



SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

Actividad deportiva danza aeróbica II CICLO, 2014 EF: 6321

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora: Lic. 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 practicada 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 de los estudiantes, 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 de la profesora, y del grupo.

Análisis del programa y explicación del curso.

Valoración inicial:

Evaluación de aptitud física (capacidad aeróbica, IMC, fuerza tren superior)

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 de los estudiantes hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.

Los y las estudiantes deberán presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entendiéndose pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), licra, camiseta, tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
15 Agosto	Actividad introductoria. Lectura y discusión del programa	Profesora	Feriado Día de la Madre.
22 Agosto	Evaluación física inicial: Control de peso corporal y estatura (IMC). Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos.	Profesora	
29 Agosto	Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto.	Profesora	
05 Septiembre	Sesión práctica de aeróbicos de bajo impacto, repaso de la clase pasada.		
12 Septiembre	Sesión práctica de aeróbicos localizados	Profesora	
19 Septiembre	Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase.	Profesora	
26 Septiembre	Círculo de entrenamiento.	Profesora	
03 Octubre	Iniciación de pasos básicos con step	Profesora	
10 Octubre	Sesión práctica de step	Profesora	
17 Octubre	Trabajo en grupos de los pasos básicos vistos en clase con step.	Profesora	
24 Octubre	Círculo de entrenamiento.	Profesora	
31 Octubre	Sesión práctica mixta libre, step, localizado.	Profesora	



Noviembre		Profesora	
14 Noviembre	Presentación Coreografía.	Profesora	
21 Noviembre	Evaluación Física final.	Profesora	
28 Noviembre	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 calves para un cuerpo vivo. Editorial Gymnos Madrid 1993.

Camb, David. Fisiología del Ejercicio. Editorial. Augusto Pila Teleña. España 1989.

Lorca, Javier Francisco, Libró 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