



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SILABO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

I. DATOS GENERALES

1.1	Unidad Académica	: Ciencias Básicas
1.2	Semestre Académico	: 2026 - II
1.3	Código de la asignatura	: 10143101010
1.4	Ciclo	: I
1.5	Créditos	: 01
1.6	Horas totales	: 32
	Horas de Teoría	: 0
	Horas de Práctica	: 32 horas
	Horas de Seminario	: 0
1.7	Requisitos	: Ninguno
1.8	Docente Responsable	: Mg. Antonio Fernando Quezada Reyes

II. SUMILLA

Las asignaturas forman parte de la formación general, es de naturaleza práctica y tiene por propósito desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del deporte, fomentando la disciplina y aptitud frente al desarrollo físico y mental dentro de un ámbito de disciplina en el deporte. Asimismo, por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida que le permita conducirse idóneamente tanto en su conducta personal como en la profesional.

Desarrolla dos unidades de aprendizaje:

Unidad I: Desarrolla la técnica individual y colectiva.

Unidad II: Desarrolla la Táctica colectiva.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubrir, reconocer, combinar estrategias generales en la adquisición de destrezas dirigidas a la actividad deportiva y cultural tanto individual como colectivo. Así mismo valora las normas éticas de la práctica de la actividad deportiva y cultural del deporte.

3.2. Componentes

Capacidades

C1: Reconoce y aplica los conceptos adquiridos de estrategia respecto a la actividad. C2: Reconoce y aplica los fundamentos y reglas de las disciplinas deportivas y culturales

Contenidos Actitudinales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

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 técnicos.	Entrega de fichas y elección de grupos por horario de clases. Lectura del silabo	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Driles técnico-tácticos. -Práctica real.	2	
SEMANA 2	Sesión 2: Trabajo de coordinación para fundamentos técnicos.	Ejecuta ejercicios de coordinación muscular manual y ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del acto principal -Driles técnico-tácticos. -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 fuerza a través de circuitos.	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos.	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 por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del de la actividad. -Driles técnico-tácticos. -práctica real ,	2	
SEMANA 5	Sesión 5: Fundamento técnico individual de la actividad	Realiza la técnica del termino de la actividad en forma individual con y sin instrumento	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -Driles técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento del remate. -Driles técnico-tácticos. -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 y,desarrollo y finalización de la actividad	-Se realizarán trabajos individuales y en parejas. -Entrenamiento por circuitos para el trabajo de sus capacidades deportivas. -ejercicios técnicos para el desarrollo de los fundamentos básicos. Individuales y por parejas. -Trabajos por grupos para el desarrollo del fundamento de la actividad. -Driles técnico-tácticos. -práctica real.	2	

SEMANA 7	Sesión 7: Formaciones básicas de la actividad	Conoce y aplica las formaciones básicas en acciones de la actividad	-Se formarán en el campo de juego -Se les explicara la formación en inicio y final. -Juego 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 -SEMANA DE LA ÉTICA -III CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIÓN MÉDICA	Ejecuta ejercicios con coordinación y colaboración de docente y compañeros Participa en actos éticos	-Situaciones de actividad, técnica y táctica básica -Juego real, aplicación del reglamento. -Juego real, aplicación del reglamento. -Ejecuta ejercicios de fair play	2	
SEMANA 10	Sesión 9: Introducción a los sistemas básicos de la actividad	Identifica las diferentes situaciones de desarrollo de la actividad	-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	-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 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.	Formación de equipos para torneo interno.	2	
SEMANA 15	Sesión 14: Presentaciones de competencia interna de la actividad	Aplica estrategias de juego y respeta las reglas de de la actividad	Formación de equipos para torneo interno	2	
SEMANA 16	EXAMEN FINAL				

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, Postes, Mallas oficiales MIKASA.
- Conos, sogas
- Campo deportivo.
- Carrito porta balones para entrenamiento.
- Guitarra y cajón
- Colchonetas
- Juego de ajedrez

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 para el año 2024.

VIII. FUENTES DE INFORMACION

I.1. Bibliográficas

1. Gispert, Carlos. Manual de Educación Física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Océano (firm). Mexico, 2003.
2. Arnold, Bruce. Ear Training: One Note Complete Method. Muse eek publishing; Book & CD edition. ISBN 1890944475 © 2005.
3. Cortina Guzmán, Carlos Alejandro. Voleibol, Fundamentos Técnicos. UNA México, 2007.
4. Espinoza Gallegos, Walter. Festidanza, 40 años de historia. Arequipa, 2011.
5. Marco Iudicello, Manual completo del Ajedrez. Editorial Vecchi. 2017.
6. Alarcon Quigua, F. Proceso de formación en el futbol. Universidad Santo Tomás, 2021.
7. Chipantiza Salán, R. R. Los retos motrices en la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en la clase de Educación Física (tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato). Ecuador, 2002
8. Reynaldo Martínez, Parra. La Marinera Peruana. Baile del folklore nacional peruano. Edición del autor. Connecticut – USA, 1992.
9. Denyer Ralph, Manual de guitarra. Editorial Raices, 1992.

IX. DOCENTES COLABORADORES

Lic. María del Pilar Retamozo Noriega (Voley)
Prof. Jorge Ángel Garrido-Lecca Lastarria (Coro)
Prof Tamara Garrido Lecca
Mg. Susana María León Cavassa (Yoga)
MF.Javier, García Toledo (Ajedrez)
Mg. Elsa Marianella Sosa Delgado (Danza)
Prof. Edgar Agui Reynoso (Futbol)
Prof Ana Espinoza
Prof José Luis Guillon Aviles