



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

**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: Presencial-Bajo virtual

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

PERÍODO: II 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.



Teléfonos: 2511-7024 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educacion.so@ucr.ac.cr

Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



Este curso se impartirá en la modalidad presencial en este II ciclo 2022. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual en la modalidad bajo virtual (es la modalidad más baja que se puede asignar) para colocar los documentos pertinentes. El entorno funcionará como medio de comunicación ante cualquier eventualidad que se presente y será el medio para la atención de estudiantes.

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 consientes 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 de la persona 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

- El programa de curso debe aprobarse el día de la lectura y discusión.
- El curso presentará una estrategia metodológica de construcción conjunta, bajo la guía de la docente, que generará un aprendizaje significativo en las personas estudiantes
- Se facilitará un instrumento a nivel diagnóstico y sobre hábitos de vida para planear las sesiones a la realidad del grupo.





- Las personas estudiantes deberán ser responsables de revisar los contenidos que se trabajarán cada semana.
- Las sesiones se llevan a cabo de manera presencial en el gimnasio de la Sede de Occidente, 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.
- El proyecto final se realizará en grupos de 4 personas o bien de individualmente. El tiempo varía según cada proyecto (Coreográfico 2:00 minutos, acondicionamiento 3-5 minutos, pausa activa 5-10 minutos). Se debe contemplar 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.		
Presentación del proyecto acogiendo las recomendaciones de la docente.		

RECURSOS INDISPENSABLES

Participación

Ropa y calzado deportivo

Actitud receptiva

Trabajo en equipo

Comunicación asertiva

CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	Observaciones
19 de agosto	Lectura y aprobación del programa, actividad introductoria. Aplicación del diagnóstico.	Profesora y estudiantes	
26 de agosto	Charla y evaluación de composición corporal	Profesora y estudiantes	Recordar protocolo para que la evaluación sea óptima.
02 de setiembre	Pruebas de resistencia muscular. Push up (1 minuto) Sentadilla dinámica (1 minuto) Sentadilla Isométrica (resistencia por tiempo)		





	Abdominales (1 minuto) Plancha (resistencia por tiempo)		
09 de setiembre	Pasos básicos aerobio.	Profesora y estudiantes	
16 de setiembre	Pasos básicos de baile popular	Profesora y estudiantes	
23 de setiembre	Cardio-Pilates	Profesora y estudiantes	
30 de setiembre	Primer avance del proyecto	Profesora y estudiantes	
07 de octubre	Baile Folklórico	Profesora y estudiantes	
14 de octubre	Método Circuito.	Profesora y estudiantes	
21 de octubre	Sesión música popular.	Profesora y estudiantes	
28 de octubre	Segundo avance (contenido)	Profesora y estudiantes	
04 de noviembre	Cardio Tonic (mancuernas, botellas, o paño).	Profesora y estudiantes	
11 de noviembre	Tabata tren superior y tren inferior	Profesora y estudiantes	
18 de noviembre	Cardio-flexibilidad	Profesora y estudiantes	
25 de noviembre	Evaluación de composición corporal. 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	
02 de diciembre	Presentación de proyectos	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.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes



Teléfonos: 2511-7024 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educacion.so@ucr.ac.cr

Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



IX. INDICACIONES GENERALES:

- Es deber del estudiantado 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 lecciones.

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 (pantaloneta (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 reprueban.

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. *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), 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=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxlVSRoeCh1w-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=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxlVSRoeCh1w-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."

