

## PROGRAMA DANZA AERÓBICA

### EF6321

Lic. FEDERICO MORA MONTERO  
I Semestre del 2006

#### DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso pretende ayudar al desarrollo de la capacidad aeróbica del estudiante, mejorando el consumo máximo de oxígeno que puede aprovechar el cuerpo en un tiempo dado. Esto se logrará utilizando la danza aeróbica, yendo de lo más sencillo a lo más complejo en los movimientos físicos y soportando sesiones de corta o larga duración y de igual forma variando su intensidad.

#### OBJETIVOS GENERALES:

- 1- Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad física como medio vital para mejorar el estado físico y el estilo de vida.
- 2- Lograr que el estudiante domine los términos y elementos básicos concernientes a la danza aeróbica.
- 3- Favorecer al desarrollo integral del estudiante, utilizando la actividad física como medio de relajación.
- 4- Contribuir al mejoramiento de cada una de las cualidades físicas del ser humano por medio de la danza aeróbica y los diferentes métodos de trabajo o sistemas de entrenamiento.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

El estudiante al finalizar el curso quedará en condiciones de:

- 1- Respirar grandes cantidades de aire sin sentir molestia alguna en su organismo.
- 2- Mejorar el intercambio gaseoso (oxígeno y dióxido de carbono) en todas las partes del cuerpo.
- 3- Tonificar los músculos de todo el cuerpo, mejorando así la circulación general y reduciendo el trabajo realizado por el corazón.
- 4- Mejorar la frecuencia cardiaca tanto en ejercicio como en reposo.

## UNIDADES:

### UNIDAD N° 1

#### Objetivos operacionales:

- 1- Dominar la definición de lo que es la Danza Aeróbica.
- 2- Que el estudiante pueda diferenciar entre lo que es un ejercicio aeróbico y uno anaeróbico.
- 3- Que el estudiante sea capaz de distinguir los principios básicos de la clase de aeróbicos.

#### Contenidos:

- 1- Definición de Danza Aeróbica y sus beneficios.
- 2- Definición de ejercicio Aeróbico y ejercicio Anaeróbico.
- 3- Principios básicos de las clases de aeróbicos.

### UNIDAD N° 2

#### Objetivos operacionales:

- 1- Que el estudiante sea capaz de distinguir las diferentes partes con las que cuenta una clase aeróbicos.
- 2- Que el estudiante pueda conocer la importancia y el método que se utiliza para establecer su nivel de entrenamiento.
- 3- Que el estudiante adquiera la destreza de distinguir los diferentes indicadores del sobreesfuerzo.
- 4- Que el estudiante pueda distinguir la importancia de una correcta respiración.

#### Contenidos:

- 1- Distribución de una clase de aeróbicos:
  - a- Calentamiento y estiramiento.
  - b- Bajo impacto.
  - c- Bajo/ Alto impacto.
  - d- Bajo impacto (ejercicios anaerobicos)
  - e- Trabajo localizado.
  - f- Enfriamiento, flexibilidad y relajación (vuelta a la calma)
- 2- Nivel de entrenamiento:
  - a- Control de nivel de entrenamiento.
  - b- Indicadores del sobreesfuerzo.
- 3- Importancia de la respiración.

### UNIDAD N° 3

Por medio de diversas sesiones prácticas se aplicaran los conceptos expuestos, conforme se avanza con el curso:

- a- Fortalecer la conciencia motora del estudiante para mejorar su lateralidad y su direccionalidad.
- b- Mejorar el sentido kinestético o la posición de las diferentes partes del cuerpo en un momento determinado.
- c- Tener dominio del ritmo musical con la ejecución de las clases de danza aeróbica.
- d- Saber distinguir y aplicar los ejercicios de bajo y alto impacto.
- e- Ser capaz de realizar o montar una parte o sección de una clase de aeróbicos.

### METODOLOGÍA:

- 1- Trabajo en pequeños grupos de exposición de las lecturas asignadas.
- 2- Montaje de piezas demostrativas a cargo del profesor.
- 3- Montaje de piezas musicales y exposición de las mismas por parte de los estudiantes.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia..... 100%

### BIBLIOGRAFÍA

- Castro, Susy, Seminario Universitario de Aeróbicos, Nivel 3. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica 1996.
- Charela Ana, Manual Practico de Aeróbicos, las claves para un cuerpo vivo. Editorial Gymnos. Madrid 1993.
- Lamb, David. Fisiología del Ejercicio. Ed. Augusto Pila Teleña. España 1989
- Lorca, Javier Francisco, Libro Cuaderno de Patio 1° y 2° E.S.O. Editorial Pila Teleña. Alpedrete Madrid, España 1997.
- Pila Teleña, Augusto. Preparación Física. Tercera Edición. Ed. Olimpia San José, Costa Rica 1987