



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



**SEFE**

Sección de  
Educación Física y Deportes

**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

**HORARIO:** viernes 14:00 a 15:50

**PERÍODO:** I Ciclo, 2018

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

**CORREO:** [maria.vargas\\_vill@ucr.ac.cr](mailto:maria.vargas_vill@ucr.ac.cr)

**GRUPO:** 01





## I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso pretende mejorar en los y las estudiantes universitarias el desarrollo de las cualidades de aptitud física.

Formar y reforzar hábitos de vida saludable a nivel integral.

En el curso se respetarán las condiciones físicas individuales (aun siendo un curso para trabajarlo en grupos de 25).

Se trabajará de lo más básico, 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 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 la aptitud física, por medio de la danza aeróbica y los diferentes medios de trabajo o sistemas de entrenamiento.

## III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.1 Valorar a través del juego la importancia del deporte, la educación física y la recreación para la formación integral y en el mejoramiento de la calidad de vida.

2.2 Mejorar los componentes de la aptitud física mediante la actividad física, ejercicio y deporte realizado con el fin de impactar la salud y calidad de vida del estudiantado universitario.





2.3 Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

#### **IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS**

-Control de nivel de entrenamiento

-Indicadores del esfuerzo

##### **Distribución de la clase:**

-Calentamiento

-Bajo impacto

-Alto impacto

-Trabajo localizado

-Vuelta a la calma y estiramiento

#### **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 pequeños grupos no dejando de lado la práctica individual y el refuerzo positivo hacia el desarrollo de destrezas.

#### **VI. RECURSOS**





Sala de Danza, equipo de sonido, ligas, mancuernas, circuitos bio-saludable, balones de gimnasia, balón medicinal, bozú, colchonetas.

## 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.

1. Podrán asistir a lecciones los y las estudiantes universitarios (as) debidamente matriculados (as) en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un (una) estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el o la estudiante podrá **justificar por escrito** sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según este Artículo, “son justificaciones: la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante, u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito”.
4. El o la estudiante podrá reponer una lección por mutuo acuerdo con el profesor, en alguno de los cursos establecidos por el mismo.
5. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.





6. El o la estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), o licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).

7. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de los y las estudiantes matriculados en el curso.

### VIII. CRONOGRAMA

<b>FECHA</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>A CARGO DE</b>	<b>Observaciones</b>
16 marzo	<i>Entrega del programa</i>	Profesora y estudiantes	
23 marzo	<i>Evaluación de la composición corporal</i>	Profesora y estudiantes	
30 marzo	<i>Pruebas de Resistencia</i>	Profesora y estudiantes	<b>Semana Santa</b>
06 abril	<i>Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto Circuito de entrenamiento</i>	Profesora y estudiantes	
13 abril	<i>Sesión práctica: Música Popular</i>	Profesora y estudiantes	
20 abril	<i>Circuito de entrenamiento TRX</i>	Profesora y	



		estudiantes	
27 abril	<i>Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.</i>	Profesora y estudiantes	
04 mayo	<i>Pilates</i>	Profesora y estudiantes	
11 mayo	<i>Trabajo en grupos (coreográfico)</i>	Profesora y estudiantes	
18 mayo	<i>Tabata</i>	Profesora y estudiantes	<b>Simposio UCR</b>
25 mayo	<i>Sesión práctica: Música Popular</i>	Profesora y estudiantes	
01 junio	<i>Trabajo en circuitos bio-saludables.</i>	Profesora y estudiantes	
08 junio	<i>Sesión práctica mixta</i>	Profesora y estudiantes	
15 junio	<i>Fases del plan de entrenamiento personal.</i>  <i>Pruebas de Resistencia</i>	Profesora y estudiantes	
22 junio	<i>Evaluación de la composición corporal.</i>	Profesora y estudiantes	
29 junio	<i>Presentación coreográfica.</i>	Profesora y estudiantes	<b>Permiso personal</b>
06 julio	<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.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.

Google

Books:

[https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+\(2007\).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMIvXW1eyNxlVSRoeCh1w-wq\\_#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+(2007).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMIvXW1eyNxlVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)





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.

Bompa, Tudor. O. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S.A.

Google Books:

[https://books.google.es/books?id=L2yxtGPXacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.++\(1995\).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx\\_u2NxlVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=L2yxtGPXacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.++(1995).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx_u2NxlVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false)

**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."

