

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**CURSO: EF-6321 ACTIVIDAD DEPORTIVA DANZA AERÓBICA**

**I Ciclo-2005**

**Nº horas por semana: 2**

**Nº de créditos: 0**

**Profesora: M.Sc Viviana Rojas Bolaños**

**I. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO**

La actividad deportiva busca brindarle al estudiante universitario la oportunidad de formar y reforzar hábitos para la práctica de la actividad física, con la finalidad de que pueda integrarlos a las exigencias de la vida diaria.

La Danza Aeróbica, es una actividad que se ha desarrollado ampliamente durante los últimos años, realizado por hombres y por mujeres. Este curso pretende que el estudiante adquiera las destrezas básicas de la danza aeróbica, además que mejoren la condición física, tanto los componentes físicos como motrices. Ya que los grupos son heterogéneos en cuanto a las destrezas, se van ha dar la pautas necesarias para que cada persona conozca como puede realizar el trabajo de una forma adecuada, sin caer en la monotonía.

**II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

1. Contribuir con el desarrollo del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática, produce en los individuos.
2. Provocar en el estudiante una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte sustancial del mantenimiento y desarrollo de la salud del estudiante.

**III. OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO**

1. Mejorar la condición física, por medio de las actividades prácticas realizadas en clase.
2. Mejorar la coordinación corporal a través de actividades rítmicas.
3. Fcilitar la interrelación personal mediante el trabajo grupal.
4. Mejorar la memoria de movimientos por medio de la ejecución de diferentes rutinas.
5. Llevar el ritmo corporal con respecto a diferentes piezas musicales.
6. Presentar una rutina práctica grupal.

#### **IV. CONTENIDOS**

1. Nombre de los pasos básicos de aeróbicos.
2. Variaciones de los pasos básicos.
3. Sesiones prácticas con material, enfatizando el trabajo de diferentes grupos musculares, y explicación de posibles contraindicaciones.
4. Mediciones indirectas de la condición física ( frecuencia cardiaca, índice de masa corporal).
5. Recomendaciones generales sobre la práctica física y sobre nutrición.
6. Trabajo específico en la aptitud física (flexibilidad, fuerza y resistencia cardiovascular), y motriz (coordinación y equilibrio).
7. Componentes prácticos de la música , el ritmo y las cuentas, aplicadas a una clase de aeróbicos.
8. Aplicación práctica de todos los aspectos vistos durante laas clases, en la elaboración de una rutina creativa.

#### **V. METODOLOGÍA**

1. Comando directo.
2. Tareas.
3. Resolución de problemas.
4. Descubrimiento dirigido.
5. Enseñanza mutua.

#### **VI. RECURSOS**

Grabadora o equipo de sonido, discos compactos, ligas, “steps”, colchonetas, mancuernas, balones inflables, suizas.

#### **VII. MEDICIÓN / EVALUACIÓN**

Aspectos indicados en el documento de disposiciones generales para la **Actividad Deportiva**:

Las siguientes disposiciones generales para la actividad deportiva **establecen los criterios legales necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente, un curso de Actividad Deportiva de la Escuela de Educación Física y deportes de la Universidad de Costa Rica.**

Podrán asistir a la Actividad Deportiva, estudiantes regulares de la **Universidad de Costa Rica** y que se encuentren debidamente matriculados. Los cursos de **Actividad Deportiva se aprueban con la asistencia y participación activa a todas las lecciones.**

Por razones de fuerza mayor plenamente comprobada el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor deberá reponer su lección.

Se considera llegada tardía, el retraso del (a) estudiante hasta los primeros 10 minutos, posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.

Todo estudiante de Actividad Deportiva debe presentarse a lecciones con ropa deportiva, de acuerdo con las especificaciones que aparecen en cada programa de curso, de incumplir esta norma no se le permitirá realizar la actividad física y se anotará la respectiva ausencia.

### ***VIII. OBSERVACIONES GENERALES***

1. Indumentaria necesaria: pantaloneta, licra o buzo (sin faja y no de mezclilla), camiseta (no se permiten camisetas con las mangas cortadas), medias deportivas y calzado deportivo.
2. El paño y agua son de uso obligatorio.
3. La llegada tardía a 3 lecciones, implica la pérdida del curso.

## **IX. CRONOGRAMA**

<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
4 de marzo	Actividad introductoria. Información general, explicación del programa del curso.
11 de marzo	Explicación y ejecución de los pasos básicos de danza aeróbica. Flexibilidad.
18 de marzo	Coreografía sencilla con pasos básicos. Explicación de frecuencia cardiaca, y del índice de masa corporal. Piso.
1 de abril	Coreografía sencilla y trabajo localizado.
8 de abril	Cuentas en la música, coreografía con cambios, y piso.
15 de abril	Coreografía con cambios sencillos y step.
22 de abril	Trabajo con suizas y clase de medio impacto.
29 de abril	Trabajo de circuitos.
6 de mayo	Coreografía sencilla y formación de un bloque en grupos.
13 de mayo	Clase alternando aeróbicos y step.
20 de mayo	Lateralidad, coreografía en diferentes direcciones, piso.
27 de mayo	Clase aeróbica medio impacto y localizado.
3 de junio	Combo aero-step, localizado, piso. Elaboración de rutinas.
10 de junio	Práctica de rutinas.
17 de junio	Práctica de rutinas.
24 de junio	Última clase, presentación de rutinas.