

DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA CURSO  
2021-20

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Rumba Aeróbica

**CNR:** 25982

**CÓDIGO:** Depo 1213

**SECCIÓN:** 15

**CRÉDITO:** 1

**EPSILON:** SI \_ NO

**PROFESOR RESPONSABLE:** Luisa Fernanda Zúñiga Antolinez

**CORREO ELECTRÓNICO:** lf.zuniga@uniandes.edu.co

**SALÓN:** Virtual

**PLATAFORMA:** Bloque Neón y zoom

**HORARIO:** Jueves 11:00 – 11:45 a.m.

**1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

En la actualidad existe un gran cuestionamiento respecto al sedentarismo existente en la humanidad específicamente hablando la población juvenil y adulta. Si bien se han incrementado las posibilidades de hacer actividad física en los distintos escenarios públicos, la población universitaria centra su atención en los procesos académicos dejando en un tercer plano la salud y por consiguiente el bienestar físico.

Rumba Aeróbica es un espacio de relajación y acondicionamiento físico dentro de la universidad que permite al cuerpo estudiantil, docente y administrativo lograr salir de la cotidianidad, empleando al cuerpo como herramienta de resistencia a través del lenguaje de la danza y el acondicionamiento físico.

## 2. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Promover el acondicionamiento físico a través del baile en la rutina del día a día al cuerpo estudiantil, docente y administrativo de la universidad de los Andes.
- Generar un espacio de auto-reconocimiento y aceptación del individuo de sus capacidades y cualidades físicas a través del baile y ejercicios de alto impacto.

## 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<b><u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u></b>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</b>
<i>Actividades presenciales:</i>  Ejercicios de disociación corporal por medio de diversos ritmos musicales.  Ejercicios de coordinación corporal mediados por los movimientos de bailes como la salsa, la champeta, el merengue, el afrobeat, el folklore colombiano, entre otros.  Ejercicios de alto impacto como saltos, sentadillas, flexiones de pecho, abdominals, entre otros.	<i>Actividades independientes:</i>  Prácticas individuales de los ejercicios vistos en cada sesión para ganar resistencia física.	Equipo de sonido en buen estado Portátil

#### 4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Presentación del docente con los estudiantes y los estudiantes con el docente. Introducción del curso. Presentación de contenidos y metodología a seguir. Primer acercamiento a la resistencia física por medio del baile.	La comprensión del objetivo del curso en el marco de su formación integral.  Nivel de resistencia del grupo en general para la implementación de ejercicios futuros.	Acercamiento Docente-estudiante, estudiante-docente y estudiante-estudiante. Sensibilizar a los estudiantes por medio del baile de la importancia que tiene el acondicionamiento físico dentro de la rutina de vida manejada por cada cual.
2	Disociación corporal: extremidades, tronco, cabeza y pelvis por medio del baile. Involucramiento de ejercicios de alto impacto en tren superior nivel basico.	Nivel de resistencia del grupo y la persistencia de cada una y cada uno de los estudiantes.	Encontrar y manejar las distintas calidades de movimientos que puede hacer el cuerpo, permitiendo de este modo un auto-reconocimiento corporal y entender cual es el máximo potencial que se puede brindar en un espacio no medido por una nota.
3	coordinación corporal: extremidades, tronco, cabeza y pelvis a través del baile latino. Involucramiento de ejercicios de alto impacto tren inferior nivel basico.	El manejo del cuerpo empleando todas sus partes. Escucha grupal y resistencia física.	Coordinación corporal y buen manejo corporal con un tiempo establecido con el fin de comprender el cuerpo en una amplia extensión. máximo potencial físico.
4	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel básico.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general.	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes.
5	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel basico. Resistencia física con ejercicios de alta intensidad para cuádriceps.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad.	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes
6	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel basico. Resistencia física con ejercicios de alta intensidad para hombro.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad.	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes

7	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel basico. Resistencia física con ejercicios de alta intensidad	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad.	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes
8	Disociación corporal: extremidades, tronco, cabeza y pelvis por medio del baile. Involucramiento de ejercicios de alto impacto en tren superior nivel medio.	Nivel de resistencia del grupo y la persistencia de cada una y cada uno de los estudiantes.	Encontrar y manejar las distintas calidades de movimientos que puede hacer el cuerpo, permitiendo de este modo un auto- reconocimiento corporal y entender cual es el maximo potencial que se puede brindar en un espacio no medido por una nota.
9	coordinación corporal: extremidades, tronco, cabeza y pelvis a través del baile latino. Involucramiento de ejercicios de alto impacto tren inferior nivel medio.	El manejo del cuerpo empleando todas sus partes. Escucha grupal y resistencia física.	Coordinación corporal y buen manejo corporal con un tiempo establecido con el fin de comprender el cuerpo en una amplia extensión. maximo potencial fisico.
10	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel medio.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general.	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes
11	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel medio. Resistencia física con ejercicios de alta intensidad para femoral	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes
12	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel medio. Resistencia física con ejercicios de alta intensidad para biceps y triceps.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad.	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes
13	Resistencia cardiovascular través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africa y el pop nivel medio. Resistencia física con ejercicios de alta intensidad	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad.	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes

14	Resistencia cardiovascular a través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africana y el pop nivel alto.	Persistencia y resistencia física. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Resistencia y persistencia por parte de las y los estudiantes
15	Resistencia cardiovascular a través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africana y el pop nivel alto con ejercicios de alto rendimiento tren superior e inferior.	Persistencia y resistencia física. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Coordinación y disociación corporal con un tiempo establecido con el fin de comprender el cuerpo en una amplia extensión. maximo potencial fisico.
16	Resistencia cardiovascular a través de ritmos como la salsa, el merengue, la champeta, el mapalé, la percusión africana y el pop nivel alto con ejercicios de alto rendimiento	Persistencia y resistencia física. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Coordinación y disociación corporal con un tiempo establecido con el fin de comprender el cuerpo en una amplia extensión. maximo potencial fisico.

## 5. EVALUACIÓN:

La evaluación como proceso permanente de la intención educativa posee un sentido netamente formativo, del cual se desprenden las acciones pertinentes para su planeación, ejecución y control.

Por tratarse de una actividad centrada en la práctica (en la cual existe un pequeño apoyo en lo teórico), es menester que cada fundamento técnico, sea analizado, practicado y evaluado en forma estructurada y continua por consiguiente la aprobación o no aprobación de la electiva depende de la asistencia de los estudiantes a la misma.

De acuerdo con lo anterior, la temática abordada y practicada en cada clase, cuyo objetivo y parámetros están previamente determinados por los docentes, está sujeta a la evaluación con base en la ejecución de los principales patrones corporales, para de este modo el estudiante logre un auto-reconocimiento y la importancia que tiene el reconocer al otro como un ser semejante.

Por todo lo anterior debe dejar claridad que el estudiante debe asistir al 80% de las clases lo que quiere decir que si llega a tener más de tres (3) inasistencias el curso será reprobado.