



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

SEDE DE  
OCCIDENTE



**SEFD**

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:** EF6321                      **CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**HORARIO:** viernes 10:00 a 11:50 am

**PERÍODO:** I Ciclo, 2020

**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 mediante la práctica de la danza aeróbica y diversos métodos de entrenamiento.

En el curso se respetarán las condiciones físicas individuales, para formar y reforzar hábitos de vida saludable a nivel integral, trabajando de lo más básico, a lo más complejo.

## **II. OBJETIVO GENERAL**

1.1 Contribuir en el desarrollo integral del estudiante, por medio de la danza aeróbica y los diferentes sistemas de entrenamiento, lo cual contribuye a una sociedad física y mentalmente saludable.



### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

2.1 Mejorar la resistencia muscular y cardiovascular mediante la actividad física, realizada con el fin de impactar la salud y calidad de vida del estudiantado universitario.

2.2 Crear una coreografía individual mediante los pasos básicos de la danza aeróbica, baile popular o danza contemporánea, para mejorar el desarrollo de la creatividad y expresión corporal en el estudiantado universitario.

2.3 Propiciar la comunicación asertiva mediante las estrategias tecnológicas propuestas para la construcción del aprendizaje.

### **IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS**

-Estructura de la clase

-Indicadores del esfuerzo

-Aerobic

-Baile popular

-Método Circuito

-Método tabata

#### **Distribución de la clase:**

-Calentamiento

-Fase principal: bajo impacto, alto impacto, trabajo localizado

-Vuelta a la calma y estiramiento

### **V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

- Explicación y demostración por parte de la docente, mediante vídeo o documentos que serán compartidos mediante el correo electrónico institucional.



- Ejecución por parte de los estudiantes: prácticas individuales y devolución de evidencias (foto o vídeos cortos) que enviarán mediante correo o el grupo el grupo de WhatsApp.
- La docente realizará realimentación semanal respecto a la técnica aplicada en las prácticas individuales.
- Proyecto montaje de coreografía individual por parte de los estudiantes mínimo un minuto treinta segundos máximo 2 minutos treinta segundos (ver rubrica). Puede ser coreografía, puede ser propuesta de pausas activas o acondicionamiento físico.

Criterios	Nivel de logro			Total de Puntaje
	Excelente 3	Muy bueno 2	Necesita mejorar 1	
Participa con entusiasmo y compromiso con las actividades de la clase, procurando mejorar el desempeño individual.	Siempre Participa con entusiasmo y compromiso con las actividades propias de la clase.	Participa en ocasiones con entusiasmo y compromiso con las actividades propias de la clase.	La mayor parte del tiempo no participa con entusiasmo y compromiso con las actividades propias de la clase.	
Eligen con claridad una canción y tema que desea trabajar.				
Participa responsablemente, aporta ideas y propuestas de mejora.				
Mejora la capacidad expresiva del cuerpo en movimiento, a partir de la práctica de coreografías de carácter definido.				
Muestra control y desempeño corporal adecuados a las características propias del tipo de danza elegida.				
Refleja un adecuado manejo del ritmo, la coordinación y la musicalidad, en la coreografía ejecutada.				
Realiza una introducción, desarrollo y conclusión de la coreografía de manera armoniosa				
Utiliza el vestuario, los accesorios y el maquillaje de acuerdo al ritmo musical.				



## VI. RECURSOS

- Computadora
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas).

## 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 participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante no entrega la evidencia semanal, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. La docente a cargo del curso, entregará el trabajo semanal asignado, mínimo un día antes. En el caso de los estudiantes, enviarán sus evidencias el día y horario del curso (fotografías, vídeos o documento según la asignación).
5. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **queda ausente** en la(s) lección(es).
6. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban.



7. Ante la situación país con el COVID-19, se implementará trabajo virtual (según lo establecido en la CIRCULAR-D-24-2020, de la Sede de Occidente, resguardando la salud de la Comunidad Universitaria) para tener contacto indirecto con los y las estudiantes universitarias, optimizando el desarrollo de contenidos propuestos y la evaluación respectiva para no afectar el proceso educativo, aunque haya posibilidades de regresar a clases presencialmente los contenidos no cambian.

### VIII. CRONOGRAMA

<b>FECHA</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>A CARGO DE</b>	<b>Observaciones</b>
<b>13 Marzo</b>	<i>Entrega del programa</i>	Profesora y estudiantes	
<b>20 Marzo</b>	<i>Pruebas de Resistencia</i>	Profesora y estudiantes	
<b>27 Marzo</b>	<i>Estructura de clase, pasos básicos.</i>	Profesora y estudiantes	
<b>03 Abril</b>	<i>Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto</i>	Profesora y estudiantes	
<b>10 Abril</b>	<b>Semana Santa</b>	Profesora y estudiantes	
<b>17 Abril</b>	<i>Modificación del Programa</i> <i>Cuestionario</i> <i>Pruebas de resistencia</i>	Profesora y estudiantes	
<b>24 Abril</b>	<i>Sesión práctica: Música Popular</i> <i>Coreografía</i>	Profesora y estudiantes	
<b>01 Mayo</b>	<b>Feriado</b>	Profesora y estudiantes	



<b>08 Mayo</b>	<i>Trabajo individual (coreográfico)</i>	Profesora y estudiantes	
<b>15 Mayo</b>	<i>Tabata</i>	Profesora y estudiantes	
<b>22 Mayo</b>	<i>Sesión práctica: Música Popular</i>	Profesora y estudiantes	
<b>29 Mayo</b>	<i>Circuito de entrenamiento</i>	Profesora y estudiantes	
<b>05 Junio</b>	<i>Tabata</i>	Profesora y estudiantes	
<b>12 Junio</b>	<i>Trabajo individual (coreográfico)</i>	Profesora y estudiantes	
<b>19 Junio</b>	<i>Pruebas de Resistencia.</i>	Profesora y estudiantes	
<b>26 Junio</b>	<i>Enviar la coreografía para editar la de todos los compañeros y hacer un sólo vídeo.</i>	Profesora y estudiantes	
<b>03 Julio</b>	<i>Presentación coreográfica. Realimentación de curso.</i>		

**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.
- Se recomienda tener a mano una botella con agua para una adecuada hidratación, antes durante y después de la sesiones de entrenamiento.



## 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>

Castañer Balcells, M., (2000), *Expresión Corporal y Danza*, Barcelona, España: Editorial INDE.

### 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.

Javier Sampedro Molinuevo, & Marta Botana Martín-Abril. (2010). Danza, arquitectura del movimiento. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, 3(101), 99-107.

Juan Diego Abello Duque, Nicolás Manzano, & Lina Vanessa Becerra. (2018). La danza, el movimiento y la salud. *Salutem Scientia Spiritus*, 4(1), 65-67.

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=0CDMQ6AEwAWoVChMIvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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=0CDMQ6AEwAWoVChMIvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)

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



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

SEDE DE  
OCCIDENTE



**SEFD**

Sección de

Educación Física y Deportes

**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."