



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de  
Medicina  
Humana

## FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

### SILABO

#### ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

Asignatura Presencial

#### I. DATOS GENERALES

1.1 Unidad Académica	:	Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	:	2024 - II
1.3 Código de la asignatura	:	10140901010
1.4 Año	:	Primero
1.5 Créditos	:	1
1.6 Horas semanales totales	:	02
1.7 Horas de trabajo independiente	:	00
1.8 Requisito(s)	:	Ninguno
1.9 Docente Responsable	:	Lic. 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.

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 o yoga.

#### III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

##### 3.1. Competencia

Lidera y participa activamente en equipos de trabajo, se compromete con las tareas y logro de los mismos.

##### 3.2. Componentes

###### Capacidades

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

###### Contenidos actitudinales

1. Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes
2. Búsqueda de la verdad.
3. Compromiso ético en todo su quehacer; Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
4. Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: Entrenamiento y salud				
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				
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
1 01-07/08	<b>SOLO ASIGNATURAS TEÓRICAS</b>			
2 08-14/08	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>	2
3 15-21/08	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>	2
4 22-28/08	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>	2
5 29/08 – 04/09	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>	2
6 05-11/09	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>	2
7 12-18/09	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>	2

<b>SEMANA DE EXÁMENES PARCIALES</b>					
8 19-25/09					
9 26/09-02/10	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>	2	
<b>UNIDAD II</b>					
<b>ENTRENAMIENTO HIIT (High Intensity interval Training)</b>					
<b>CAPACIDAD:</b> 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					
10 03-09/10	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>	2	
11 10-16/10	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>	2	
12 17-23/10	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"> <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>	2	
13 24-30/10	Rutina de ejercicios combinada o mixta I	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>	2	
14 31/10 – 06/11	Rutinas por estaciones de trabajo I	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> </ul>	2	
15 07 – 14/11	Rutinas por estaciones de trabajo II	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> </ul>	2	
16 14-20/11	<b>SEMANA DE EXAMENES FINALES</b>		-		

**IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO AJEDREZ  
UNIDAD I: ESTRATEGIA Y CULTURA DEL AJEDREZ**

**CAPACIDADES:**

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

<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>
<b>1</b> 01-07/08	<b>SOLO ASIGNATURAS TEÓRICAS</b>			
<b>Sesión 2</b> 08-14/08	Historia del Ajedrez. Evolución del ajedrez y sus escuelas".  "La anotación algebraica" o universal Para desarrollar partidas o diagramas y reproducir posiciones	Conoce la historia de la disciplina, su evolución y sus principales escuelas.  Asimila la anotación de las jugadas Para anotar correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inductivo sobre la historia del ajedrez y su repercusión.</li> <li>- Se utiliza YouTube sobre los principales ajedrecistas del Mundo.</li> <li>- Práctica con planillas la anotación</li> </ul>	2
<b>Sesión 3</b> 15-21/08	"Ideas básicas del ataque" en el Ajedrez: principales movimientos y estrategias.	Reconoce los principales movimientos para atacar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica con ejercicios y diagramas.</li> <li>- Practica con ejercicios de Internet.</li> </ul>	2
<b>Sesión 4</b> 22-28/08	"Concepto del desarrollo" en la apertura	Asimila el concepto de desarrollo y analiza cuando uno de los bandos cuenta con esta característica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se muestra en el tablero Mural virtual posiciones</li> <li>- Con Desarrollo y Subdesarrollo para su discusión y solución.</li> </ul>	2
<b>Sesión 5</b> 29/08 – 04/09	"Principios fundamentales de la apertura"	Como se debe movilizar al inicio de una partida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se muestra en el tablero virtual posiciones para desarrollar con los alumnos y diagramas específicos</li> </ul>	2
<b>Sesión 6</b> 05-11/09	"el ataque doble", diferentes tipos de ataque doble. Recurso táctico para realizar amenazas	ataque doble a: 1) dos piezas, 2) a una pieza y jaque y 3) a una pieza y amenaza mate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se muestran Diagramas con Ataque Doble, ejercicios por grupos</li> </ul>	2
<b>Sesión 7</b> 12-18/09	"La oposición". Es la lucha entre los reyes en el final	Saber manipular a los reyes en la fase final	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el tablero virtual los alumnos en grupos de tres expondrán los ejercicios del tema</li> </ul>	2
<b>Sesión 8</b> 19-25/09	<b>SEMANA DE EXÁMENES PARCIALES</b>			

