los mismos.

Capacidad:

1. Reconoce la importancia del trabajo en equipo y forma equipos en su ámbito cotidiano;

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubre rutinas básicas de entrenamiento usa los conocimientos dirigidos al desarrollo y mantenimiento físico y mental. Reconoce técnicas que lograrán el equilibrio físico y mental a través de la regulación del movimiento la respiración y la actividad mental

Descubre con sensibilidad artística y creatividad canciones al unísono y a voces iguales planea el trabajo en equipo. Usa la danza y sus diferentes ritmos como forma de expresión.

3.2. Componentes

Capacidades

Entramiento y salud

Identifica los ejercicios para el desarrollo muscular, usa los conceptos adquiridos de entrenamiento funcional en beneficio de su salud y cumple una dieta saludable

Identifica los ejercicios para el desarrollo muscular, usa los conceptos adquiridos de entrenamiento funcional en beneficio de su salud y cumple una dieta saludable

Ajedrez

Identifica los aspectos socioculturales de cada una de las etapas de vida del ser humano, usa diagramas de resolución de las casillas y practica diferentes tácticas

Identifica técnicas básicas para desenvolverse éticamente en una partida, reconoce las normas de buenas conductas y practica soluciones de estructuras buenas y malas.

Danzas:

Identifica las teorías acerca del origen de la danza, reconoce las principales danzas del Perú conciencia de su medio y entorno cultural, y establece las características del folclore peruano

Expresa su mundo interior y su percepción del universo, los sentimientos que alberga, usa de las diferentes manifestaciones artísticas: y reconoce las figuras coreográficas que intervienen en una coreografía.

Taijiquan

Identifica los conceptos de la práctica del Taijiquan., reconoce los principios de la circularidad de los movimientos y reconoce los efectos beneficiosos en su salud.

Identifica los principios del Taijiquan ,usa métodos de relajación, respiración y fuerza en actividades de vida cotidiana y reconoce su beneficio para mantener una vida saludable.

Yoga:

Identifica técnicas somáticas y respiratorio en el Yoga, efectúa ejercicios de concentración, respiración y relajación, reconoce los beneficios en la salud.

Identifica las herramientas prácticas sobre técnicas cognitivas y emocionales. Reconoce los beneficios para la salud y usa las técnicas de relajación y concentración

Coro e instrumentos

Reconoce los conceptos de técnica vocal e instrumental, desarrolla conciencia de la realidad sonora de nuestro medio y usa ejercicios de relajación e impostación vocal.

Reconoce los conceptos de técnica vocal e instrumental, desarrolla conciencia de la realidad sonora de nuestro medio y usa ejercicios de relajación e impostación vocal.

Contenidos actitudinales

1. Respeto a la persona;
2. Búsqueda de la verdad;
3. Integridad;
4. Búsqueda de la excelencia.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: Entrenamiento y salud- María del Pilar Retamozo Noriega - Edgar Aguí Reynoso				
UNIDAD I: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				
CAPACIDAD: Identifica los ejercicios para el desarrollo muscular, usa los conceptos adquiridos de entrenamiento funcional en beneficio de su salud y cumple una dieta saludable				
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
SESION 1	Generalidades del curso y estrategias metodológicas. Evaluación de entrada <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Peso • Talla 	Indicaciones para la elaboración de fichas de evaluación. Lectura del silabo.	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios básicos de acondicionamiento físico general. - Importancia de la hidratación. 	1
SESION 2	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de los brazos y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones. - Conceptos de nutrición. 	1
SESION 3	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de piernas y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones. - Conceptos de alimentación. 	1
SESION 4	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios para la tonificación muscular. - Conceptos de dieta. 	1
SESION 5	Rutinas por estaciones de trabajo.	Realiza los ejercicios con tiempo determinado de trabajo y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios agrupándolos por estaciones con tiempo de trabajo y descanso. - Indicaciones para una dieta saludable. 	1

SESION 6	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones. - Concepto del Índice de masa corporal. 	1
SESION 7	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios intensos con pocas repeticiones. 	1
UNIDAD II ENTRENAMIENTO HIIT (High Intensity interval Training)				
CAPACIDAD: Reconoce los ejercicios de acondicionamiento físico general, usa los conceptos adquiridos de este sistema de entrenamiento HIIT en beneficio de su salud y cumple una dieta saludable				
SESION 8	Generalidades del curso y estrategias metodológicas. Evaluación de Proceso <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Peso • Talla 	Indicaciones para la continuidad de fichas de evaluación. Realiza ejercicios para las zonas musculares a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios específicos de acondicionamiento físico general. - Las Calorías. 	1
SESION 9	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de los brazos y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones. - Los suplementos vitamínicos. 	1
SESION 10	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios para el desarrollo muscular de piernas y la zona abdominal en 3 series de 15 repeticiones. - Las proteínas en polvo. 	1
SESION 11	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"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. - Se realizarán ejercicios para la tonificación muscular. - La dieta y las proteínas en polvo. 	1
SESION 12	Rutinas por estaciones de trabajo.	Realiza los ejercicios con tiempo determinado de trabajo y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizarán trabajos individuales de calentamiento muscular y articular. 	1

			<ul style="list-style-type: none">- Se realizarán ejercicios agrupándolos por estaciones con tiempo de trabajo y descanso.- Pastillas para adelgazar; funcionamiento y efectos.	
--	--	--	--	--

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: AJEDREZ – Javier García Toledo

UNIDAD I: ESTRATEGIA Y CULTURA DEL AJEDREZ

CAPACIDAD: Identifica los aspectos socioculturales de cada una de las etapas de vida del ser humano, usa diagramas de resolución de las casillas y practica diferentes tácticas

