



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de  
Medicina  
Humana

## FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

#### YOGA

##### I. DATOS GENERALES

1.1 Departamento Académico	:	Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	:	2024 - I
1.3 Código de la asignatura	:	10116301020
1.4 Ciclo	:	I
1.5 Créditos	:	01
1.6 Horas totales	:	32 horas
Horas de práctica	:	32 horas
1.7 Docente	:	Mg. Susana María León Cavassa

##### II. SUMILLA

La asignatura de actividades deportivas y culturales forma parte de la formación profesional, es de carácter práctico, La asignatura pertenece al área curricular general, es de naturaleza práctica y corresponde al eje curricular humanístico – ético, de la carrera de Medicina Humana. 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 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.

#### IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: YOGA

UNIDAD I – TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN PROFUNDA					
<b>CAPACIDAD:</b> Reconoce y aplica las herramientas practicas aprendidas sobre técnica somática y respiratoria. Tomando conciencia de sus beneficios.					
SEMANAS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS T. INDEP.
<b>Semana 1</b>	<b>Sesión 1:</b> Qué es el Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 2</b>	<b>Sesión 2:</b> Variedades del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 3</b>	<b>Sesión 3:</b> Breve historia del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 4</b>	<b>Sesión 4:</b> Kundalini Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 5</b>	<b>Sesión 5:</b> Sonido y Mantra	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 6</b>	<b>Sesión 6:</b> Respiración - Pranayama	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 7</b>	<b>Sesión 7:</b> Kriya de Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 8</b>	EXAMEN PARCIAL				

**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>Semana 9</b>	<b>Sesión 8:</b> Autoconocimiento de su cuerpo	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 10</b>	<b>Sesión 9:</b> Mente y Meditación	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 11</b>	<b>Sesión 10:</b> Anatomía Yóguica I	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 12</b>	<b>Sesión 11:</b> 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.	2	
<b>Semana 13</b>	<b>Sesión 12:</b> Unión de cuerpo, mente y espíritu	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	
<b>Semana 14</b>	<b>Sesión 13:</b> Practicas grupales de asanas en grupo	Kinésico – Auditivo - Visual	- Coordinación y ritmo grupal.	2	
<b>Semana 15</b>	<b>Sesión 14:</b> Practicas grupales de asanas individual	Kinésico – Auditivo - Visual	- Coordinación y ritmo individual	2	
<b>Semana 16</b>	<b>EXAMEN FINAL</b>			2	

## **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 para el año 2024.

## **VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN**

### **8.1 Bibliografía:**

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=ImIGZm\\_HFwQ](https://www.youtube.com/watch?v=ImIGZm_HFwQ)