



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CURSO: Actividad Deportiva Danza Aeróbica Mixta

SIGLA: EF: 6321

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORAS: 9:00 a 10:50

PERÍODO: I Ciclo, 2015

PROFESOR: Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos

CORREO: edufipilates@gmail.com

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso pretende ayudar a los y las estudiantes universitarias al desarrollo de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, formar y reforzar hábitos, por medio de la práctica de la actividad física.

Una de las actividades físicas que se han desarrollado y a sumado miles de adeptos es la Danza Aeróbica, la cual es practicado tanto por hombres y por mujeres, sin importar la edad. Con el curso se pretende crear, mejorar o mantener las destrezas básicas de la danza aeróbica, también se espera mejorar la condición, nivel físico y los componentes físicos motrices de los y las estudiantes universitarios.

En el curso se respetaran las condiciones físicas individuales aun siendo un curso para trabajarlo en forma masiva, se individualiza el desempeño, según las capacidades de cada quien y se trabajara de lo más básico y sencillo a lo más complejo.

1. OBJETIVOS GENERALES:

1.1 Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad física como medio vital para mejorar el estado físico y el estilo de vida.

1.2 Lograr que el estudiante domine los términos y elementos básicos concernientes de la danza aeróbica.

1.3 Favorecer al desarrollo integral del estudiante, utilizando la actividad física como medio de relajación.

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



1.4 Contribuir al mejoramiento de cada una de las cualidades físicas del ser humano por medio de la danza aeróbica y los diferentes medios de trabajo o sistemas de entrenamiento.

2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

El estudiante al finalizar el curso quedar en condiciones de:

- 2.1 Aprender a respirar sin sentir molestias en su organismo.
- 2.2 Mejorar el intercambio gaseoso (oxígeno y dióxido de carbono) en todas las partes del cuerpo.
- 2.3 Tonificar los músculos de todo el cuerpo, mejorando así la circulación general y reduciendo el trabajo realizado por el corazón.

3. UNIDADES TEMÁTICAS:

- 3.1- Definición de aeróbico y anaeróbico.
- 3.2 Definición de Danza aeróbica y sus beneficios.
- 3.3 Nivel de entrenamiento:

- Control de nivel de entrenamiento
- Indicadores del esfuerzo
- Importancia de la respiración

- 3.4 Distribución de la clase:
 - Calentamiento y estiramiento
 - Bajo impacto
 - Alto impacto
 - Bajo impacto
 - trabajo localizado
 - Vuelta la calma

4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- 4.1 Trabajo en pequeños grupos
- 4.2 Montaje de piezas demostrativo de coreografía a cargo de la profesora.
- 4.3 Montaje de coreografías por parte de los estudiantes en pequeños grupos.

Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la máxima participación de los y las estudiantes matriculadas en el curso. Además se desarrollará el trabajo en parejas, tríos y demás, no dejando de lado la práctica individual y el refuerzo positivo hacia el desarrollo de destrezas.

- 4.4 Gimnasio
 - Equipo de sonido-Step -Ligas
 - Mancuernas - Balones de gimnasia

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica.

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- De acuerdo con el artículo 24 del **Reglamento de Régimen académico estudiantil**, el estudiante podrá justificar por escrito sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según este artículo, son justificadas: la muerte de un pariente hasta segundo grado, la enfermedad del estudiante.
- El curso se aprueba con la **asistencia y participación activa** a todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la 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 estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	Observaciones
13 Marzo	<i>Entrega del programa</i>	Profesor y estudiantes	
20 Marzo	<i>Diagnóstico físico Definición de danza aeróbica y sus beneficios</i>	Profesora	
27 Marzo	Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto	Profesora	
03 Abril	Semana Santa		
10 Abril	<i>Sesión práctica de aeróbicos de bajo</i>	Profesora	

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005



	<i>impacto, repaso de la clase pasada</i>		
17 Abril	<i>Sesión práctica de aeróbicos localizados</i>	Profesora	
24 Abril	<i>Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.</i>	Estudiantes/ Profesora	
01 Mayo	Circuito de entrenamiento Día del trabajador	Profesora	40 Aniversario
08 Mayo	<i>Iniciación de pasos básicos con step.</i>	Profesora	
15 Mayo	<i>Sesión practica de step</i>	Profesora	Simposio UCR
22 Mayo	<i>Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase con step</i>	Profesora	
29 Mayo	<i>Circuito de entrenamiento</i>	Profesora	
05 Junio	<i>Sesión práctica mixta libre, step, localizado</i>	Profesora	
12 Junio	<i>Sesión práctica. Coreografía avanzado</i>	Profesora	
19 Junio	<i>Evaluación física</i>	Profesora	
24 Junio	Sesión Recreativa Final	Profesora y estudiantes	

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.

6. INDICACIONES GENERALES:

Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.

Disponerse a la versatilidad de actividades que se ejecutarán durante el curso lectivo.

Es de uso obligatorio el paño para todas las clases, esto con el fin de procurar el aseo personal y mantenimiento de los materiales a utilizar.

Se recomienda el uso de bloqueador.



7. Bibliografía

Castro, Susy, Seminario Universitario de aeróbico, Nivel 3. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica 1996.

Charela , Ana, Manual práctico de aeróbicos, las calves para un cuerpo vivo. Editorial Gymnos Madrid 1993.

Camb, David. Fisiología del Ejercicio. Editorial 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 1980.