



Programa de estudio

1.-Área académica

Cualquiera

2.-Programa educativo

Cualquiera

3.-Dependencia académica

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

4.-Código

5.-Nombre de la Experiencia educativa

6.-Área de formación

4.-Código	5.-Nombre de la Experiencia educativa	6.-Área de formación	
		Principal	Secundaria
ADEP 00019	Gimnasia Aeróbica	Electiva	

7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
4	0	4	60	Ninguna

8.-Modalidad

9.-Oportunidades de evaluación

Taller	AGJ=Cursativa
--------	---------------

10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

12.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

13.-Proyecto integrador

Ninguno	Ninguno
---------	---------

14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
Julio 2006		

15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

LEF. Rosa Maribel Barradas Landa, LEF. Edaena Olsin Corona, LEF. Ma. Eugenia Ramírez Cobos.

16.-Perfil del docente

Licenciatura en educación física, con especialidad en Gimnasia Aeróbica y con diplomado en

entrenamiento deportivo, con 2 años de experiencia profesional y de experiencia docente a nivel superior.

17.-Espacio

Institucional

18.-Relación disciplinaria

Multidisciplinar

19.-Descripción

Esta experiencia educativa pertenece al Área de formación de elección libre (AFEL) del Modelo educativo integral y flexible (MEIF), con 4 créditos (4 horas prácticas). La actividad física es parte fundamental en el desarrollo integral del individuo, por ello es indispensable reforzar en el estudiante hábitos y valores que contribuyan de manera notable en el mejoramiento de su salud, entendida como el estado de completo bienestar físico, mental y social, mediante la aplicación de técnicas y estrategias propias de la gimnasia aeróbica. En los saberes teóricos se aborda la historia de la gimnasia aeróbica, los fundamentos aeróbicos básicos y las reglas para armar una rutina coreográfica; en los saberes heurísticos, se desarrollan las habilidades básicas de fundamentos (pasos aeróbicos básicos) y las destrezas psicomotoras; y en los saberes axiológicos, la responsabilidad, disciplina, la tolerancia, liderazgo, autocontrol y la tolerancia a la frustración. Las evidencias de desempeño son la demostración de las técnicas básicas del fútbol rápido, simulación de juego, cuestionario y una evaluación las capacidades físicas.

20.-Justificación

La gimnasia aeróbica favorece el desarrollo cognitivo y psicomotriz del estudiante, ya que proporciona beneficios de tipo fisiológicos, psicológicos, estéticos y sociales. Esta experiencia educativa contribuye al desarrollo integral del alumno dotándolo de habilidades físicas básicas y promoviendo la formación de valores como: seguridad, creatividad, constancia perseverancia, respeto, superación de metas y el hábito de una vida sana.

21.-Unidad de competencia

El estudiante aplica las diferentes técnicas básicas de la gimnasia aeróbica, en un ambiente de gusto, disposición, disciplina y constancia, con la finalidad de adquirir hábitos de autodisciplina.

22.-Articulación de los ejes

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa se relacionan con el desarrollo, manejo y ejecución de habilidades básicas de fundamentos y destrezas psicomotoras (heurístico), a partir del conocimiento de las reglas para armar una rutina coreográfica, los fundamentos aeróbicos básicos y la historia de la gimnasia aeróbica (eje teórico); todo en un ambiente cordial de disposición, constancia, perseverancia, respeto y trabajo en equipo (axiológico).

23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Historia de la gimnasia aeróbica • Terminología de los aeróbicos tradicionales • Fundamentos aeróbicos básicos • Reglas para armar una rutina • Descripción de una rutina coreográfica 	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés • Manejo de paquetería básica de Office (Word, correo electrónico, chat, navegador) • Habilidades básicas y analíticas de pensamiento • Manejo de la terminología 	<ul style="list-style-type: none"> • Interés cognitivo • Constancia • Disciplina • Puntualidad • Confianza • Disposición al trabajo colaborativo • Gusto por la actividad • Perseverancia • Responsabilidad individual

