

Módulo Movimiento Humano

- **Zumba® (curso presencial)**

Una clase de Zumba® tiene una duración de 60 minutos y utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata y el reguetón. La música de una clase contiene arreglos específicos para Zumba® Fitness y una clase puede utilizar un estilo libre coreografiado, donde el instructor tiene libertad de creación o un estilo coreografiado, donde el instructor aprende las coreografías que son montadas por la empresa y se distribuyen como insumo para los instructores.

Contenidos:

A nivel físico:

- ❖ Capacidad aeróbica
- ❖ Postura
- ❖ Coordinación
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Conciencia espacial
- ❖ Fuerza muscular

A nivel emocional:

- ❖ Disminuir estrés y ansiedad
- ❖ Estado de ánimo
- ❖ Confianza

- **Acondicionamiento físico (curso presencial)**

El curso de acondicionamiento físico consiste en ejercicios específicos para personas adultas y adultas mayores, con el fin de mejorar la condición física, la fuerza,

coordinación y calidad de vida de los estudiantes. Además de trabajar en la salud física, el/la estudiante mejorará su salud mental y emocional al poder compartir con otras personas durante la clase.

Contenidos

- ❖ Acondicionamiento físico.
- ❖ Resistencia cardiovascular.
- ❖ Resistencia cardiorrespiratoria.
- ❖ Flexibilidad.
- ❖ Fuerza.

● **Yoga y valores para vivir (curso presencial)**

El Yoga se practica en la India desde hace varios miles de años. Basada en la búsqueda de los valores superiores de la vida, con independencia del entorno cultural, religioso y material, consigue que tanto el cuerpo como la mente armonicen con las leyes de la naturaleza. Practicar yoga aporta grandes beneficios para aumentar la calidad de vida. Trata de hacer ejercicios físicos y mentales para mejorar.

Hay posturas para mayores de 50, que consisten en más movimiento y fortalecimiento; ejercicios que mejoran la capacidad pulmonar y la fuerza de las piernas, para prevenir caídas. Se puede realizar Yoga con silla y otros ejercicios que encaminan a respirar mejor, ejercitar la mente y tranquilizarse.

Contenidos

- ❖ Teoría de Filosofía del Yoga
- ❖ Teoría de Valores para Vivir
- ❖ Técnicas de movimientos articulares
- ❖ Técnicas de relajación muscular
- ❖ Técnicas y secuencia posturas físicas en silla, de pie o con pared
- ❖ Técnicas de respiración Técnicas de meditación

- **Aeróbicos (curso presencial)**

Consiste en la realización de ejercicios físicos, comenzando con un estiramiento, trabajo cardiovascular de bajo impacto. Utiliza la modalidad de aeróbico en coreografías cortas de fácil aprendizaje, hasta ejercicios más localizados, como abdominales de pie. Se realizan ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Contenidos

- ❖ Resistencia cardiovascular
- ❖ Resistencia cardiorrespiratoria
- ❖ Flexibilidad
- ❖ Fuerza
- ❖ Coordinación
- ❖ Ritmo

- **Aeróbicos bailables (curso presencial)**

Durante el curso de aeróbicos bailables el estudiante desarrollará un conocimiento general de diferentes ritmos musicales, como salsa, merengue, bachata, cha cha cha, flamenco, Vallenato, entre otros ritmos. Siempre, en un ambiente seguro para el descubrimiento de las capacidades del cuerpo. Además de trabajar en la salud física, el/la estudiante mejorará su salud mental y emocional. Se realizan coreografías cortas y sencillas, que estimulan la coordinación, agilidad y memoria a corto, mediano y largo plazo.

Contenidos

- ❖ Coordinación
- ❖ Movimiento
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Salud física, mental y emocional.
- ❖ Velocidad

- ❖ Tiempo musical
- ❖ Correcta posición del cuerpo
- ❖ Confianza
- ❖ Diversión

Ritmo y movimiento popular (curso presencial)

El curso ritmo y movimiento popular se centra en la exploración de las diferentes partes del cuerpo, utilizando distintas posiciones corporales, por ejemplo, abiertas y cerradas, propias de la danza. Previo al trabajo corporal propiamente dicho, se realiza un calentamiento de media hora, esto para que el cuerpo esté preparado para realizar los movimientos rítmicos populares.

Contenidos:

- ❖ Calentamiento y vuelta a la calma
- ❖ Motora gruesa
- ❖ Resistencia cardiovascular
- ❖ Flexibilidad, fuerza, equilibrio, coordinación,
- ❖ Factores de riesgo coronario,
- ❖ Repeticiones.
- ❖ Componentes prácticos de la música, el ritmo.

