

➤ **PROGRAMA ASIGNATURA**

Nombre del curso	Aeróbica y Fitness
Nombre del profesor(a)	Catalina Rodríguez
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre
Horarios	Lunes y Miércoles de 12.30 a 13:40 horas
Número de Créditos	4
I. Descripción del curso	Curso libre basado en el mejoramiento de la condición física a través de actividades de acondicionamiento físico, como la: gimnasia aeróbica, aerobox, baile entretenido, estiramiento y gimnasia localizada, mediante diferentes métodos de actividad física.
II. Objetivo General	1. Mejorar la coordinación en el tiempo y espacio con música a través de un sistema de trabajo de gimnasia, estimulando la resistencia aeróbica, la flexibilidad y movilidad articular.
III. Objetivos Específicos	- Estimular el movimiento en el espacio, improvisando una variedad de pasos de baile, la interpretación y la creatividad. - Aprender algunas coreografías y estribillos según letra o ritmo. - Mejorar la tonicidad muscular a través de ejercicios localizados con música.
IV. Contenidos	Resistencia muscular y aeróbica. Lateralidad. Ubicación temporo espacial. Ritmo. Pasos de baile. Flexibilidad y movilidad articular.
V. Unidades	Unidad I. Pilates Unidad II. Aeróbica Unidad III. Baile Entretenido
VI. Régimen de asistencia	75% obligatoria
VII. Forma de evaluación	Formativa a partir de la participación de las clases.
VIII. Metodología	Se aplicarán metodologías activas, basadas en un conjunto de técnicas y estrategias que sitúan al estudiante en el centro del aprendizaje, promoviendo un modelo de educación inclusivo y más participativo, cooperativo y autónomo.