



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2025 - I
	Código de la asignatura	: 10143101010
1.3		
1.4	Ciclo	: I
1.5	Créditos	: 01
1.6	Horas totales	: 32
	Horas de Práctica	: 32 horas
1.7	Requisitos	: Ninguno
1.8	Docente Responsable	: Mg. Antonio Fernando Quezada Reyes

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular general, eje humanístico ético, que se dicta en el ciclo primero del plan de estudios de la carrera de Medicina Humana y es de naturaleza práctica, de carácter obligatorio y se dicta en la modalidad presencial. Su propósito es fomentar el bienestar físico y cultural a través de actividades prácticas elegidas por el estudiante.

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; Taichí; Yoga.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

- Planifica y organiza eficazmente sus actividades y el tiempo dedicado a ellas.
- Lidera y participa activamente en equipos de trabajo, se compromete con las tareas y logro de los mismos

3.2. Componentes

Contenidos Actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I TECNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA.					
CAPACIDAD: - Reconoce y aplica los conceptos adquiridos de la técnica respecto a la actividad					
SEMANAS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	HORAS TRAB. INDEP.
SEMANA 1	Sesión 1: Generalidades del curso y estrategias metodológicas. Evaluación de entrada sobre fundamentos de la actividad.	Entrega de fichas y elección de grupos por horario de clases. Lectura del silabo	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento para el trabajo de sus capacidades deportivas y/o culturales. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Práctica real.	2	
SEMANA 2	Sesión 2: Trabajo de fundamentos técnicos de la actividad deportiva y cultural.	Ejecuta ejercicios para el desarrollo de la actividad deportiva y cultural.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento para el trabajo de sus capacidades deportivas y/o culturales. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Práctica real.	2	
SEMANA 3	Sesión 3: Fundamento de la actividad deportiva y cultural Desarrollo de las capacidades.	Realiza la ubicación del sitio y con desplazamientos. Ejecuta ejercicios de la actividad deportiva y cultural.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento para el trabajo de sus capacidades deportivas y/o culturales. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Práctica real.	2	

SEMANA 4	Sesión 4: Desarrollo de la actividad	Realiza la técnica de la actividad deportiva y/o cultural	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento para el trabajo de sus capacidades deportivas y/o culturales. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Práctica real.	2	
SEMANA 5	Sesión 5: Fundamento técnico individual de la actividad	Realiza la técnica del término de la actividad deportiva y/o cultural en forma individual con y sin instrumento	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento para el trabajo de sus capacidades deportivas y/o culturales. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Práctica real.	2	
SEMANA 6	Sesión 6: Control del tiempo y movimiento de la actividad por medio de uso adecuado del instrumento.	Controla el inicio, desarrollo y finalización de la actividad deportiva y/o cultural.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento para el trabajo de sus capacidades deportivas y/o culturales. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Práctica real.	2	

SEMANA 7	Sesión 7: Formaciones básicas de la actividad	Conoce y aplica las formaciones básicas en acciones de la actividad deportiva y/o cultural	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento para el trabajo de sus capacidades deportivas y/o culturales. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Práctica real.	2	
SEMANA 8	EXAMEN PARCIAL				
UNIDAD II TÁCTICA COLECTIVA CAPACIDAD: Reconoce y aplica los fundamentos técnico-tácticos y reglas de la actividad deportiva y/o cultural					
SEMANA 9	Sesión 8: Actividades técnicas de inicio, rendimiento y final	Ejecuta ejercicios con coordinación y colaboración de docente y compañeros.	-Situaciones de actividad, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento. -Semana de la salud pública	2	
SEMANA 10	Sesión 9: Introducción a los sistemas básicos de la actividad	Identifica las diferentes situaciones de desarrollo de la actividad deportiva y/o cultural.	-Situaciones de actividad, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	
SEMANA 11	Sesión 10: Formaciones de inicio, mantenimiento y final.	Diferencia y utiliza estos tipos de formaciones en el desarrollo de la actividad deportiva y/o cultural.	-Situaciones de actividad y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	
SEMANA 12	Sesión 11: Sistemas de finalización de la actividad	Ejecuta la actividad deportiva y/o cultural con mantenimiento de calidad.	- Situaciones de actividad y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento	2	