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. 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.	1
Sesión 2	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.	1
	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.	1
Sesión 4	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.	1
Sesión 5	Anotación algebraica o Universal del Ajedrez: principales características y movimientos.	Identifica e interioriza la anotación algebraica o universal.	- Práctica con planillas la anotación algebraica	1
Sesión 6	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.	1
Sesión 7	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.	1

UNIDAD II: TÁCTICAS DEL AJEDREZ

CAPACIDAD: Identifica técnicas básicas para desenvolverse éticamente en una partida, reconoce las normas de buenas conductas y practica soluciones de estructuras buenas y malas

Sesión 8	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.	1
Sesión 9	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.	1
Sesión 10	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.	1
Sesión 11	Ataque al Rey.	Identifica los principales movimientos de ataque al Rey.	- Solución de diagramas. - Inductivo interactivo de participación individual y grupal.	1
Sesión 12	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.	1

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

UNIDAD I – APRECIACIÓN ARTÍSTICA				
CAPACIDAD: Identifica las teorías acerca del origen de la danza, reconoce las principales danzas del Perú conciencia de su medio y entorno cultural, y establece las características del folclore peruano				
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
Sesión 1	Origen de la danza	Explica las teorías acerca del origen de la danza y el carácter universal que esta tiene. Prueba de entrada.	Exposición dinámica. Prueba de entrada.	1
Sesión 2	La danza en el antiguo Perú	Explica acerca del origen de la danza en el antiguo Perú.	Exposición dinámica y participativa.	1
Sesión 3	Folclore 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	1
Sesión 4	Características del folclore peruano	Reconoce las 4 principales características del folclore peruano.	Exposición dialogada y participativa	1
Sesión 5	Clasificación de las danzas Folclóricas según su contenido	Identifica y clasifica los 14 géneros en la que el folclore peruano se clasifica.	Exposición dialogada y participativa	1
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	1
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	1

UNIDAD II – EXPRESIÓN ARTÍSTICA

CAPACIDAD: Expresa su mundo interior y su percepción del universo, los sentimientos que alberga, usa de las diferentes manifestaciones artísticas: y reconoce las figuras coreográficas que intervienen en una coreografía

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
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	1
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	1
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	1
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	1
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	1

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: TAI CHI-Benjamín Gutiérrez Gonzales – Paul Jiménez Rabanelli				
UNIDAD I: CONOCIENDO LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DEL TAIJIQUAN (TAICHICHUAN)				
CAPACIDAD: Identifica los conceptos de la práctica del Taijiquan., reconoce los principios de la circularidad de los movimientos y reconoce los efectos beneficiosos en su salud				
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.	1
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	1
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.	1
Sesión 4	Comprende el principio de llenovacío 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.	1
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.	1
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.	1

Sesión 7	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.	1
-----------------	--	---	--	---

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

CAPACIDAD: Identifica los principios del Taijiquan ,usa métodos de relajación, respiración y fuerza en actividades de vida cotidiana y reconoce su beneficio para mantener una vida saludable,

Sesión 8	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.	1
Sesión 9	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.	1
Sesión 10	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.	1
Sesión 11	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.	1
Sesión 12	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.	1

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: YOGA- Susana León Cavassa

UNIDAD I – TÉCNICA VOCAL E INSTRUMENTAL				
CAPACIDAD: Identifica técnicas somáticas y respiratorio en el Yoga, efectúa ejercicios de concentración, respiración y relajación, reconoce los beneficios en la salud,				
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
Sesión 1	Qué es el Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 2	Variedades del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 3	Breve historia del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 4	Kundalini Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 5	Sonido y Mantra	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 6	Respiración - Pranayama	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 7	Kriya de Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1

UNIDAD II – LENGUAJE KINESTESICO

CAPACIDAD: Identifica las herramientas prácticas sobre técnicas cognitivas y emocionales. Reconoce los beneficios para la salud y usa las técnicas de relajación y concentración

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
Sesión 8	Relajación	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 9	Mente y Meditación	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 10	Anatomía Yóguica I	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 11	Conceptos básicos en la filosofía del yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1
Sesión 12	Desarrollo Espiritual	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	1

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

UNIDAD I – TÉCNICA VOCAL E INSTRUMENTAL				
CAPACIDAD: Reconoce los conceptos de técnica vocal e instrumental, desarrolla conciencia de la realidad sonora de nuestro medio y usa ejercicios de relajación e impostación vocal				
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
Sesión 1	Contaminación Auditiva.	Reconoce la influencia del medio ambiente en el ser humano.	- Ejercicios grupales de concentración y de relajación.	1
Sesión 2	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.	1
Sesión 3	Clasificación de voces. Propuestas de nuevo repertorio.	Selecciona repertorio. Practica y ejercita la retención y control del aire.	- Ejercicios grupales de relajación e impostación.	1
Sesión 4	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.	1
Sesión 5	Clasificación de acordes. Acordes mayores y menores.	Identifica repertorio y participa de la división de voces.	- Ejercicios grupales de relajación e impostación.	1
Sesión 6	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.	1
Sesión 7	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.	1

UNIDAD II – LENGUAJE MUSICAL

CAPACIDAD: Reconoce los conceptos de técnica vocal e instrumental, desarrolla conciencia de la realidad sonora de nuestro medio y usa ejercicios de relajación e impostación vocal

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
Sesión 8	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.	1
Sesión 9	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.	1
Sesión 10	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.	1
Sesión 11	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.	1
Sesión 12	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.	1

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

El docente es el mediador de los contenidos. Se realizarán actividades que impliquen desarrollar los contenidos del sílabo, así como el cumplimiento de este.

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

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
Jhanke Roger, (2016). The physiology of Taichi and Qigong.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZJRtZAwVwgo>
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.