



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**SEDE DE OCCIDENTE**  
**CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO**  
**DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CURSO:** Danza aeróbica mixta.

**SIGLA:** EF: 6321

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**HORAS:** 14:00 a 15:50 lunes

**PERÍODO:** I Ciclo, 2017

**PROFESORA:** Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos

**CORREO:** [edufipilates@gmail.com](mailto:edufipilates@gmail.com)

**GRUPO:** 01

## **I. 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 practicada 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.

## **II. 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.



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.

### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

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.

### **IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS**

-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

### **V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

Trabajo en pequeños grupos

Montaje de piezas demostrativo de coreografía a cargo de la profesora.

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.

### **VI. RECURSOS**

Kiosko

Equipo de sonido-Step , ligas, mancuernas, balones de gimnasia

### **VII. 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, entendiéndose pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

## VIII. CRONOGRAMA

<b>FECHA</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>A CARGO DE</b>	<b>Observaciones</b>
13 Marzo	<i>Entrega del programa</i>	Profesora y estudiantes	
20 Marzo	<i>Evaluación física Pruebas de Resistencia</i>	Profesora y estudiantes	
27 Marzo	<i>Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto</i>	Profesora y estudiantes	
03 Abril	<i>Circuito de entrenamiento</i>	Profesora y estudiantes	
10 Abril	<i>Sesión práctica de aeróbicos</i>	Profesora y	



	<i>Música Popular</i>	estudiantes	
<b>17 Abril</b>	Circuito de entrenamiento	Profesora y estudiantes	
<b>24 Abril</b>	<i>Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.</i>	Profesora y estudiantes	<b>Semana U</b>
<b>01 Mayo</b>	<b>Día del trabajador</b>	Libre	<b>Feriado</b>
<b>08 Mayo</b>	<i>Iniciación de pasos básicos con step, Sesión práctica.</i>	Profesora y estudiantes	
<b>15 Mayo</b>	Circuito de entrenamiento	Profesora y estudiantes	
<b>22 Mayo</b>	<i>Trabajo en subgrupos de los pasos básicos vistos en clase con step</i>	Profesora y estudiantes	
<b>29 Mayo</b>	<i>Circuito de entrenamiento</i>	Profesora y estudiantes	
<b>05 Junio</b>	<i>Sesión práctica mixta libre</i>	Profesora y estudiantes	
<b>12 Junio</b>	<i>Sesión práctica. Música Popular</i>	Profesora y estudiantes	
<b>19 Junio</b>	<i>Evaluación física</i>	Profesora y estudiantes	
<b>26 Junio</b>	<b>Presentación coreográfica por los subgrupos.</b>	Profesora y estudiantes	
<b>03 Julio</b>	<i>Actividad Recreativa Final</i>	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.

#### **IX. 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 botella personal para hidratarse durante la actividad.



## X. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía Obligatoria

Ferrer Miquel, R. (2014). El baile como medio para mejorar la condición física y la salud. En J. Gustems Carnicer, Arte y Bienestar, Investigación Aplicada (pág. 103). Barcelona: Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://www.publicacions.ub.edu/refs/indices/07964.pdf>

### Bibliografía complementaria

Jacob, E. (2003). Que tu edad esté de tu lado nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para bailar. En E. Jacob, DANZANDO guía para profesionales, profesores y padres. (págs. 35-36). Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Martínez, L., J., E., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2006). Composición del ritmo. In E. J. López Martínez, & Z. S. Luisa, RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS (pp. 13-16). Madrid: Paidotribo.

**NOTA:** "Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."