UNIDAD II: TÁCTICAS DEL AJEDREZ				
	<b>Aprende las técnicas Básicas para desenvolverse éticamente en una partida.</b>			
<b>Sesión 9</b> 26/09-02/10	Estructura de peones: principales características.	Diferencia las estructuras Buena de las Malas como Base de los Planes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica con posiciones de estructuras</li> <li>- Buenas y Malas.</li> </ul>	2
<b>Sesión 10</b> 03-09/10	“Ataque al rey”. Ataque de mate	La táctica más importante la amenaza de mate. Se propone construir posiciones para el Mate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se resuelven diagramas con el mate</li> <li>- Como evitar el mate</li> </ul>	2
<b>Sesión 11</b> 10-16/10	“Cooperación de fuerzas” principio fundamental de la estrategia del ajedrez Semana de la Ética	Reconoce posiciones donde se presenta la “Cooperación de fuerzas” como armonía suprema Revisión de artículos de medicina y bioética	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solución de diagramas.</li> </ul> Inductivo interactivo de participación individual y grupal. Análisis de los artículos	2
<b>Sesión 12</b> 17-23/10	“Métodos defensivos” de seguridad y profilaxis.	Asimila los principales movimientos y métodos defensivos, de seguridad y profilaxis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios en posiciones, a fin de comprobar la armonía de las piezas en el tablero.</li> <li>- Solución grupal de posiciones.</li> </ul>	2
<b>Sesión 13</b>  24-30/10	“Protocolo y Ética ajedrecística,” práctica del buen comportamiento antes y durante el juego	Reconoce y aplica las normas de buenas conductas durante la práctica ajedrecística	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de las normas de buenas conductas en la práctica del juego</li> <li>- Conversación diálogo sobre la Ética en el ajedrez</li> </ul>	2
<b>Sesión 14</b> 31/10 – 06/11	“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.	2
<b>Sesión 15</b> 07-13/11	“Intercambio favorable”, como ganar puntos en un cambio de piezas	Saber no perder puntos en los intercambios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se exponen ejercicios individuales y grupales</li> </ul>	
<b>Sesión 16</b> 14-20/11	<b>SEMANA DE EVALUACIONES FINALES</b>			

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO: DANZA					
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 1 01-07/08	<b>SOLO ASIGNATURAS TEÓRICAS</b>				
SESIÓN 2 08-14/08	<b>LA DANZA PERUANA DEFINICIÓN DE ARTE.</b>	Explica el contenido del sílabo Reconoce danzas de diferentes departamentos y el carácter de cada una de ellas. -Experimenta movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo -Desarrolla rutinas previas de calentamiento, relajación y concentración -Ejecuta dinámicas corporales para el reconocimiento de las partes de su cuerpo	Exposición dialogada y participativa - Ejercicios rítmicos para conocer el pulso. -Ejercicios con diferentes partes del cuerpo	02	0
SESIÓN 3 15-21/08	<b>RITMO, COMPÁS Y PULSO. ENSEÑANZA DE PASOS BÁSICOS.</b>	-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.	02	0
SESIÓN 4 22-28/08	<b>FOLKLORE PERUANO</b>	-Identifica, analiza, e interioriza, las principales danzas de la Costa Sierra y selva. -Ejecuta los pasos básicos del hombre y de la mujer.	-Ejercicios individuales con nuevas formas de movimiento a través de la música folklórica. -Ejercicios grupales con las melodías de las diferentes danzas regionales.	02	0
SESIÓN 5 29/08 – 04/09	<b>DANZAS FOLKLÓRICAS PERUANAS.</b>	-Identifica, interioriza y clasifica las principales danzas de la costa, sierra y selva. -Ejecuta pasos básicos del hombre y la mujer.	-Ejercicios de trabajo en pareja con melodías de danza variadas.	02	0
SESIÓN 6 05-11/09	<b>CLASIFICACION DE LAS DANZAS FOLKLORICAS</b>	-Descubre, analiza recopila y explica las características principales de una danza del folklore peruano. -Interviene en trabajos grupales -Ejecuta pasos básicos del hombre y de la mujer.	-Ejercicios de pasos básicos de la danza según la región.	02	0

