

34

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
SECCION DE EDUCACION FISICA

PROGRAMA

EF-6331 BAILES INTERNACIONALES Y DANZAS PARA PRINCIPIANTES - MIXTO

II ciclo 1993

DESCRIPCION DEL CURSO

Este curso pretende, además de cumplir con el requisito de la actividad deportiva, dar a conocer al estudiante una serie de danzas y bailes de distintos países, que le permitan a través de la práctica de ellos, mejorar su aptitud motriz, sobre todo los componentes de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción y de desplazamiento.

Estos bailes deben ser considerados como un medio de transmisión de culturas y tradiciones, manifestadas a través de los movimientos corporales ejecutados en las prácticas de los mismos.

OBJETIVOS GENERALES

1. Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad deportiva como medio vital para obtener un óptimo estado físico y mental.
2. Concientizar a las altas autoridades universitarias para que la actividad deportiva sea considerada dentro del ámbito universitario como elemento indispensable en la formación integral del estudiante.
3. Lograr la autorrealización del estudiante por medio del aprendizaje de las destrezas y conceptos básicos de las actividades deportivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno al finalizar el curso estará en condiciones de:

1. Respirar con rapidez grandes cantidades de aire sin sentir molestia o cansancio alguno.
2. Saber distinguir a través de la práctica y con suficientes bases, la diferencia de cada baile y su origen.
3. Mejorar su agudeza auditiva demostrando eficiencia funcional de recibir y diferenciar sonidos respondiendo muscularmente a través de la práctica.

CONTENIDOS DEL CURSO

1. Definición de los bailes y danza
2. Importancia de la agudeza auditiva y táctil en el baile y la danza
3. Importancia de la coordinación del movimiento y su adaptación a la música.
4. Significado del ritmo y la expresión corporal en el baile y la danza.
Bailes variados: Merengue, cha cha cha - lambada, tango - cumbia - bolero, salsa, etc.

EF-6331 Bailes Internacionales y Danzas.....

ACTIVIDADES

1. Prácticas de preparación física: aeróbico y anaeróbicos
2. Explicación y demostración de piezas musicales variadas a cargo del profesor.
3. Prácticas de montaje de piezas musicales en parejas e individuales (con música y sin música).
4. Presentación de piezas musicales vistas en clase, por parejas.

CRITERIOS PARA EVALUAR EL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Asistencia activa	40/
Trabajo en clase	40%
Asignaciones	20%

NOTAS IMPORTANTES:

1. SI EL ESTUDIANTE DESEA JUSTIFICAR UNA AUSENCIA, DEBERA PRESENTAR UN DICTAMEN MEDICO EXTENDIDO POR LA SECCION SALUD DE LA SEDE DE OCCIDENTE. EL DICTAMEN DEBE TRAMITARSE EN EL TRANCURSO DE LA SEMANA ANTES DE LLEGARSE DE NUEVO A LA CLASE RESPECTIVA. SI ESTE NO ES PRESENTADO, LA AUSENCIA QUEDARA INJUSTIFICADA.
2. LA LLEGADA TARDIA ES AQUELLA QUE SE ANOTA CUANDO EL ALUMNO SE REPORTA 10 MINUTOS DESPUES DE HABER INICIADO LA LECCION.
3. CADA DOS LLEGADAS TARDIAS FORMAN UNA AUSENCIA "INJUSTIFICADA".
4. CADA DOS AUSENCIAS "JUSTIFICADAS", FORMAN UNA AUSENCIA "INJUSTIFICADA".
5. EL ALUMNO REGISTRARA UNA AUSENCIA POR:
 - a. La no presentación a clases
 - b. Reportarse después de 10 minutos de iniciada la lección
 - c. Tener dos llegadas tardías a clase
 - d. La no participación en clase

REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN LAS LECCIONES

El alumno deberá presentarse con ropa deportiva a todas las lecciones, de lo contrario no podrá participar en ellas y de hecho quedará ausente.

La ropa adecuada será solicitada por el profesor en cada curso dependiendo de la actividad deportiva a ejecutar.