SEMANA 13	Sesión 12: Sistemas de finalización de la actividad.	Se desplaza anticipadamente a una posible zona de desarrollo de la actividad	-Situaciones de juego, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento.	2	
SEMANA 14	Sesión 13: Torneo interno de la actividad – semifinal	Se organizan por equipos y aplican los fundamentos y sistemas aprendidos en situaciones de la actividad deportiva y/o cultural.	Formación de equipos para torneo interno en semifinales	2	
SEMANA 15	Sesión 14: Presentaciones de competencia interna de la actividad Final	Aplica estrategias de juego y respeta las reglas de la actividad deportiva y/o cultural	Torneo final y declaración de ganadores	2	
SEMANA 16	EXAMEN FINAL				

*FERIADOS NO LABORABLES	JUEVES 17 DE ABRIL: JUEVES SANTO
	VIERNES 18 DE ABRIL: VIERNES SANTO
	JUEVES 1 DE MAYO: DIA DEL TRABAJO
	SÁBADO 7 DE JUNIO: BATALLA DE ARICA Y DIA DE LA BANDERA
	DOMINGO 29 DE JUNIO: SAN PEDRO Y SAN PABLO

- RECUPERACIÓN DE CLASES POR FERIADOS DE MANERA VIRTUAL

V. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Las prácticas se desarrollarán en los campos deportivos de la facultad de medicina humana, en grupos no mayores de 20 alumnos, de acuerdo al horario establecido.

Los alumnos realizarán cada sesión de entrenamiento dirigidos por su profesor buscando lograr el objetivo principal que es el desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas descritas en cada sesión. La evaluación es permanente y constante, por ello cada estudiante debe asistir preparado para ejecutar las indicaciones del entrenador.

Es de carácter obligatorio el uso de indumentaria y zapatillas apropiadas para la práctica deportiva.

VI. RECURSOS DIDACTICOS

- Balones oficiales MIKASA.
- Postes de voley y mallas de vóley y mallas de arco de fútbol
- Equipos de sonido.
- Conos, y sogas.
- Guitarra, Acordeón y papel pentagrama do.
- Campo deportivo.
- CD de danzas folclóricas (Audio y Video)
- Proyector multimedia, DVD, televisores.

VII. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

El promedio final de la asignatura se determina de acuerdo con lo establecido en la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado vigente.

VIII. Bibliología

1. Manual de Educación Física y deportes – Grupo Docente – Editorial Océano
2. Los estiramientos – Michael J. Alter – Editorial Paidotribo.
3. Manual de la unidad técnica – federación peruana de voleibol.
4. Manual del entrenador – Juan Luis Hernández Álvarez. Editorial Paidotribo.
5. De la Cruz y Aguilar Emilio, Chronicas de la tuna o memoria de andariegos y vagantes escolares Ed Civitas , Madrid-
6. Muñoz Ismael y Mantilla Luis. Historia de la tuna Ed Espasa-Calpe , Madrid.
7. Canfiel Curtis ,El arte de la dirección escénica, Ed ADE, 1995.
8. Jeremy Silman , Como repensar tu ajedrez, 4 edición.
9. Bobby Fisher , Mis 60 partidas memorables .
10. Huang Ai Chung-liang , Tai Ji, Berkeley, calif, Celestial Arts 2001.

IX. DOCENTES COLABORADORES

- Lic. María del Pilar Retamozo Noriega (Voley)
- Mg. Benjamín Gutiérrez González (Taichi)
- Prof. Jorge Ángel Garrido-Lecca Lastarria (Coro)
- Prof. Tamara Garrido-Lecca Mocachino (Teatro)
- Prof. John Gómez García (Tuna)
- Mg. Susana María León Cavassa (Yoga)
- MF. Javier García Toledo (Ajedrez)
- Mg. Elsa Marianella Sosa Delgado (Danza)
- Prof. Edgar Agui Reynoso (Fútbol)
- Prof. Jesus Yrazabal Quijada (Danza)
- Lic. Lourdes Cabrera Eyzaguirre (Voley)