	<p>empleada en la gimnasia aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de habilidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, ritmo, adaptación y diferenciación) • Identificación de músculos que intervienen. • Análisis de movimiento • Desarrollo de habilidades básicas de fundamentos (pasos aeróbicos básicos) • Desarrollo de destrezas psicomotoras • Comparación de movimientos simples y complejos • Expresión corporal. • Manejo de implementos deportivos. 	<p>y grupal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciativa • Creatividad • Responsabilidad • Solidaridad • Imaginación • Liderazgo • Autocontrol • Tolerancia a la frustración
--	--	---

24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de motivos y metas • Búsqueda de fuentes de información • Consulta de fuentes de información • Ejecución • Imitación de modelos • Repetición simple y acumulativa • Resolución del movimiento • Relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre • Evaluación diagnóstica • Exposición con apoyo tecnológico variado • Demostraciones • Ejecución • Simulaciones • Modelaje

25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> • Videos • Música grabada • Páginas de Internet • Láminas • Libros 	<ul style="list-style-type: none"> • Televisión • DVD • Equipo de sonido con reproductor de CD y cassette • Computadora • Step • Pelotas de pilates • Mancuernas • Cuerdas • Ligas • Rotafolio • Pintarrón • Marcadores

26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Evaluación de habilidades físicas (fuerza, flexibilidad, elasticidad, resistencia, ritmo, coordinación)	<ul style="list-style-type: none">• Apego al reglamento• Apego a los valores en clase	Aula	30%
Demostración de técnicas básicas de la gimnasia aeróbica	<ul style="list-style-type: none">• Seguir las instrucciones• Fluidez• Coordinación• Ritmo• Disciplina• Apego a los valores en clase	Aula	40%
Rutina Coreográfica final	<ul style="list-style-type: none">• Creatividad• Coordinación• Ritmo• Apego a los valores en clase• Apego al reglamento• Apego a las instrucciones	Gimnasio	30%
Total			100%

27.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá cubrir el porcentaje mínimo establecido, para la evaluación de esta experiencia.

28.-Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none">• Aerobic at Fitness Association of America. Última visita 26 de julio de 2006 www.aerobics.com• Anderson Bob. <i>Ejercicios de Estiramientos</i>. Editorial Trillas.• Blázquez Sánchez Domingo. <i>Evaluar en Educación Física</i>. Editorial INDE 1996.• Bravo Barajas César. <i>Evaluación del Rendimiento Físico</i>. Editorial Didáctica• Consejo Europeo de Información sobre Alimentación. Última visita 26 de julio de 2006. www.eufic.org/sp/quickfacts/actividadfisica.htm Moderna 1992.• Cultura Física y Deporte. Última visita 26 de julio de 2006 www.Deporte.org.mx/eventos/on2003/01pag/gimaerob.htm• Dick W. Frank. <i>Principios del Entrenamiento Deportivo</i>. Editorial Paidotribo 1992.• Donskoi, D. y Zatsiorski, V. <i>Biomecánica de los Ejercicios</i>. Editorial Raguda Moscú 1988.• El portal de la educación. Última visita 26 de julio de 2006. www.educarchile.cl/ntg/sitioseducativos• Eva Nadare. <i>Aeróbics en Familia</i>. Editorial Parramòn.• Federación Puertorriqueña de Gimnasia. Última visita 26 de julio de 2006.

www.gimnasiapur.org/acrobico.htm

- Fitness. Última visita 26 de julio de 2006. www.todofitness.com
- Gimnasia Aeróbica. Última visita 26 de julio de 2006. www.gimnasiaaerobica.com
- Meyer-Andersen. *Aeróbics*. Editorial Martínez Roca.
- Sabor y salud. Última visita 26 de julio de 2006. www.saborysalud.com/entrenamientopersonal
- Stoyanca Angelova. *Manos Libres Ejercicios Coreográficos y Acrobáticos*. Editorial Nueva Cultura 1984.
- Sydne Rome. *Aeróbics La Gimnasia Divertida*. Editorial Planeta.

Complementarias

- Austin Denise. Ejercicios solo 1 minuto. Editorial Selector
- Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano.
- Rosas Carlos. *Aeróbics sin impacto*. Editorial Selector