



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

CURSO: Actividad Deportiva Danza Aeróbica mixta.

SIGLA: EF: 6321CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORARIO: viernes 10:00 am a 11:50 am

MODALIDAD: Virtual

PERÍODO: I Ciclo, 2021

PROFESORA: M.Sc María Auxiliadora Vargas Villalobos

CORREO: maria.vargas_vill@ucr.ac.cr

HORAS ATENCIÓN ESTUDIANTE: viernes de 9:00 am a 10:00 am

GRUPO: 01

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso pretende mejorar en los y las estudiantes universitarias el desarrollo de las cualidades de aptitud física mediante la práctica de la danza aeróbica y diversos métodos de entrenamiento.

En el curso se respetarán las condiciones físicas individuales, para formar y reforzar hábitos de vida saludable a nivel integral, trabajando de lo más básico, a lo más complejo.

II. OBJETIVO GENERAL



1.1 Contribuir en el desarrollo integral del estudiante, por medio de la danza aeróbica y los diferentes sistemas de entrenamiento, lo cual contribuye a una sociedad física y mentalmente saludable.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.1 Mejorar la resistencia muscular y cardiovascular mediante la actividad física, realizada con el fin de impactar la salud y calidad de vida del estudiantado universitario.

2.2 Crear una coreografía individual mediante los pasos básicos de la danza aeróbica, baile popular o danza contemporánea, para mejorar el desarrollo de la creatividad y expresión corporal en el estudiantado universitario.

2.3 Propiciar la comunicación asertiva mediante las estrategias tecnológicas propuestas para la construcción del aprendizaje.

IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Estructura de la clase
- Indicadores del esfuerzo
- Aerobic
- Baile popular
- Método Circuito
- Método tabata

Distribución de la clase:

- Calentamiento
- Fase principal: bajo impacto, alto impacto, trabajo localizado
- Vuelta a la calma y estiramiento

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS



- Debido a la situación de emergencia, el curso de Actividad Deportiva se impartirá bajo la modalidad virtual, por tanto, el programa de curso debe aprobarse mediante la plataforma de mediación virtual.
- El curso presentará una estrategia metodológica de construcción conjunta, bajo la responsabilidad del profesor, que generará un aprendizaje significativo en los estudiantes, utilizando como recurso tecnológico oficial la plataforma de Mediación virtual y el correo institucional. Adicional a estos medios, se podrá apoyar en otras aplicaciones como: whatsapp, youtube, zoom, entre otros.
- Es importante concientizar sobre la importancia de la actividad física en la realidad que se enfrenta, sin embargo, por responsabilidad y revisión de la técnica de los ejercicios para evitar lesiones o modificar según se considere, los estudiantes matriculados en el curso deberán conectarse con la cámara encendida (iniciar vídeo), esto por lo anterior mencionado y también para la evaluación correspondiente de la participación activa.
- Los estudiantes deberán ser responsables de revisar los contenidos y asignaciones que se trabajarán cada semana, en las plataformas oficiales.
- Las sesiones se llevan a cabo de manera sincrónica, en el horario correspondiente; donde el docente atenderá las dudas preexistentes, dirigirá la clase y realizará un seguimiento durante todo el desarrollo de la sesión con el objetivo de efectuar las correcciones que sean pertinentes.
- El docente elaborará capsulas de diferentes ejercicios adaptados para interiores con poco espacio y poco o nulo material necesario para desarrollar las unidades temáticas planteadas. El estudiante tendrá acceso a dicho material con el objetivo de familiarizarse de manera gráfica sobre los elementos principales de cada ejercicio o actividad, esto previamente a la realización de la lección.
- El proyecto de coreografía se realizará de manera individual por parte de los estudiantes mínimo un minuto treinta segundos máximo 2 minutos treinta segundos (ver rubrica). Puede ser coreografía, puede ser propuesta de pausas activas o acondicionamiento físico.

Criterios	Nivel de logro			Total de Puntaje
	Excelente	Muy bueno	Necesita mejorar	
	3	2	1	



Participa con entusiasmo y compromiso con las actividades de la clase, procurando mejorar el desempeño individual.	Siempre Participa con entusiasmo y compromiso con las actividades propias de la clase.	Participa en ocasiones con entusiasmo y compromiso con las actividades propias de la clase.	La mayor parte del tiempo no participa con entusiasmo y compromiso con las actividades propias de la clase.	
Eligen con claridad una canción y tema que desea trabajar.				
Participa responsablemente, aporta ideas y propuestas de mejora.				
Mejora la capacidad expresiva del cuerpo en movimiento, a partir de la práctica de coreografías de carácter definido.				
Muestra control y desempeño corporal adecuados a las características propias del tipo de danza elegida.				
Refleja un adecuado manejo del ritmo, la coordinación y la musicalidad, en la coreografía ejecutada.				
Realiza una introducción, desarrollo y conclusión de la coreografía de manera armoniosa				
Utiliza el vestuario, los accesorios y el maquillaje de acuerdo al ritmo musical.				



