

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
SEDE DE OCCIDENTE
SECCION DE EDUCACION FISICA**

**CURSO: ACTIVIDAD DEPORTIVA DANZA AEROBICA
DANZANTES**

EF6321

CREDITOS: 2 (PRÁCTICA)

II CICLO 2011

Licda Marielos Ramírez Ruiz

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 practicado 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.

OBJETIVOS GENERALES:

- A) Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad física como medio vital para mejorar el estado físico y el estilo de vida.
- B) Lograr que el estudiante domine los términos y elementos básicos concernientes de la danza aeróbica.
- C) Favorecer al desarrollo integral del estudiante, utilizando la actividad física como medio de relajación.
- D) 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.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

El estudiante al finalizar el curso quedar en condiciones de:

- A) Aprender a respirar sin sentir molestias en su organismo.
- B) Mejorar el intercambio gaseoso (oxígeno y dióxido de carbono) en todas las partes del cuerpo.
- C) Tonificar los músculos de todo el cuerpo, mejorando así la circulación general y reduciendo el trabajo realizado por el corazón.

CONTENIDOS

- A- Definición de aeróbico y anaeróbico.
- B- Definición de Danza aeróbica y sus beneficios.
- C- Nivel de entrenamiento:

- Control de nivel de entrenamiento
- Indicadores del esfuerzo
- Importancia de la respiración

D- Distribución de la clase:

- Calentamiento y estiramiento
- Bajo impacto
- Alto impacto
- Bajo impacto
- trabajo localizado
- Vuelta la calma

METODOLÓGICAS

A- Trabajo en pequeños grupos

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

C- Montaje de coreografías por parte de los estudiantes en pequeños grupos.

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

Bibliografía

Castro, Susy, Seminario Universitario de aeróbico, Nivel 3. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica 1996.

Charela, Ana, Manual práctico de aeróbicos, las claves para un cuerpo vivo. Editorial Gymnos Madrid 1993.

Camb, David. Fisiología del Ejercicio. Editorial 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 1988

CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO
08/08/11	Información general y entrega del programa
15/08/11	<i>Feriado</i>
22/08/11	<i>Definición de danza aeróbica y sus beneficios Evaluación física inicial</i>
29/08/11	<i>Practica de pasos básicos y sus variaciones</i>
05/09/11	<i>Sesión de estaciones incluyendo los pasos básicos vistos en la clase pasada</i>
12/09/11	<i>Sesión practica libre</i>
19/09/11	<i>Trabajo de fortalecimiento con ligas</i>
26/09/11	<i>Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.</i>
03/10/11	<i>Sesión practica de step (pasos básicos)</i>
10/10/11	<i>Sesión practica de step en circuitos</i>
17/10/11	<i>Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase con step</i>
24/10/11	<i>Sesión practica en circuitos</i>
31/10/11	<i>Sesión práctica mixto libre, step, localizado.)</i>
07/11/11	<i>Sesión practica. Coreografía avanzado</i>
14/11/11	<i>Trabajo localizado por circuito</i>
21/11/11	<i>Evaluación física final</i>
28/11/11	<i>Evaluación del 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.