



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS



SÍLABO 2025- II

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Asignatura | : Taller de Aeróbicos |
| 2. Código | : EB-0001 |
| 3. Condición | : Obligatorio |
| 4. Naturaleza | : Práctica |
| 5. Ciclo | : I |
| 6. Requisitos | : Ninguno |
| 7. N° Créditos | : 1 |
| 8. N° de horas | : 2 horas |
| 9. Semestre Académico | : 2025-II |
| 10. Coordinador | : Leon Mesia De Licetti Giovanna Mercedes |
| 11. Correo institucional | : giovanna.leonm@urp.edu.pe |
| 12. Docentes | : Leon Mesia De Licetti Giovanna Mercedes |

II. SUMILLA

El taller de Actividades Artísticas y Deportivas es de carácter obligatorio y de naturaleza práctica, correspondiente a la Formación General. Aporta a la competencia genérica del pensamiento crítico, creativo y de liderazgo compartido. Su propósito es ofrecer a los estudiantes los conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del arte y el deporte mediante el ejercicio de las diferentes actividades artísticas y deportivas sensibilizando sus habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

III. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Liderazgo compartido.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- INVESTIGACIÓN FORMATIVA ()
- RESPONSABILIDAD SOCIAL ()

V. 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.

VI. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I:	ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA GIMNASIA AERÓBICA	
Logros de aprendizaje	Conoce y describe la historia, la naturaleza y propósitos de la gimnasia aeróbica, realiza ejercicios básicos de bajo impacto de aeróbica de piso respetando la metodología del ejercicio.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
1	Clase Práctica	Introducción a la Asignatura de la gimnasia aeróbica.
2	Clase Práctica	Historia de la gimnasia aeróbica.
3	Clase Práctica	Gimnasia aeróbica de bajo impacto. Metodología del ejercicio.
4	Clase Práctica	Monitoreo y Retroalimentación. Práctica calificada 1

UNIDAD II	ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA GIMNASIA AERÓBICA	
Logros de aprendizaje	Realiza desplazamientos laterales con figuras de gimnasia aeróbica de bajo y alto impacto y ejecuta pasos básicos e intermedios en step.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
5	Clase Práctica	Gimnasia aeróbica de alto impacto, desplazamientos laterales, y con figuras en ele, cuadrado, triangulo en bajo y alto impacto.
6	Clase Práctica	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	Clase Práctica	Pasos intermedios en step: strade, araña, Lunge y desplazamientos alrededor del step. Práctica calificada 2
8	Clase Práctica	Semana de evaluaciones parciales: Retroalimentación.

UNIDAD III	AERODANCE (COMBINACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA Y BAILE)	
Logros de aprendizaje	Conoce y realiza ejercicios coreográficos de nivel básico e intermedio de Aerodance	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
9	Clase Práctica	Beneficios de la gimnasia aeróbica. Elaborar regímenes alimentaciones para mantener un buen estado físico.
10	Clase Práctica	Combinación de pasos de nivel básico e intermedio de aerodance, coreografías simples.
11	Clase Práctica	Combinación de pasos de nivel básico e intermedio de aerodance, coreografías de nivel intermedio.

12	Clase Práctica	Monitoreo y Retroalimentación. Práctica calificada 3
-----------	----------------	--

UNIDAD IV	DINÁMICA ROTACIONAL DEL CUERPO RÍGIDO	
Logros de aprendizaje	Conoce y realiza ejercicios para moldear los músculos del cuerpo, los beneficios de la Gimnasia aeróbica, regímenes alimenticios adecuados y saludables, realiza ejercicios coreográficos de bajo y alto impacto con coordinación, agilidad, fuerza y precisión.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
13	Clase Práctica	Estilos de la Gimnasia Aeróbica: workout, ejercicios de brazos; hombros, pecho, espalda con mancuernas, ejercicios de piernas, ejercicios de abdomen.
14	Clase Práctica	Secuencias de ejercicios coreográficos de bajo y alto impacto, con coordinación, agilidad, fuerza y precisión.
15	Clase Práctica	Competencia de gimnasia aeróbica, modalidad de aerodance Práctica calificada 4.
16	Clase Práctica	Semana de evaluaciones finales: Monitoreo y Retroalimentación.

VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

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

VIII. RECURSOS

- Equipos: Computadora, Tablet, Celular, Equipo de Sonido.
- Materiales: Apuntes de clase del docente, separatas, steps, mancuernas, colchonetas
- Plataforma: Aula virtual.
- Ropa deportiva, zapatillas.
- Las clases presenciales se desarrollarán en nuestro coliseo de Basket, ubicado en el CENTRO DE ESPARCIMIENTO URP, en la Panamericana Sur km 10.5.

IX. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- La nota mínima promedio para aprobar el curso es 11 (once).
- La asistencia a clase es obligatoria y el 30% de faltas injustificadas inhabilita continuar con las evaluaciones.
- No existe examen sustitutorio por ser un curso eminentemente taller-práctico

UNIDAD	TIPO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	Practica calificada 1	Lista de cotejo	25%
II	Practica calificada 2	Lista de cotejo	25%
III	Practica calificada 3	Lista de cotejo	25%
IV	Practica calificada 4	Lista de cotejo	25%

Fórmula:

$$\text{Promedio final} = (\text{PRA1} \times 0.25) + (\text{PRA2} \times 0.25) + (\text{PRA3} \times 0.25) + (\text{PRA4} \times 0.25)$$

X. REFERENCIAS

Bibliografía Básica

- Federación Internacional De Gimnasia (2001-2004). *Código de puntuación de Aeróbica Deportiva*.
- Federación Internacional De Gimnasia (2005-2008). *Código de puntuación de Aeróbica Deportiva*.
- Federación Internacional De Gimnasia (2009-2012). *Código de puntuación de Aeróbica Deportiva*.
- 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*

Bibliografía complementaria

- www.interferr.com Aeróbica-dance
- www.vidaenforma.com Aeróbica on-line.
- <https://youtu.be/6AkO4y5UiDg>
- <https://youtu.be/K4W05OVDtMA>
- <https://youtu.be/GceMm0f4fZE>
- <https://youtu.be/QsY2NEbT3rE>
- <https://youtu.be/9iyA>