VI. RECURSOS

- Computadora
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas).

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica.

1. Podrán participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones**.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. Es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **queda ausente** en la(s) lección(es).
5. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban



VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	Observaciones
09 de abril	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones. Aprobación y aplicación del cuestionario.	Profesora y estudiantes	
16 de abril	Pruebas de resistencia muscular. Push up (1 minuto) Sentadilla dinámica (1 minuto) Sentadilla Isométrica (resistencia por tiempo) Abdominales (1 minuto) Plancha (resistencia por tiempo)	Profesora y estudiantes	
23 de abril	<i>Estructura de clase, pasos básicos.</i>	Profesora y estudiantes	
30 de abril	<i>Iniciación de pasos básicos de aeróbicos de bajo impacto</i>	Profesora y estudiantes	
07 de mayo	<i>Sesión práctica: Música Popular Coreografía</i>	Profesora y estudiantes	
14 de mayo	<i>Trabajo individual (coreográfico)</i>	Profesora y estudiantes	<i>asincrónico</i>
21 de mayo	<i>Tabata</i>	Profesora y estudiantes	
28 de mayo	<i>Método Pilates</i>	Profesora y estudiantes	
04 de junio	<i>Sesión práctica: Música Popular</i>	Profesora y estudiantes	



11 de junio	<i>Circuito de entrenamiento</i>	Profesora y estudiantes	
18 de junio	<i>Música Popular mixto</i>	Profesora y estudiantes	
25 de junio	<i>Tabata</i>	Profesora y estudiantes	
02 de julio	<i>Trabajo individual (coreográfico)</i>	Profesora y estudiantes	<i>asincrónico</i>
09 de julio	Pruebas de resistencia muscular. Push up (1 minuto) Sentadilla dinámica (1 minuto) Sentadilla Isométrica (resistencia por tiempo) Abdominales (1 minuto) Plancha (resistencia por tiempo)	Profesora y estudiantes	
16 de julio	<i>Trabajo individual (coreográfico)</i>	Profesora y estudiantes	<i>asincrónico</i>
23 de julio	Actividad de Cierre. Aplicación del cuestionario. <i>Presentación coreográfica.</i> <i>Realimentación de curso.</i>	Profesora y estudiantes	

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. INDICACIONES GENERALES:

- Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.
- Disponerse a la versatilidad de actividades que se ejecutarán durante el curso lectivo.



- Es de uso obligatorio el paño para todas las clases, esto con el fin de procurar el aseo personal.
- Se recomienda tener a mano una botella con agua para una adecuada hidratación, antes durante y después de la sesiones de entrenamiento.

X. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Obligatoria

Ferrer Miquel, R. (2014). El baile como medio para mejorar la condición física y la salud. En J. Gustems Carnicer, Arte y Bienestar, Investigación Aplicada (pág 103). Barcelona: Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://www.publicacions.ub.edu/refs/indices/07964.pdf>

Castañer Balcells, M., (2000), *Expresión Corporal y Danza*, Barcelona, España: Editorial INDE.

Bibliografía complementaria

Carnero-Sierra, S., & Amézaga, A. M. P. (2019). La Expresión Corporal Como Forma De Comunicación Esencial. *HOLOS*, 5, 1–13. <https://doi-org.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/10.15628/holos.2019.8477>

Jacob, E. (2003). Que tu edad esté de tu lado nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para bailar. En E. Jacob, DANZANDO guía para profesionales, profesores y padres. (págs. 35-36). Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Javier Sampedro Molinuevo, & Marta Botana Martín-Abril. (2010). Danza, arquitectura del movimiento. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, 3(101), 99-107.

Juan Diego Abello Duque, Nicolás Manzano, & Lina Vanessa Becerra. (2018). La danza, el movimiento y la salud. *Salutem Scientia Spiritus*, 4(1), 65-67.

Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., Moreno, L. A., Maraver Eizaguirre, F., Saenz de Pipaón, M., Vitoria Miñana, I., & Moreno Aznar, L. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición*



Hospitalaria, 37(5),
org.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/10.20960/nh.03160

1072–1086.

<https://doi->

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.

Google

Books:

[https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+\(2007\).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxwIVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+(2007).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxwIVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)

Martínez, & Zagalaz (2006). Composición del ritmo. In E. J. López Martínez, & Z. S. Luisa, RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS (pp. 13-16). Madrid: Paidotribo.

NOTA: "Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."