



**FACULTAD DE INGENIERÍA**

**ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL**

---

**SÍLABO**

**PLAN DE ESTUDIOS 2006 – II**

**I. DATOS ADMINISTRATIVOS**

<b>Asignatura</b>	:	<b>TALLER DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS – AEROBICOS</b>
Condición	:	Obligatorio
Créditos	:	01
Número de horas de taller	:	02
Requisito	:	Ninguno
Profesora	:	Giovanna León Mesia

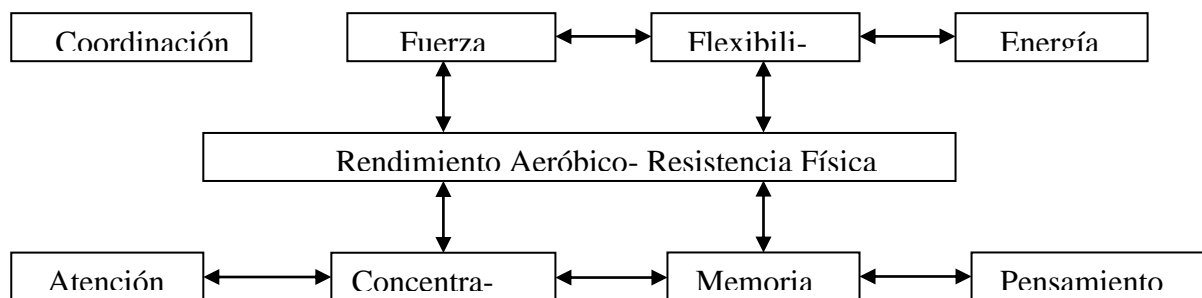
**II. SUMILLA**

El Taller de deportes forma parte del área de Humanidades que corresponde al Programa de Estudios Básicos (PEB) de la Universidad Ricardo Palma. Se propone capacitar en técnicas que permitan el desarrollo físico y psicomotor del participante. Por otro lado es de naturaleza teórico práctico (práctico en su mayoría) durante las clases las propuestas serán orientadas a conocer los aspectos más importantes de la gimnasia aeróbica. En lo que se refiere a los contenidos ellos se inician en ejercicios básicos y simples, luego se ira avanzando progresivamente a ejercicios que utilizaran instrumentos como steps, mancuernas, colchonetas, etc. Finalizando con principales estrategias y tácticas didácticas.

**III. COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA**

- La asignatura formula capacitar al estudiante en métodos y técnicas de la gimnasia aeróbica para conseguir y mantenerse en óptimo estado físico, psíquico y social, que permita al futuro profesional desarrollar capacidades motoras, de resistencia, flexibilidad, fuerza y coordinación.  
Todo ello actúa como resistencia a las frustraciones, aceptación de problemas, liberación de tensiones y agresividad para dar seguridad en si mismo.
- Promueve la agilidad física y mental de los alumnos participantes para mejorar el rendimiento intelectual, y sus capacidades cognitivas como atención, concentración, memoria, y pensamiento.

IV. RED DE APRENDIZAJE



V. PROGRAMACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

Unidades	Contenidos	Actividades
1ª semana	Gimnasia Aeróbica, Fases, (Pre calentamiento, calentamiento, trabajo central, enfriamiento y estiramiento)	Ejercicios de pre calentamiento, calentamiento bajo impacto, alto impacto, enfriamiento y localizado.
2ª semana y 3ª semana	Gimnasia Aeróbica de bajo impacto(bajo nivel de pulsaciones) Nivel básico.	Ejercicios de bajo impacto: pasos Básicos, desplazamiento con bajo nivel de pulsaciones.
4ª semana y 5ª semana	Gimnasia Aeróbica de alto impacto (alto nivel de pulsaciones). Nivel básico intermedio.	Ejercicios de alto impacto: pasos de nivel intermedio, combinaciones y coreografías con alto nivel de pulsaciones.
6ª semana	Gimnasia aeróbica con steps (peldaño de aprox. 12 cm de alto)	Ejercicios sobre steps(peldaño de Aprox. 12cm de alto, 60cm de largo, y 40cm de ancho)
7ª semana	Examen Parcial	Conversatorio sobre los beneficios de la gimnasia aeróbica( profesora alumnos). Conversatorio sobre nutrición y dietas ( recomendaciones de la Profesora y un nutricionista invitado)
8ª semana y 9ª semana	Gimnasia aeróbica teórica: beneficios	Estilos de gimnasia aeróbica: salsa aeróbic,workut,stretching,karatobic,taebo,etc
10ª semana y 11ª semana	Sesión sobre nutrición y dietas para mantener un buen estado Físico. Estilos de gimnasia aeróbica	Gimnasia aeróbica localizada con mancuernas: ejercicios para fortalecimiento de brazos(bíceps, triceps) busto, hombros, espalda y piernas.
12ª semana y 13ª semana	Gimnasia aeróbica localizada con mancuernas y colchonetas.	Gimnasia aeróbica localizada con colchonetas: ejercicios para el fortalecimiento de abdomen, glúteos y caderas.
14ª semana	Gimnasia aeróbica nivel avanzado	Gimnasia aeróbica de bajo impacto, alto Impacto y steps: nivel avanzado( combinación de ejercicios secuenciales en alto impacto utilizando mucha coordinación, agilidad, elasticidad, fuerza y memoria, coreografía aeróbica).
15ª semana	Examen final	

**VI. DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS**

1º, 2º, 3º, 4º Unidades:

Motivación ,explicación, demostración, ejemplificación y ejercitación.

5º y 6º Unidades:

Motivación ,explicación , debate y discusión grupal.

7º, 8º, 9º Unidades :

Motivación ,explicación ,demostración, ejemplificación y ejercitación.

**VII. RELACIÓN DE EQUIPOS Y MATERIAL DIDÁCTICO**

- 1º, 2º, 3º y 7º Unidades:

Se utilizara equipo de música, espejos CD con música especial de aeróbicos.

- 4º Unidad:

Equipo de música CD y steps.

- 5º y 6º Unidad:

Retroproyector , transparencias y laminas.

- 8º Unidad:

Equipo de música , espejos, CD mancuernas y colchonetas.

- 9º Unidad:

Equipo de música , espejos, CD.

Los alumnos deberán disponer de un uniforme obligatorio.

**VIII. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación será integral y continua, habiendo dos evaluaciones formales: parcial y final. Además se persistirá en la asistencia correcta del alumno, su participación en las actividades del curso y entrega puntual de los trabajos solicitados por el profesor.

	Puntajes
Rendimiento	4
Asistencia	3
Practica	2
Teoría	1

**IX. REFERENCIAS**

Libro de Gimnasia Aeróbica de la Federación Nacional de Aeróbicos del Perú.

Libro de Gimnasia Aeróbica de la Asociación de Aeróbicos de Lima y Federación de Gimnasia Olímpica

Direcciones Electrónicas:

1º, 2º, 3º Unidades :

<http://www.interferr.com/aerobic/5dance>.

4º Unidad :

<http://www.interferr.com/sep/htm>

5º, 6º, y 7º Unidades:

<http://vidaenforma.com.ar>

8º, 9º, y 10º Unidades:

<http://yupi.com/categoriasdeportes/gimnasia/gimnasios>

<http://www.deporte.com> .