



SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

Actividad deportiva danza aeróbica I CICLO, 2014 EF: 6321

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora: María Auxiliadora Vargas Villalobos.

Correo electrónico: edufipilates@gmail.com

Oficina: 25117156

Grupo 01: Viernes

I. 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.

II. OBJETIVO GENERAL

Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad física como medio vital para mejorar el estado físico y el estilo de vida.

Lograr que el estudiante domine los términos y elementos básicos concernientes de la danza aeróbica.

Favorecer al desarrollo integral del estudiante, utilizando la actividad física como medio de relajación.

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.



III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Facilitar la interacción personal mediante el trabajo en parejas y en pequeños grupos.

Establecer la importancia de la danza aeróbica como un medio para mejorar las cualidades físicas evaluadas.

Construir en subgrupos una coreografía mediante el material visto en clase.

Comparar el estado físico inicial evaluado con el estado físico final permitiendo mediante la progresividad del ejercicio cambios positivos hacia una mejor calidad de vida.

IV. CONTENIDOS

Presentación del profesor, grupo.

Análisis del programa y explicación del curso.

Valoración inicial:

Evaluación de aptitud física (capacidad aeróbica, IMC, fuerza, resistencia)

Identificación del pulso (ritmo).

Pasos Básicos de aerobics.

Step.

Circuitos de acondicionamiento físico.

Creación coreográfica.

V. METODOLOGÍAS

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.

VI. RECURSOS:

Gimnasio.

Colchonetas.

Step.

Pesas-Ligas.

VII. CRITERIOS DE MEDICIÓN:

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, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
07 Marzo	Actividad introductoria. Lectura y discusión del programa	Profesora	
14 Marzo	Evaluación física inicial: Control de peso corporal y estatura (IMC). Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos.	Profesora	
21 Marzo	Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto.	Profesora	
28 Marzo	Sesión practica de aeróbicos de bajo impacto, repaso de la clase pasada.		
04 Abril	Sesión practica de aeróbicos localizados	Profesora	
11 Abril	Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.		Batalla Rivas
18 Abril	Semana Santa.	Profesora	
25 Abril	Circuito de entrenamiento.	Profesora	Semana U
02 Mayo	Iniciación de pasos básicos con step	Profesora	
09 Mayo	Sesión practica de step	Profesora	
16 Mayo	Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase con step.	Profesora	Simposio
23 Mayo	Circuito de entrenamiento.	Profesora	
30 Junio	Sesión práctica mixta libre, step, localizado.	Profesora	
06 Junio	Coreografía Avanzado.	Profesora	
13 Junio	Presentación Coreografía.	Profesora	
20 Junio	Evaluación Física final.	Profesora	
27 Junio	Sesión recreativa final.	Profesora	



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. 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 1980.

CRONOGRAMA



16 Agosto

Información general y entrega del programa

23 Agosto

Definición de danza aeróbica y sus beneficios

Evaluación física inicial

30 Agosto

Practica de pasos básicos y sus variaciones

06 Setiembre

Sesión de estaciones incluyendo los pasos básicos vistos en la clase pasada

13 Setiembre

Sesión practica libre

20 Setiembre

Sesión practica. Coreografía1 y trabajo localizado

27 Setiembre

Sesión practica en circuitos

04 Octubre

Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.

11 Octubre

Sesión practica de step (pasos básicos)

18 Octubre

Sesión practica de step en circuitos

25 Octubre

Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase con step

01 Noviembre

Sesión practica en circuitos

08 Noviembre

Sesión practica mixto libre, step, localizado ..)

15 Noviembre

Sesión practica. Coreografía avanzado

22 Noviembre

Evaluación física final

29 Noviembre

Evaluación del curso



FECHA	CONTENIDO
08-03-13	Entrega del programa
15-03-13	Diagnóstico físico Definición de danza aeróbica y sus beneficios
22-03-13	Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto
29-03-13	Semana Santa
05-04-13	Sesión practica de aeróbicos de bajo impacto, repaso de la clase pasada
12-04-13	Sesión practica de aeróbicos localizados
19-04-13	Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.
26-04-13	Circuito de entrenamiento
03-05-13	Iniciación de pasos básicos con step.
10-05-13	Sesión practica de step
17-05-13	Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase con step
24-05-13	Circuito de entrenamiento
07-06-13	Sesión práctica mixta libre, step, localizado
14-06-13	Sesión practica. Coreografía avanzado
21-06-13	Evaluación física
28-06-13	Evaluación del curso



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.

CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO
13 Agosto	Información general y entrega del programa
20 Agosto	Definición de danza aeróbica y sus beneficios Evaluación física inicial
27 Agosto	Practica de pasos básicos y sus variaciones
03 Setiembre	Sesión de estaciones incluyendo los pasos básicos vistos en la clase pasada
10 Setiembre	Sesión practica libre
17 Setiembre	Sesión practica. Coreografía1 y trabajo localizado
24 Setiembre	Sesión practica en circuitos
01 Octubre	Trabajo en grupos de los pasos básicos



	vistos en clase.
08 Octubre	Sesión practica de step (pasos básicos)
15 Octubre	Sesión practica de step en circuitos
22 Octubre	Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase con step
29 Octubre	Sesión practica en circuitos
05 Noviembre	Sesión practica mixto libre, step, localizado ..)
12 Noviembre	Sesión practica. Coreografía avanzado
19 Noviembre	Trabajo localizado por circuito
26 Noviembre	Evaluación física final
03 diciembre	Evaluación del curso

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.