



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**SEDE DE OCCIDENTE  
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

## **PROGRAMA DANZA AERÓBICA**

**EF6321**

**Lic. FEDERICO MORA MONTERO**

**I Semestre del 2008**

### **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 ha desarrollado y a sumado miles de adeptos es la Danza Aeróbica, la cual es practicada tanto por hombres como por mujeres, y 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 las componentes físicos motrices de los y las estudiantes universitarios.

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

### **DURACIÓN:**

El curso tendrá un duración de 17 semanas (del 3 de marzo al 28 de junio).

### **OBJETIVOS GENERALES:**

- 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.

- 2- Lograr que el estudiante domine los términos y elementos básicos concernientes a la danza aeróbica.
- 3- Favorecer al desarrollo integral del estudiante, utilizando la actividad física como medio de relajación.
- 4- Contribuir al mejoramiento de cada una de las cualidades físicas del ser humano por medio de la danza aeróbica y los diferentes métodos de trabajo o sistemas de entrenamiento.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

El estudiante al finalizar el curso quedará en condiciones de:

- 1- Respirar grandes cantidades de aire sin sentir molestia alguna en su organismo.
- 2- Mejorar el intercambio gaseoso (oxígeno y dióxido de carbono) en todas las partes del cuerpo.
- 3- Tonificar los músculos de todo el cuerpo, mejorando así la circulación general y reduciendo el trabajo realizado por el corazón.
- 4- Mejorar la frecuencia cardiaca tanto en ejercicio como en reposo.

#### CONTENIDOS:

- 1- Definición de ejercicio Aeróbico y ejercicio Anaeróbico.
- 2- Definición de Danza Aeróbica y sus beneficios.
- 3- Nivel de entrenamiento:
  - a- Control de nivel de entrenamiento.
  - b- Indicadores del sobreesfuerzo.
  - c- Importancia de la respiración.
- 4- Distribución de una clase de aeróbicos:
  - a- Calentamiento y estiramiento.
  - b- Bajo impacto.
  - c- Alto impacto.
  - d- Bajo impacto
  - e- Trabajo localizado.
  - f- Enfriamiento, flexibilidad y relajación (vuelta a la calma)

#### METODOLOGÍA:

- 1- Trabajo en pequeños grupos de exposición de las lecturas asignadas.
- 2- Montaje de piezas demostrativas a cargo del profesor.

- 3- Montaje de piezas musicales y exposición de las mismas por parte de los estudiantes.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia..... 100%

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica:

1. Podrán asistir a lecciones los(as) estudiantes universitarios(as) regulares y 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 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 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. 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**.
5. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (licra, buzo, pantaloneta deportiva, camiseta, vestido de baño, gorra de baño, zapatos tenis o tacos para fútbol, según sea el caso), **quedará ausente en la(s) lección(es)**.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Castro, Susy, Seminario Universitario de Aeróbicos, Nivel 3. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica 1996.
- Charela Ana, Manual Practico de Aeróbicos, las claves para un cuerpo vivo. Editorial Gymnos. Madrid 1993.
- Lamb, David. Fisiología del Ejercicio. Ed. 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 1987

# CRONOGRAMA EF-6321 – DANZA AEROBICA

Del 3 de marzo al 28 de junio

Semana	Marzo
1	Información general, explicación del programa de curso
2	Definición de Danza Aeróbica y sus beneficios. Explicación y práctica del nivel de entrenamiento. Evaluación física inicial.
3	<b>SEMANA SANTA</b>
4	Práctica de los pasos básicos. Variación de los pasos básicos.
5	Sesión práctica: CORIOGRAFÍA NIVEL I Trabajo localizado.
<b>Abril</b>	
4	Sesión práctica: STEP
5	Sesión práctica: TRABAJO DE CIRCUITOS
6	<b>SEMANA UNIVERSITARIA</b>
7	Sesión práctica: CORIOGRAFÍA NIVEL II (TROPICAL)
<b>Mayo</b>	
8	Sesión práctica: MIXTO (bailable, step, localizado)
9	Sesión práctica: ABDOMINALES
10	Sesión práctica: CORIOGRAFÍA NIVEL III
11	Relajación
<b>Junio</b>	
12	Sesión práctica: STEP
13	Sesión práctica: CORIOGRAFÍA NIVEL IV
14	Recreación
15	Sesión práctica: MIXTO (bailable, step, localizado)
16	Recreación.