● **Taekwondo (curso presencial o virtual según horario matriculado)**

Se pretende ir incorporando una serie de ejercicios de calentamiento y estiramiento, variedad de técnicas, fundamentos, técnicas de patadas y golpes, así como vocabulario en idioma Coreano. Se procura concientizar a los integrantes del grupo sobre la importancia de realizar ejercicios para el bienestar físico y mental. En este curso los alumnos tienen libertad de realizar los ejercicios a su propio ritmo de acuerdo a su capacidad física.

Contenidos:

- ❖ Sistema de entrenamiento
- ❖ Ejercicios continuados de intensidad moderada
- ❖ Ritmo uniforme
- ❖ Capacidad de recuperación
- ❖ Adaptación fisiológica
- ❖ Trabajo físico
- ❖ Evaluación técnica
- ❖ Condición física

- **Actividades folclóricas (curso presencial)**

❖ Para poder ejecutar danzas costarricenses, se debe comprender el contexto cultural donde han sido creadas, por lo que este curso pretende brindar al estudiante conocimientos básicos de la historia y la cultura popular tradicional, así como, enfrentarlo a una realidad nacional, que le permita comprender y analizar aspectos básicos tradicionales, que han influenciado en el desarrollo del ser costarricense. Una vez que el estudiante concientiza lo analizado de manera teórica, se procederá a la ejecución de los pasos básicos utilizados en los bailes típicos de Costa Rica, así como el manejo de pañuelos, sombrero y el faldeo, hasta llegar a la ejecución de coreografías básicas de corte tradicional.

Contenidos:

- ❖ Conceptos básicos de la cultura popular
- ❖ El ritmo como elemento básico de las danzas costarricenses
- ❖ Pasos y ritmos básicos de las danzas costarricenses
- ❖ La música y las de las danzas costarricenses
- ❖ El traje tradicional costarricense
- ❖ La vivienda costarricense
- ❖ Artesanía y comida tradicional costarricense
- ❖ Culturas costarricenses
- ❖ Danza

- **Movimientos básicos del TaiChi (curso virtual)**

El curso se impartirá en su en forma virtual. La metodología en la que se van a desarrollar las lecciones será de fácil entendimiento y práctica para los participantes. El objetivo es poder lograr fomentar el aprendizaje y comunicación en ambos sentidos, facilitadora y participantes de forma sincrónica. El Tai Chi es un tipo de ejercicio terapia, son movimientos suaves ideales para personas mayores. Esta técnica de origen chino es excelente para desarrollar más equilibrio, evitar caídas, mejorar la postura, la respiración y ayuda a mitigar los efectos negativos del estrés. Se les facilitará un link en YouTube para reforzar con clases asincrónicas esporádicamente.

Contenidos:

- ❖ Respiración y movimiento coordinado
- ❖ Corrección y conciencia postural equilibrio
- ❖ Movimientos básicos del Tai Chi Chuan
- ❖ Fortalecimiento funcional equilibrio

- **Tango básico mujeres y básico hombres (curso presencial)**

En este curso se utilizan los recursos del tango como baile social de pista, para fomentar la capacidad física y psicosocial de las personas participantes. Se brindan conocimientos básicos sobre los principios del baile del tango, orígenes, secuencias básicas, elementos de improvisación, equilibrio, agilidad y conciencia corporal.

Contenidos:

A nivel físico:

- ❖ Equilibrio
- ❖ Fuerza muscular
- ❖ Coordinación
- ❖ Conciencia corporal

- ❖ Postura y eje

A nivel emocional:

- ❖ Autoestima
- ❖ Inteligencia emocional (autoempatía): es la capacidad de aceptar el proceso natural de cada uno(a) y no forzarlo
- ❖ Manejo de emociones disfuncionales como el estrés y la ansiedad

Aspecto recreativo:

- ❖ Disfrute
- ❖ Relajación

Aspecto técnico:

- ❖ Destrezas musicales
- ❖ Técnica de equilibrio
- ❖ Colocación de pies
- ❖ Desarrollo del proceso de caminata
- ❖ Manejo de la energía corporal
- ❖ Expresividad
- ❖ Movimientos suaves y marcados

- **Pilates (curso bimodal)**

El curso pretende ofrecer un acercamiento al método Pilates, por medio del cual los y las participantes podrán conocer los principios que lo sustentan y explorar algunos de los muchos beneficios que podrían adquirir para mejorar su movilidad general incorporando este efectivo método de entrenamiento a su vida cotidiana.

