

Año Académico 2026: 1er. Cuatrimestre

1. Nombre del Curso

723 – GIMNASIA Y BAILE: Actividades físicas adaptadas (AFA)

2. Docente: Primo, Laura

3. Fundamentación

Vivimos la realidad de un aislamiento prolongado. El tiempo pasa, nuestra vida continúa, vamos asumiendo nuestro cambio corporal y la realidad en que vivimos. Por ello este curso de Gimnasia tiene la particularidad de ser presencial y poder realizar algunas actividades sentadas/os en una silla, para estabilizar la cadera y trabajar con seguridad, asimismo recobrar a través de la respiración, la autopercepción de su cuerpo y su mente.

Con ejercicios de yoga y Tai Chi se recuperan la flexibilidad muscular y la movilidad articular. Con el movimiento y reconocimiento de los pies, tobillos y rodillas volveremos a la caminata vital con la danza, reconociendo el espacio propioceptivo de la estructura corporal. Los ejercicios de fuerza muscular tonifican los músculos olvidados.

Con el baile activamos la capacidad cardiopulmonar de acuerdo a las posibilidades de cada integrante, también para recuperar y optimizar la coordinación del tren superior, medio e inferior.

Las actividades físicas adaptadas aúnan las diferentes técnicas para respirar más profundo, sentarse derecha y sentirse más saludable. Acompañadas con música adecuada a cada segmento de la clase y situación del grupo.

La recreación a través del juego como parte de la sociabilización entre las participantes integra y divierte.

4. Objetivos

- Trabajar componentes motores como el equilibrio, el esquema corporal, la conciencia corporal y la lateralidad.
- Estimular componentes sociales y emocionales como la participación, el respeto y el trabajo en equipo.
- Acompañar a las alumnas en esta etapa, para motivarlas/os, generando un sentido de pertenencia al Grupo por medio del WhatsApp

5. Contenidos

Unidad 1

Esquema corporal – Movilidad – Sensopercepción – Primeros pasos (baile).

Unidad 2

Movilidad - Sensibilidad – Ritmos – Reconocimiento de pasos (baile).

Unidad 3

Movilidad – Estilos – Características – Ambientes – Los ritmos latinos (baile).

Unidad 4

Movilidad – Marcaciones en el espacio – Iniciación en Salsa, Cumbia, Bachata, Merengue, Chachacha, y otros

Unidad 5

Trabajo intervalado para optimizar la fuerza muscular, la capacidad aeróbica y la actividad coordinativa y reactiva. Utilizando música específica para ese trabajo. Entre 127 PM para las de fuerza hasta 145 PM para la aeróbica. En este proceso la música estimula y optimiza el trabajo

Durante las clases se utilizarán elementos auxiliares como bastones, pelotas, telas, rolos, etc.

6. Duración del Curso:

1 cuatrimestre, (16 clases)

7. Modalidad de Dictado

1 clase presencial semanal de 2 hs.

8. Requisitos de inscripción:

Certificado de aptitud física

9. Número máximo de concurrentes:

20 participantes

10. Días y Horarios para el dictado del curso:

Miércoles 14,30 a 16,30 hs.

11. Evaluación

La evaluación tiene por función valorar y manifestar el grado de asimilación de lo enseñado y aprendido por parte de cada uno de las/os alumnas/os.

El docente lo realiza a través de la observación directa de la ejecución de los movimientos estimulando tanto a quien puede lograr el objetivo rápidamente como también corrigiendo y motivando afectuosamente cuando la situación lo requiera.