

36

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
SECCION DE EDUCACION FISICA  
ACTIVIDAD DEPORTIVA

*I ciclo*  
PROGRAMA 1998

DANZA Y BAILES INTERNACIONALES EF-6351  
PROF. LIC NORMA SOLANO ROJAS

### I. DESCRIPCION DEL CURSO.

Este curso pretende, además de cumplir con el requisito de la actividad deportiva, ~~dar a conocer~~ al estudiante una serie de danzas y bailes de distintos países, que le permitan a través de la práctica de ellos, mejorar su aptitud motriz, sobre ~~todo~~ los componentes de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción y de desplazamiento.

### II. OBJETIVOS GENERALES:

- 1.- Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad deportiva como medio vital para obtener un óptimo estado físico y mental.
- 2.- Concientizar a las altas autoridades universitarias para que la actividad deportiva sea considerada dentro del ámbito universitario como elemento indispensable en la formación integral del estudiante.
- 3.- Lograr la autorrealización del estudiante por medio del aprendizaje de las destrezas y conceptos de las actividades deportivas.

### III. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

El alumno al finalizar el curso estará en condiciones de:

- 1.- Respirar sin sentir molestia o cansancio alguno en las prácticas o después de ellas.
- 2.- Saber distinguir a través de la práctica y con suficientes bases, la diferencia de cada baile y su origen.
- 3.- Mejorar su agudeza auditiva demostrando eficiencia funcional de recibir y diferenciar sonidos respondiendo muscularmente a través de la práctica.

#### IV. CONTENIDOS DEL CURSO:

- 1.- Definición de danza y bailes.
- 2.- Importancia de la agudeza auditiva y táctil en la danza y el baile.
- 3.- Importancia de la coordinación del movimiento y su adaptación a la música.
- 4.- Significado del ritmo y la expresión corporal en la danza y el baile.

**Bailes variados:** Merengue, mambo, lambada, cumbia, bolero, salsa, etc.

#### V. ACTIVIDADES:

- 1.- Práctica de preparación física: aeróbico y anaeróbicos.
- 2.- Explicación y demostración de piezas musicales variadas a cargo del profesor.
- 3.- Prácticas de montaje de piezas musicales en parejas e individuales (con música y sin música).
- 4.- Presentación de piezas musicales vistas en clase, por parejas.

#### VI. CRITERIOS PARA EVALUAR EL PROCESO DEL ESTUDIANTE:

- Asistencia activa	40%
- Trabajo en clase	40%
- Asignaciones	20%

#### VII. NOTAS IMPORTANTES.

- 1.- La llegada tardía es aquella que se anota cuando el alumno se reporta 10 minutos después de haber iniciado la lección.
- 4.- Cada dos llegadas tardías forman una ausencia INJUSTIFICADA.
- 5.- El alumno registrará una ausencia POR:
  - La no presentación a clases.
  - Reportarse después de 10 minutos de iniciada la lección.
  - Tener dos llegadas tardías a clase.
  - La no participación en clase.

#### REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN LAS LECCIONES

El alumno deberá presentarse con ropa deportiva a todas las lecciones, de lo contrario no podrá participar en ellas y de hecho quedará ausente.

La ropa adecuada será solicitada por el profesor en cada curso dependiendo de la actividad deportiva a ejecutar.