



Universidad de
los Andes

**DECANATURA DE
ESTUDIANTES DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20**

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Rumba Aeróbica

CNR: 31214

CÓDIGO: Depo 1213

SECCIÓN: 6

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Liliana Sánchez Ospina

CORREO ELECTRÓNICO: lilsanch@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: **Bloque Neón** - zoom – Grupos privados Facebook

HORARIO: Martes : 9:30 – 10:15 a.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La clase de Rumba Aeróbica consiste en realizar movimientos aeróbicos de caderas, cintura y hombros se combinan diferentes ritmos como salsa, merengue, zamba, música colombiana con el fin de ir adquiriendo ritmo, soltura, armonía, buena expresión corporal y elegancia, ayuda a mejorar el trabajo cardiovascular, elimina porcentajes de grasa, mejora el balance eleva la sensación de bienestar psicológico y tiene muchos beneficios para la salud

3. OBJETIVOS DEL CURSO

- **General**
- Mejorar la Capacidad Coordinativa del Ritmo, manifestando la necesidad de dar un ajuste rítmico.
- **Específicos**
- Brindar a los estudiantes una clase amena y divertida con el fin de bajar niveles de estrés y tensión del diario vivir.
- Realizar diferentes ritmos de baile con sus respectivos pasos con el fin de adquirir destrezas psicomotoras
- Adquirir en cada clase destreza y un buen trabajo cardiovascular.
- Lograr durante las clases virtuales llegar a cada uno de los estudiantes mediante un seguimiento de cada una de las clases.
- Motivar la actividad física mediante la utilización de las herramientas virtuales

4. METODOLOGIA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
. Actividades presenciales Ejercicios de Coordinación. Memorización. Movimientos en grupo. Coreografías Participación del Festival Aeróbico. Clases Interactivas	Actividades Independientes Participación de las clases Abiertas. Conocimientos de los diferentes Ritmos.	- Plataformas Virtuales - Clases en vivo

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<ul style="list-style-type: none"> - Inducción de la Clase. - Presentación de los contenidos de las clases. - Acondicionamiento Físico. 	<ul style="list-style-type: none"> - La Capacidad coordinativa de los diferentes movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la condición física. - Capacidad de controlar el cuerpo mediante los diferentes movimientos de coordinación con la música.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento Físico 	<ul style="list-style-type: none"> - La Capacidad coordinativa de los diferentes movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la condición física. - Capacidad de controlar el cuerpo mediante los diferentes movimientos de coordinación con la música

3	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de Adaptación 	<ul style="list-style-type: none"> - Por medio de la adaptación los diferentes movimientos de coordinación de ambas extremidades con relación a los ritmos dados en clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - El estudiante se adapte de acuerdo con su motricidad, coordinación y constancia.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo Cardiovascular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Por Medio de la actividad Física, Rumba Aeróbica, realizar un trabajo cardiovascular, para mejorar la condición Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la Condición Física por medio del Trabajo Cardiovascular.
5	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de Orientación 	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante los diferentes ritmos, determinar la posición del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el cuerpo en diferentes orientaciones, por medio
6	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de Acoplamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - La combinación de brazos y piernas , mediante los diferentes ritmos 	<ul style="list-style-type: none"> - Interacción de los diferentes parámetros espaciales temporales y dinámicos de los movimientos
7	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad Coordinativa de Ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimientos globales y parciales del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> - El aprendizaje de las habilidades motrices y habilidades de ritmo con las diferentes áreas del cuerpo, combinándolo con los diferentes ritmos musicales.
8	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios Rítmicos coordinativos con mayor complejidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Que el estudiante memorice las diferentes coreografías de los diferentes ritmos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación del manejo del tren superior y del tren inferior con los diferentes ritmos.

9	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de las diferentes Capacidades Físicas vistas en la clase de Rumba. 	<ul style="list-style-type: none"> - El rendimiento Cardiovascular y los temas vistos durante el semestre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación y combinación de las diferentes capacidades físicas vistas en el semestre.
10	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de todas las capacidades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de los ritmos vistos del semestre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el rendimiento cardiovascular
11	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo del espacio del salón con desplazamientos frontales, derecha. Izquierda y giros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Agilidad y destreza 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinación de desplazamiento y giros.
12	<ul style="list-style-type: none"> - Bajar niveles de estrés durante la clase de Rumba. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajar niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajar niveles de estrés.
13	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de los diferentes géneros musicales, integrándolo con los movimientos de cadera, cintura, hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación de las diferentes capacidades físicas combinándolos con los movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - .El estudiante se divierta y baje los niveles de estrés con los diferentes géneros musicales.
14	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades Coordinativas de Ritmo - Coreografías. 	<ul style="list-style-type: none"> - . Evaluar todas las Capacidades Coordinativas de Ritmo realizadas durante todo el semestre. 	<ul style="list-style-type: none"> - . El Mejoramiento de todas las Capacidades Coordinativas de Ritmo.
15	.	<ul style="list-style-type: none"> - La capacidad de 	

	- Superclase de Rumba Interactiva.	cada estudiante de interactuar en la Superclase.	- Participación de cada estudiante interactivamente en los diferentes ritmos del semestre.
16	- Despedida	- La capacidad de cada estudiante de interactuar en la Superclase.	Participación de cada estudiante interactivamente en los diferentes ritmos del semestre

6. EVALUACIÓN:

El Programa de Rumba Aeróbica está diseñado para que los estudiantes aprendan a manejar los diferentes géneros musicales con el fin de mejorar las capacidades físicas y coordinativas, adquiriendo destreza y agilidad de cada movimiento, combinándolos con la cadera, la cintura y los hombros, adquiriendo durante el semestre soltura, ritmo, elegancia y buena expresión corporal. Cada estudiante va a notar el cambio y el avance durante cada semana. Las dos primeras semanas se realiza un acondicionamiento físico para que el alumno se prepare para mejorar las diferentes capacidades físicas y coordinativas durante el semestre.

Cada clase se comienza con tres fases, la Fases inicial donde se realiza un calentamiento y un buen estiramiento, en la fase central los géneros correspondientes con la clase y sus respectivas coreografías y la fase final el enfriamiento con sus respectivos estiramientos.

Se recomienda a cada uno de los estudiantes de participar en las diferentes clases abiertas para mejorar el rendimiento físico y cardiovascular mediante las diferentes plataformas virtuales.

Para aprobar el curso es del 75% de las sesiones programadas.

Al final el curso se Aprueba o Reprueba

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

ACE. World Fitness National Aerobic