SESIÓN 7 12-18/09	<b>EXPOSICIONES DE LA DANZA</b>	-Identifica y describe las principales características de una danza del folklore peruano, valorando la importancia de las manifestaciones de su localidad. -Ejecuta figuras coreográficas.	-Ejercicio practica grupal de los movimientos de acuerdo a los cambios de la música.	02	0
<b>SESIÓN 8</b> 19-25/09	<b>SEMANA DE EXÁMENES PARCIALES</b>				
SESIÓN 9 26/09-02/10	<b>EVOLUCIONES</b>	--Participa de una coreografía grupal y acabado de la danza.	-Ejercicio grupal de coreografía con los pasos aprendidos según el parámetro establecido.	02	0
<b>UNIDAD II – EL FOLKLORE PERUANO Y LA CARACTERIZACIÓN ARTÍSTICA</b>					
<b>CAPACIDAD:</b> Discrimina las diferentes evoluciones, transformaciones, figuras y formas de enlazarse de manera práctica tomando en cuenta su variedad.					
<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS T. INDEP</b>
SESION 10 03-09/10	<b>LENGUAJE DE LA DANZA MEDIANTE LA COREOGRAFÍA.</b>	-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.	02	0
SESIÓN 11 10-16/10	<b>INDUMENTARIA TÍPICA. SEMANA DE LA ÉTICA</b>	-Elabora trabajos de la vestimenta del varón y la mujer, y sus diversas características.  -Analiza las partes de la indumentaria típica de la danza trabajada. Revisión de artículos de medicina y bioética	-Elabora un cuadro de las partes básicas del traje típico de las danzas representativas de la costa sierra y selva. Análisis de los artículos	02	0
SESIÓN 12 17-23/10	<b>INSTRUMENTOS QUE ACOMPAÑAN LA DANZA.</b>	-Identifica y describe los principales instrumentos que acompañan la danza.	-Dibujos de los instrumentos que acompañan la danza trabajada.	02	0
SESIÓN 13 24-30/10	<b>LUGARES TURÍSTICOS DE LA ZONA.</b>	-Conoce y describe los lugares turísticos de la danza trabajada.	-Elabora un cuadro de los principales lugares turísticos de la zona.	02	0
SESIÓN 14 31/10 – 06/11	<b>FESTIVIDADES Y FIESTAS PATRONALES. DINÁMICA DE LAS DANZAS</b>	-Reconoce la variedad de festividades. -Secuencia coreográfica de tipo monologa.	-Exposición dialogada y de tipo práctica.	02	0

SESIÓN 15 07-13/11	<b>EVALUACIÓN FINAL DEL TALLER DE DANZAS.</b>	-Ejecuta en grupos de trabajo: ritmo, compas, vivencia y dominio escénico y coreográfico de la danza trabajada en su taller.	-Acabado final de la danza en forma óptima	02	0
SESIÓN 16 14-20/11	<b>Muestra Artística del taller de danzas con la presencia de padres de familia.</b>				

