

# Ocio activo: actividades físicas dirigidas

## DIRECTOR

**D. Adelto Hernández Álvarez** – Dr. en Educación Física. Profesor Titular de la Escuela Universitaria de La Laguna, Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

**FECHA:** 19 al 23 de julio de 2010

**LUGAR:** Adeje

**DURACIÓN** 20 horas (2 créditos de libre elección)

---

## INTRODUCCIÓN

El término ocio hace referencia al tiempo que se dedica habitualmente a actividades no referidas al contexto laboral ni doméstico, o lo que es lo mismo, el tiempo libre disponible con una clara tendencia a satisfacer demandas psíquicas, físicas y/o afectivo-sociales y de marcada orientación lúdico-recreativa. En este contexto, el ocio se orienta al disfrute producido por una serie de actividades que en su conjunto se pueden agrupar en: culturales, sociales y físicas. Estas últimas, entendidas como tareas o ejercitaciones que tienen como resultado un consumo de energía o nivel de exigencia física superior al que se tiene habitualmente en situaciones de reposo. El presente curso, atendiendo a los bajos niveles de implicación motriz en los que se encuentra inmersa la sociedad actual, dos de sus consecuencias son el sedentarismo y el sobrepeso, abordará el conocimiento vivenciado de métodos concretos de actividades físicas dirigidas, de orientación cardiovascular o "cardio", de tonificación muscular o "tonificación" y de relajación, como instrumentos de participación activa para la promoción de estilos de vida saludable. OBJETIVOS DEL CURSO -Conocer y vivenciar diferentes actividades físicas dirigidas que tienen actualidad, fundamentalmente rítmico-musicales, orientadas a la promoción de estilos de vida saludable. -Aumentar la oferta formativa del alumnado universitario, e interesados en general, para realizar un trabajo físico acorde con los principios de salud. - Ofrecer las herramientas básicas para iniciarse en las actividades físicas propuestas y para saber evaluarlas, facilitando pautas de intervención en consonancia con el principio básico de actividad física-salud. CONTENIDOS -Ocio activo y actividades físicas dirigidas. -Actividades físicas de orientación cardiovascular. Aerobaila-aerodanza (Jazz Dance y Aerolatino). Aqua-boxing. Cardio-combat. Ciclismo. Danzas rusas y bailes country. -Actividades físicas de tonificación. Aqua-fitness. Corporal work. Dinamic-pump. Fitness. Bailes de salón (pasodoble, tango y cha-cha-cha). -Actividades físicas de "relajación". Aqua-streching. Danzas del mundo (Colombia, Francia, Israel...).

---

## PROGRAMA (provisional a efectos informativos y sujeto a modificaciones)

### Lunes, 19 julio

- 09:00 - 11:00 h. **Ocio activo: actividades físicas dirigidas.** Adelto Hernández Álvarez. Dr. en Educación Física. Profesor Titular de la Escuela Universitaria de La Laguna, Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- 11:30 - 12:30 h. **Jazz-Dance.** Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 12:00 - 14:00 h. **Danzas de Rusia y Polonia.** Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

### Martes, 20 julio

- 09:00 – 10:00 h. **Aero-Latino.** Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 10:00 – 11:00 h. **Corporal Work.** Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 11:30 – 12:30 h. **Pasodoble y Tango.** Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- 12:30 – 13:30 h. **Danzas de Israel y Grecia.** Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

### Miércoles, 21 julio

- 09:00 – 10:00 h. **Fitness.** Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 10:00 – 11:00 h. **Aero-Funky.** Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 11:30 - 12:30 h. **Danzas de Colombia, Serbia y USA.** Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- 12:30 – 13:30 h. **Pasodoble, Tango y Cha-cha-cha.** Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

### Jueves, 22 julio

- 09:00 - 10:00 h. **Dinamic-Pump.** Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 10:00 – 11:00 h. **Cardio-Combat.** Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.

- 11:30 - 14:00 h. **Bailes Countries**. Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- 12:30 – 13:30 h. **Danzas de Francia, Portugal e Inglaterra**. Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

#### **Viernes, 23 julio**

- 09:00 - 10:00 h. **Aqua-Boxing**. Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 10:00 – 11:00 h. **Aqua-Fitness y Aqua-Relax**. Alberto Villar Martín. Instructor físico-deportivo Complejo Deportivo Insular Santa Cruz-Ofra. Cabildo de Tenerife.
- 11:30 - 12:30 h. **Danzas Centroeuropeas**. Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- 12:30 – 13:30 h. **Bailes Canarios**. Alfonso A. Soletto Collado. Profesor Titular de Escuela Universitaria de la Laguna Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.