



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

**SIGLA: EF6321**

**CURSO:** Actividad Deportiva Danza Aeróbica mixta.

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

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**MODALIDAD:** Virtual

**HORAS DE ATENCIÓN:** viernes de 9:00 am a 10:00 am

**PERÍODO:** I Ciclo, 2022

**PROFESORA:** M.Sc. María Auxiliadora Vargas Villalobos

**CORREO:** maria.vargas\_vill@ucr.ac.cr

**GRUPO:** 01

**DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

El curso de actividad deportiva 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, esto con el fin de que puedan mantener hábitos saludables durante su vida con un impacto social, económico y personal más equilibrado.

En el curso se respetarán las condiciones individuales para la formación a nivel integral, trabajando de lo más básico, a lo más complejo.





## **PERFIL DE ENTRADA**

Se pretende que el estudiantado tenga una actitud receptiva, con emociones positivas para propiciar el aprendizaje.

Tener interés sobre la danza aeróbica y los diferentes tipos de entrenamiento para la aplicación en ámbitos sociales, culturales y a nivel personal cómo actividad física para el mejoramiento de la salud.

Se requiere participación activa a la propuesta del cronograma para optimizar los beneficios físicos y mentales que permite la actividad física.

## **PERFIL DE SALIDA**

La persona estudiante tendrá los pasos básicos sobre la danza aeróbica, así como de diferentes tipos de entrenamiento para la aplicación según su objetivo.

Ser personas serán más conscientes sobre la importancia de tener hábitos saludables, para una mejor calidad de vida a nivel personal y un impacto social cómo futuros profesionales en diversas áreas del saber.

La persona estudiante reconocerá los beneficios físicos y psíquicos de la actividad física, utilizándolo de manera preventiva y también como tratamiento de diferentes enfermedades crónicas no transmisibles.

## **OBJETIVOS**

### **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.





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.1 Mejorar la resistencia muscular mediante pruebas específicas, así como la condición física percibida con el fin de impactar la salud y calidad de vida del estudiantado universitario.

2.2 Crear un proyecto individual (coreográfico, pausa activa o acondicionamiento físico) mediante los sistemas de entrenamiento vistos en clase, pasos básicos de la danza aeróbica, baile popular, baile folklórico o danza contemporánea, para mejorar el desarrollo de la creatividad, expresión corporal, seguridad y autoimagen en el estudiantado universitario.

2.3 Propiciar la comunicación asertiva, primando la plataforma de valores y las herramientas tecnológicas propuestas para la construcción del aprendizaje.

## CONTENIDOS DEL CURSO

- Estructura de la clase
- Indicadores del esfuerzo
- Aerobic
- Baile popular
- Método Circuito
- Método Tabata
- Actividades recreativas

### Distribución de la clase:

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





## 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 guía de la docente, 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.
- Se facilitará un instrumento a nivel diagnóstico y sobre hábitos de vida para ajustar las sesiones a la realidad del grupo.
- 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 su mayoría, en el horario correspondiente; donde la 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.
- La 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.
- El proyecto final se realizará de manera individual o en parejas en formato de vídeo por parte de los y las estudiantes. El tiempo mínimo de ejecución es un minuto treinta segundos máximo 2 minutos treinta segundos. El proyecto puede ser coreografía, pausas activas o acondicionamiento físico. El vídeo debe tener portada, introducción-calentamiento, fase principal y estiramiento-conclusión.





Criterios	Nivel de logro			Total de Puntaje
	Excelente 3	Muy bueno 2	Necesita mejorar 1	
Participa con entusiasmo y compromiso con las actividades de la clase, procurando mejorar el desempeño individual.	Siempre Participa con entusiasmo y compromiso.	Participa en ocasiones con entusiasmo y compromiso.	La mayor parte del tiempo no participa con entusiasmo y compromiso.	
Eligen con claridad una canción y proyecto que desea trabajar.				
Participa responsablemente de las sesiones y envía los avances.				
Mejora la capacidad expresiva del cuerpo en movimiento, a partir de la práctica del proyecto.				
Muestra control y desempeño corporal adecuados a las características propias del tipo de proyecto elegido.				
Refleja un adecuado manejo del ritmo, la coordinación y la musicalidad.				
Incluye los datos para la introducción, desarrollo y conclusión del proyecto.				
Utiliza la vestimenta adecuada según el proyecto a desarrollar.				
Realiza la grabación y edición del proyecto acogiendo las recomendaciones de la docente.				





## RECURSOS INDISPENSABLES

Computadora - Teléfono

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

Considerar que si hay alguna situación especial sobre los recursos necesarios se debe comunicar a la docente para hacer la solicitud a la Coordinación de Vida Estudiantil.

## CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	Observaciones
01 de abril	Lectura y aprobación del programa, actividad introductoria. Aplicación del diagnóstico.	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
08 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	Sesión sincrónica
15 de abril	SEMANA SANTA		SEMANA SANTA
22 de abril	Pasos básicos aeróbic. Demostración de los proyectos	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
29 de abril	Pasos básicos de baile popular	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
06 de mayo	Cardio-Pilates	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica





13 de mayo	Sesión asincrónica, primer avance del proyecto (definición de aplicación y música)	Profesora y estudiantes	Sesión asincrónica
20 de mayo	Baile Folklórico	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
27 de mayo	Circuito con materiales (palo de escoba, silla, mat, botellas).	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
03 de junio	Sesión música popular.	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
10 de junio	Sesión asincrónica, segundo avance (producción de contenido)	Profesora y estudiantes	Sesión asincrónica
17 de junio	Cardio Tonic (mancuernas, botellas, o paño).	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
24 de junio	Tabata tren superior y tren inferior	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
01 de julio	Sesión asincrónica, tercer avance (edición y envío mediante we-transfer correo institucional)	Profesora y estudiantes	Sesión asincrónica
08 de julio	Cardio-flexibilidad	Profesora y estudiantes	Sesión sincrónica
15 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	Sesión sincrónica





**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 importante considerar que antes de la clase hagan una merienda que les proporcione energía y no vayan a sufrir una descompensación por este motivo.
- Utilizar un paño personal, 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 las sesiones de entrenamiento.

## VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN FORMATIVA Y SUMATIVA

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. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de los y las estudiantes matriculados en el curso.

6. 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 reprob

## X. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía Básica

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. *Apuntes: 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), 1072–1086. <https://doi-org.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/10.20960/nh.03160>

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=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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."