Contenidos:

- ❖ ¿Qué es Pilates?

- ❖ Historia
- ❖ Pilates clásico
- ❖ ¿Cómo funciona el método Pilates?
- ❖ Principios básicos del método
- ❖ Concepto de Powerhouse
- ❖ Ventajas del método Pilates
- ❖ Ejercicios que conforman el programa de iniciación
- ❖ Postura y movimiento

- **Natación principiantes, intermedios y avanzados**

Natación Principiantes: Está orientado a la enseñanza de los estilos libre y dorso. La persona no necesita tener ningún conocimiento, ya que se inicia de cero.

Natación Intermedios: Está orientado a continuar con el aprendizaje de las técnicas libre y dorso. Debe existir un dominio de flotación ventral y dorsal, de la patada con tabla y flecha y las técnicas 1, 2 y 3; que son progresiones de enseñanza.

Natación avanzados: Este curso está orientado a personas que ya saben nadar. Se espera que puedan nadar a lo largo de la piscina y realizar flotación vertical en la fosa de clavados, que tiene una profundidad de 5 metros.

Contenidos:

- ❖ Burbujas
- ❖ Técnicas 1, 2, 3, 4 y 5 (progresiones de enseñanza y mejoramiento de estilos)
- ❖ Patada con tabla y flecha
- ❖ Inmersión
- ❖ Clavados
- ❖ Técnica de libre
- ❖ Técnica de dorso

- **Softball (curso presencial)**

El softbol es un deporte de conjunto, derivado del béisbol. Se juega con una pelota más grande y su lanzamiento se efectúa por debajo del hombro. Es un deporte que se adapta excelentemente para ser practicado por diferentes poblaciones y en especial la población mayor de 50.

Contenidos:

- ❖ Lanzamientos
- ❖ Atrapadas
- ❖ Bateos
- ❖ carreras
- ❖ Reglamentos
- ❖ Acondicionamiento físico

- **Senderistas PIAM-UCR (curso presencial)**

El senderismo, es una especialidad del montañismo, se caracteriza por ser una actividad física recreativa no competitiva que se realiza sobre caminos marcados por el gobierno local o el de cada país.

Con este se busca activar a las personas y acercarlas al medio natural, al conocimiento de las zonas por medio de su patrimonio, su cultura y tradiciones, utilizando sus vías de comunicación, tales como cañadas, caminos vecinales y senderos. Esta actividad se constituye en una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente. En principio, las características que pueden esperarse de un sendero son las siguientes:

1. De fácil acceso y apto para la gran mayoría de la población.
2. Transitable durante todo el año.
3. Debe contar con comunicación en sistemas antiguos y modernos de vialidad.
4. De interés paisajístico, histórico, etnográfico o medioambiental
5. Fomentar la actividad senderista de la zona que se visita.

El senderismo es una actividad que puede ser realizada por personas de cualquier edad preferiblemente que sean mayores edad, hasta adultos mayores que no tengan cirugías importantes y de riesgo en alguna articulación, como podrían ser los reemplazos de rodillas o caderas, u otras que incapaciten a la persona en su desplazamiento.

Contenidos:

- ❖ Desarrollo de la Resistencia cardiovascular, la propiocepción, fuerza, potencia, coordinación.
- ❖ Caminata continua y a diferentes intensidades y repeticiones.
- ❖ Mediciones por medio de tests de la condición física y autopercepción del cansancio percibido, etc.

● **Hatha yoga (curso presencial)**

En este nivel se brindarán conocimientos básicos sobre la filosofía del Hatha Yoga y su aplicación en la vida diaria como método para tener una mejor calidad de vida.

El Hatha Yoga se basa en una serie de posturas corporales, llamadas asanas, cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación, ayuda a aliviar los efectos nocivos del estrés, a mantenerse en forma, desarrollar equilibrio y coordinación. Además genera motricidad sin causar tensión y desequilibrios en el cuerpo.

Contenidos:

- ❖ Conceptos básicos de Hatha Yoga
- ❖ Saludos, despedidas en Indú o sanscrito
- ❖ Nombres de las chacras.
- ❖ Ejercicios de calentamiento
- ❖ Ejercicios de flexibilidad
- ❖ Ejercicios de relajación

- ❖ Ejercicios de masajes para mejorar la circulación.
- ❖ Ejercicios de estiramiento.
- ❖ Ejercicios de respiración
- ❖ Ejercicios de sanación
- ❖ Consejos varios