



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

SILABO 2021-I

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

- 1- Asignatura: Actividades Artísticas y Deportivas. AERÓBICOS.
- 2- Código: EB-0001
- 3- Condición : Obligatorio
- 4- Naturaleza : Teórica-práctica
- 5- Ciclo : 2021-I
- 6- Nro Créditos: 01
- 7- Nro de horas : 02 (Prácticas)
- 8- Requisitos: Ninguno
- 9- Semestre Académico : 2021-1
- 10- Coordinador : Rubén Fernández Cabrera
- 11- Docente : Licenciada Giovanna León Mesía
- 12- Correo institucional : giovanna.leonm@urp.edu.pe

II. SUMILLA

El curso propone descubrir, promover y aplicar los principios y conceptos básicos del deporte, mediante la práctica de expresiones deportivas, sensibilizando sus capacidades y potenciales físicos, intelectuales y sociales. La asignatura es de naturaleza teórico – práctico y su finalidad es que los alumnos conozcan los fundamentos básicos y técnicos de la gimnasia aeróbica, ejerciten sus capacidades y habilidades físicas como resistencia, flexibilidad, fuerza y coordinación, desarrollen capacidades y habilidades sociales como: aceptación de las normas, control emocional, organización, toma de decisiones y autoestima, desarrollen las capacidades cognoscitivas como atención, concentración, memoria e inteligencia en general y mejoren el aspecto físico, estético y de salud.

Otro objetivo es orientar y seguir educando al alumno con valores a través del deporte por lo cual es necesario formarlos mediante un sistema organizado y planificado de programas de entrenamiento físico, técnico, táctico, práctico y psicológico, para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos y contribuir así al desarrollo integral del alumno formando seres humanos para una cultura de paz.

III. COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Autoaprendizaje
- Comportamiento ético

IV. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Ejecuta ejercicios de gimnasia aeróbica

V. DESARROLLA EL COMPONENTE DE :

- Responsabilidad Social

VI. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Al finalizar la asignatura el estudiante realiza ejercicios de gimnasia aeróbica con habilidades como resistencia, flexibilidad, fuerza y coordinación mostrando una adecuada metodología, demostrando rigurosidad y disciplina en su procedimiento.

VII. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I: : ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA GIMNASIA AERÓBICA		
• LOGRO DE APRENDIZAJE: Al finalizar la unidad el estudiante conoce y describe la Historia, la naturaleza y propósitos de la gimnasia aeróbica, realiza ejercicios básicos de bajo impacto de aeróbica de piso , conoce y respeta la metodología del ejercicio.		
Semana	Contenido	
1	Introducción a la Asignatura de la gimnasia aeróbica.	
2	Historia de la gimnasia aeróbica.	
3	Gimnasia aeróbica de bajo impacto. Metodología del ejercicio.	
4	Monitoreo y Retroalimentación. Evaluación del Logro	

UNIDAD II: GIMNASIA AERÓBICA DE ALTO IMPACTO- STEP PASOS BÁSICOS

LOGRO DE APRENDIZAJE: Al finalizar la unidad el estudiante realiza desplazamientos laterales y con figuras de gimnasia aeróbica de bajo y alto impacto y conoce y realiza pasos básicos e intermedios en step.

Semana	Contenido	
5	Gimnasia aeróbica de alto impacto, desplazamientos laterales, y con figuras en ele, cuadrado, triangulo en bajo y alto impacto.	
6	Pasos básicos en step (peldaño de 10 cm de alto, 60 cm de largo y 40 cm. de ancho) : paso básico, rodilla, mambo, talón, step touch	
7	Pasos intermedios en step: strade, araña, Lunge y desplazamientos alrededor del step	
8	Monitoreo y Retroalimentación. Evaluación del Logro	

UNIDAD III: AERODANCE (COMBINACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA Y BAILE)

LOGRO DE APRENDIZAJE: Al finalizar la unidad, el estudiante conoce y realiza ejercicios coreográficos de nivel básico e intermedio de Aerodance.

Semana	Contenido	
9	Beneficios de la gimnasia aeróbica. Elaborar regímenes alimentaciones para mantener un buen estado físico.	
10	Combinación de pasos de nivel básico e intermedio de aerodance, coreografías simples.	
11	Combinación de pasos de nivel básico e intermedio de aerodance, coreografías de nivel intermedio.	
12	Monitoreo y Retroalimentación. Evaluación del Logro	

UNIDAD IV: DINÁMICA ROTACIONAL DEL CUERPO RÍGIDO

LOGRO DE APRENDIZAJE: Al finalizar la unidad el estudiante conoce y realiza ejercicios para trabajar y moldear los músculos del cuerpo, conoce los beneficios de la Gimnasia aeróbica, conoce regímenes alimenticios adecuados y saludables, realiza ejercicios coreográficos de bajo y alto impacto, con coordinación, agilidad, fuerza y precisión.