PROGRAMACION DE CONTENIDO: TAIJIQUAN				
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 01-07/08	<b>SOLO ASIGNATURAS TEÓRICAS</b>			
SESIÓN 2 08-14/08	Explicación del desarrollo de la Asignatura. Información sobre el reglamento de la F. de Medicina H., las Normas, la asistencia y otros. Comprende el concepto de relajación corporal y el principio de verticalidad de la postura.	Conoce y comprende el principio de los criterios de evaluación continua y del reglamento de la Facultad de Medicina Humana de la USMP Aplica la relajación en la postura vertical del tronco y en el desplazamiento.	Breve explicación-diálogo del curso de Taijiquan y sus beneficios a la salud. Conversación diálogo sobre el reglamento y las Normas. Práctica la postura vertical y estática con un cuaderno encima de la cabeza, repitiendo los pasos: 1 y 2.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 3 15-21/08	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 del paso: 3.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 4 22-28/08	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: 3 y 4.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 5 29/08 – 04/09	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, del paso 5.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 6 05-11/09	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.	Practica y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, del paso 6.	Horas de Práctica: 02

SESIÓN 7 12-18/09	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.	Practica y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, del paso 7.	Horas de Práctica: 02
<b>SESIÓN 8</b> 19-25/09	<b>SEMANA DE EXAMEN PARCIALES</b>			
<b>UNIDAD II: INTEGRANDO EL TAIJIQUAN (TAICHICHUAN) AL DESARROLLO HUMANO PROFESIONAL</b>				
<b>CAPACIDADES:</b>				
- Relaciona los conceptos y principios del Taijiquan con la práctica de hábitos saludables.				
SESIÓN 9 26/09-02/10	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 y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, del paso 8.	Horas de Práctica: 02
SESION 10 03-09/10	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 completa, enfatizando el control de la respiración en toda la rutina.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 11 10-16/10	Relaciona la práctica de hábitos saludables con el concepto de salud preventiva. Semana de la Ética	Aplica el concepto de circularidad y verticalidad en los movimientos de las rutinas, manteniendo un buen equilibrio en las posturas estáticas. Revisión de artículos de medicina y bioética	Practica la rutina completa, enfatizando el control del ritmo en toda la rutina. Análisis de los artículos	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 12 17-23/10	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 completa, enfatizando el control de lleno y vacío en cada postura, manteniendo la relajación.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 13 24-30/10	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 completa, aplicando la fuerza relajada enfatizando el control del ritmo de toda la rutina.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 14 31/10 – 06/11	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 la rutina 8 completa, manteniendo la coordinación de los 4 elementos y el ritmo de las rutinas con la música.	Horas de Práctica: 02

SESIÓN 15 07-13/11	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 la rutina 8 completa, de forma continuada, manteniendo la coordinación de la respiración, el ritmo y la respiración con la música.	Horas de Práctica: 02
SESIÓN 16 14-20/11	<b>SEMANA DE EXÁMENES FINALES</b>			

<b>PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO: YOGA</b> <b>UNIDAD I – Qué es el Yoga</b>					
<b>CAPACIDAD:</b> Reconoce y aplica las herramientas practicas aprendidas sobre técnica somática y respiratoria. Tomando conciencia de sus beneficios.					
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALE	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVA	HORAS T.
SESIÓN 1 01-07/08	<b>SOLO ASIGNATURAS TEÓRICAS</b>				
SESIÓN 2 08-14/08	¿Qué es el yoga? Variedades del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 3 15-21/08	Breve historia del Yoga.	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 4 22-28/08	Kundalini Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 5 29/08 –	Sonido y Mantra	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 6 05-11/09	Respiración - Pranayama	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 7 12-18/09	Kriya de Yoga	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 8 19-25/09	<b>SEMANA DE EXAMENES PARCIALES</b>				

