

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONSE ALFARO
SECCION DE EDUCACION FISICA
ACTIVIDAD DEPORTIVA

PROGRAMA

EF 8321 DANZA AEROBICA
PROF. LIC. NORMA SOLANO ROJAS

I. DESCRIPCION DEL CURSO. 1 Semestre 1996

El curso pretende el desarrollo de la capacidad aeróbica del estudiante. Aumentar la capacidad máxima de oxígeno que puede aprovechar el cuerpo, en un tiempo dado. Esto se logra a través de piezas musicales que van de lo más complejo en movimiento físico y soportando duraciones cortas y prolongadas.

II. 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 de las actividades deportivas.

III. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

El alumno al finalizar el curso quedará en condiciones de:

- 1.- Respirar grandes cantidades de aire sin sentir molestia alguna en su organismo.

- 2.- Enviar efectivamente oxígeno a todas las partes de su cuerpo.
- 3.- Tonificar los músculos de todo el cuerpo, mejorando así, la circulación general y reduciendo el trabajo impuesto al corazón.
- 4.- Aumentar las secreciones endocrinas relacionadas con el esfuerzo.
- 5.- Mejorar el retorno rápido de la frecuencia sanguínea y la presión (a la normalidad).

IV. UNIDADES:

- 1.- Definición de Danza Aeróbica.
- 2.- Importancia de la agudeza auditiva en la Danza Aeróbica.
- 3.- Importancia de la coordinación del movimiento en el ejercicio y su adaptación a la música.
- 4.- Ejercicios de alto y bajo impacto con y sin música.
- 5.- Uso y manejo del S.T.E.P.
- 6.- Importancia de la recuperación entre ejercicios aeróbicos.

UNIDAD Nº 1

Objetivos operacionales.

- 1.- Saber distinguir con suficientes bases la diferencia y semejanza entre gimnasia rítmica y danza aeróbica.
- 2.- Diferenciar y dominar correctamente en la práctica, los ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos.

CONTENIDOS

- 1.- Definición de Danza y sus beneficios.
- 2.- Significado del ritmo en la danza.
- 3.- Definición del término aeróbico y anaeróbico.
- 4.- Importancia del movimiento y la relación con el intelecto.

UNIDAD Nº4

Objetivos operacionales.

- 1.- Saber distinguir y aplicar los ejercicios de alto y bajo impacto en las prácticas.
- 2.- Dominio de la intensidad y duración del ejercicio en una pieza musical.
- 3.- Demostrar la capacidad aeróbica en las piezas prácticas.

CONTENIDOS: Clasificación, precauciones, respiración, duración y recuperación)

UNIDAD Nº 5

- 1.- Qué es un S.T.E.P.
- 2.- Qué ventajas tiene trabajar con este material.
- 3.- Cómo trabajar el montaje de rutinas con este material.
- 4.- Precauciones en el uso del S.T.E.P.

UNIDAD Nº 6

- 1.- Dominio del movimiento propicio para el descanso o recuperación.
- 2.- Saber seleccionar el ejercicio adecuado para su recuperación
- 3.- Dominio del tipo de respiración final.
- 4.- Saber seleccionar la pieza para finalizar la lección.

CONTENIDOS

- 1.- Cuándo finalizar.
- 2.- Cómo finalizar.
- 3.- Por qué debemos de finalizar.
- 4.- En qué forma hay que terminar la lección.

ACTIVIDADES GENERALES:

- 1.- Trabajo en pequeños grupos de comprobación de lectura.
- 2.- Montaje de piezas demostrativas a cargo del profesor.
- 3.- Montaje de piezas musicales y exposición de las mismas por pequeños grupos.
- 4.- Charlas y conferencias de profesores invitados.

CRITERIOS PARA EVALUAR EL PROGRESO DEL ESTUDIANTE.

Asistencia	40%
Trabajo en clase	40%
Asignaciones	20%

NOTAS IMPORTANTES:

- 1.- La llegada tardía es aquella que se anota cuando el alumno se reporta 10 minutos después de haber iniciado la lección.
- 4.- Cada dos llegadas tardías forman una ausencia INJUSTIFICADA.
- 5.- El alumno registrará una ausencia POR:
 - La no presentación a clases.
 - Reportarse después de 10 minutos de iniciada la lección.
 - Tener dos llegadas tardías a clase.
 - 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.