Semana	Contenido	
13	Estilos de la Gimnasia Aeróbica: workout, ejercicios de brazos; hombros, pecho, espalda con mancuernas, ejercicios de piernas, ejercicios de abdomen.	
14	Secuencias de ejercicios coreográficos de bajo y alto impacto, con coordinación, agilidad, fuerza y precisión.	
15	Competencia de gimnasia aeróbica, modalidad de aerodance.	
16	Monitoreo y Retroalimentación. Evaluación del Logro	
17	EVALUACIÓN SUSTITUTORIA CON PRODUCTO FINAL: RÚBRICA	

VIII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Exposición, ejemplificación, ejercitación, Aula invertida, Aprendizaje Colaborativo.

IX. ACTIVIDADES DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE VIRTUAL

La modalidad no presencial desarrollará actividades sincrónicas (que los estudiantes realizarán al mismo tiempo con el docente) y asincrónicas (que los estudiantes realizarán independientemente fortaleciendo su aprendizaje autónomo). La metodología del aula invertida organizará las actividades de la siguiente manera:

Durante la sesión

Motivación: bienvenida y presentación del curso, otros.

Presentación: Videos de enseñanza de ejercicios, PPT en forma colaborativa, demostración y ejemplificación por parte de la profesora de la manera adecuada de realizar los ejercicios.

Práctica: realización individual de los ejercicios , expresión teórica y práctica de los ejercicios aprendidos.

Después de la sesión

Evaluación de la unidad: presentación del producto aprendido mediante la plataforma Blackboard Collaborate, mediante videos, evaluaciones orales, exposiciones, y presentación de trabajos de investigación

IX. EVALUACIÓN

La modalidad no presencial se evaluará a través de productos que el estudiante presentará al final de cada unidad. Los productos son las evidencias del logro de los aprendizajes y serán evaluados a través de rúbricas cuyo objetivo es calificar el desempeño de los estudiantes de manera objetiva y precisa.

Retroalimentación :El docente devolverá los productos de la unidad revisados y realizará la retroalimentación respectiva.

UNIDAD	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	Rúbrica	15%
II	Rúbrica	20%
III	Rúbrica	25%
IV	Rúbrica	40%

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Criterios de Evaluación:

- Exposición y presentación y realización Práctica de los ejercicios
- Asistencia.
- Participación
- Trabajos de investigación

Actitudes:

- Manifiesta interés por el aprendizaje de la gimnasia aeróbica
- Asiste puntualmente a clases.
- Participa con responsabilidad en las prácticas con sus compañeros.
- Presenta los trabajos de investigación.
- Muestra respeto hacia el profesor y compañeros.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

Las evaluaciones se vienen realizando a través de la plataforma Blackboard Collaborate de manera virtual.

- Primera práctica calificada (PC1)
- Segunda práctica calificada (PC2)
- Tercera práctica calificada (PC3)
- Cuarta práctica calificada (PC4)
- Trabajos de investigación (TI)
- Asistencia (A)

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Las prácticas calificadas (PC) y el trabajo de investigación (TI) y las asistencias (A) son obligatorias, Bajo la siguiente fórmula:

$$(PC+TI+A)=PC1$$

PROMEDIO FINAL (PF): Resultará de la aplicación de la siguiente fórmula:

$$(PC1+PC2+PC3+PC4)/4= \text{Promedio Final}$$

X. RECURSOS

- Equipos: computadora, laptop, Tablet, celular
- Materiales: Apuntes de clase del docente, lecturas, videos, ppt, materiales solicitados hechos en casa (botellas usadas como mancuernas, tapete usado como step, palo de escoba usado como barra de ejercitación, toalla usada como colchoneta), ropa deportiva, zapatillas.
- Plataformas: Flipgrid, Simulaciones, Kahoot, Thatquiz, Geogebra, Zomm y Meet

XI. REFERENCIAS

Bibliografía Básica y complementaria

- Federación Internacional De Gimnasia (2001). *Código de puntuación de Aeróbica Deportiva*. Edición (2001-2004).
- Federación Internacional De Gimnasia (2005). *Código de puntuación de Aeróbica Deportiva*. Edición (2005-2008).
- Federación Internacional De Gimnasia (2009). *Código de puntuación de Aeróbica Deportiva*. Edición (2009-2012).
- Gutiérrez , A. ; Vernetta, M. (2006). *Análisis y desarrollo evolutivo del parámetro dificultad en la gimnasia aeróbica deportiva*. IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. A Coruña.
- Federación Nacional de Aeróbicos (2010) *Manual de Gimnasia Aeróbica*
- www.interferr.com Aeróbica-dance
- www.vidaenforma.com Aeróbica on-line.