**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 CONCEPTUALE</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVA</b>	<b>HORAS T.</b>
SESIÓN 9 26/09-	Autoconocimiento de su cuerpo	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y relajación acompañados de asanas.	2	0
SESION 10 03-09/10	Mente y Meditación	Kinésico – Auditivo - Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 11 10-16/10	Anatomía Yoguica I Semana de la Ética	Kinésico – Auditivo – Visual Revisión de artículos de medicina v bioética	Ejercicios grupales de concentración Análisis de los artículos	2	0
SESIÓN 12 17-23/10	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	0
SESIÓN 13 24-30/10	Unión de cuerpo, mente y espíritu	Kinésico – Auditivo – Visual	- Ejercicios grupales de concentración, respiración y de relajación acompañados de asanas.	2	0
SESIÓN 14	Practicas grupales de asanas en grupo	Kinésico – Auditivo - Visual	- Coordinación y ritmo grupal.	2	0
SESIÓN 15	Practicas grupales de asanas individual	Kinésico – Auditivo - Visual	- Coordinación y ritmo individual	2	0
SESIÓN 16	<b>SEMANA DE EXAMENES FINALES</b>				

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES: CORO E INSTRUMENTOS**

**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.

<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS T. INDEP.</b>
Sesión 01 01-07/08	<b>SOLO ASIGNATURAS TEÓRICAS</b>				
Sesión 02 08-14/08	Contaminación Auditiva. Conceptos fundamentales sobre la fisiología e higiene del aparato auditivo y respiratorio.	Reconoce la influencia del medio ambiente en el ser humano. Usa ejercicios de relajación. Gradúa el control del aire que ingresa a los pulmones.	Ejercicios grupales de relajación e impostación.	2	0
Sesión 03 15-21/08	Clasificación de voces. Propuestas de nuevo repertorio.	Selecciona repertorio. Practica y ejercita la retención y control del aire.	Ejercicios grupales de relajación e impostación.	2	0
Sesión 04 22-28/08	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.	2	0
Sesión 05 29/08 – 04/09	Clasificación de acordes. Acordes mayores y menores.	Identifica repertorio y participa de la división de voces.	Ejercicios grupales de relajación e impostación.	2	0
Sesión 06 05-11/09	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.	2	0
Sesión 07 12-18/09	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.	2	0
Sesión 08 19-25/09	<b>SEMANA DE EXÁMENES PARCIALES</b>				

**UNIDAD II – LENGUAJE MUSICAL**

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

<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE</b>	<b>HORAS LECTIVAS</b>	<b>HORAS T. INDEP.</b>
Sesión 09 26/09- 02/10	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.	2	0
Sesión 10 03-09/10	El pulso y el compás.	Usa ejercicios rítmicos con palmas, solfeando y el cuerpo. Repertorio. Reconoce el pulso, los compases y tiempos de marca.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	2	0
Sesión 11 10-16/10	Melodía y armonía. Revisión de artículos de medicina y bioética	Identifica escalas, melodías y acordes. Repertorio. Reconoce melodías, armonías e intervalos. Conoce la formación de acordes. Revisión de artículos de medicina y bioética	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos. Análisis de los artículos	2	0
Sesión 12 17-23/10	Tríadas. Reconoce las triadas.	Usa acordes en general, inversiones y modulaciones. Repertorio. Reconoce las triadas.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	2	0
Sesión 13 24-30/10	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.	2	0
Sesión 14 31/10 – 06/11	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.	2	0
Sesión 15 07-13/11	Dinámica.	Selecciona temas variados para audición. Repertorio. Analiza y diferencia la expresión, el volumen y el cambio de sonoridad.	Ejercicios grupales de impostación, rítmicos, melódicos y armónicos.	2	0
Sesión 16 14-20/11	<b>SEMANA DE EXÁMENES FINALES</b>				

## 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 continua de carácter permanente como lo establece el Reglamento de Evaluación FMH-USMP durante el desarrollo de la asignatura.

Los exámenes prácticos se realizarán en las fechas indicadas en la programación de contenidos en cada unidad.

Actitudinal	50%
Práctica	50%

## 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=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. ISBN1890944475 © 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 einstrumentos musicales.

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