

## Curriculum Vitae

*Carolina Alemán Ramírez*

**Celular:** 71040878

**Dirección:** De la iglesia Católica de Zapote, 400 metros al sur, 50 este y 250 al norte

**Cédula:** 1-1027-912

Email: [caroaleman@gmail.com](mailto:caroaleman@gmail.com).

## Experiencia laboral

**2015-2016** Académica en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

**2014-2016** *Ministerio Educación Física, Educación Especial, Instituto Helen Keller.*

*Educación Especial con personas de Deficiencias Visuales.*

**2012-2013** **Profesora en el Colegio San Benedict** *de preescolar, primaria y secundaria.*

**1996-2016** **Instructora de aeróbicos** (localizado, resistencia, coreografía, step) y spinning, clases funcionales y de acondicionamiento físico en: Perimercados (coordinadora de aeróbicos y spinning), New Form, Vargas Ayara, Zona Fitness, San Francisco. Tennis Club, Sabana.BIO-FIT, desamparados. Gimnasio del Este, Sabanilla. Gimnasio 360, curridabat. Compact Body, Sabana.

**2000-2016** **Juez Nacional de Campeonatos de Aeróbicos**

2011 **Profesora Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio y Sede del Atlántico:**

Cursos de carrera: actividades aeróbicas para la salud, balonmano y danza aeróbica.

Cursos de actividades Deportivas:, danza aeróbica y contra-resistencia.

2011 **Comité de Deportes Alajuela,** promotora de actividad física, encargada de los programas de ejercicio para la comunidad, pilates, aeróbicos, baile y ejercicios en el agua.

2009-2007 **Profesora en la Escuela de Cultura y Deporte, del Instituto Tecnológico**

**de Costa Rica, Cartago:**

- Actividades deportivas: Béisbol, juegos y deportes, natación, baloncesto, acondicionamiento físico, atletismo y gimnasia; así como también de estudiantes con adaptación especial.
- Encargada de promocionar, organizar y realizar torneos internos de fútbol, fútbol sala y baloncesto.
- Entrenadora del grupo de resistencia aeróbica.
- Miembro del comité organizador de JUNCOS, JUDUCA. (juegos deportivos universitarios). Labores como logística del evento, organización en la alimentación de las diferentes representaciones deportivas de la Universidad.
  
- Comisionada de natación Juduca. Representante del TEC en el área administrativa en la disciplina de natación.
- Miembro del comité de investigación de la Escuela de Cultura y Deporte: Revisión de proyectos de Investigación de funcionarios de la Escuela de Cultura y Deporte. Colaboradora en proyectos de investigación.
- Representante de la Escuela de Cultura y Deporte en la Red Nacional de Actividad Física.
- Colaboradora en diversos eventos académicos, culturales y deportivos organizados por la Escuela, cómo talleres, seminarios, festivales y desfiles culturales..

**Profesora Universidad de Costa Rica, Sede Central Rodrigo Facio. San Pedro, Montes de Oca.**

- Actividad Deportiva: natación, danza aeróbica, baloncesto, fútbol sala, halterofilia, actividades aeróbicas.
- Cursos de carrera en la enseñanza de la Educación Física:
  - Actividades acuáticas
  - Experiencia Profesional: supervisora de la práctica de los estudiantes en escuelas, colegios e instituciones.
- Representante de la Universidad en la Red Costarricense de

Actividad física. Colaboradora en la organización del Simposio que se organiza anualmente.

- 2006 **Publicación de artículo científico en la revista de Ciencias del EJERCICIO Y LA SALUD: Nivel de actividad física, sedentarismo y variables antropométricas en funcionarios públicos.**
- 2005 **Profesora en el Ministerio de Educación Pública:** Unidad Pedagógica, Tibas.
- 2004 **Profesora en el Colegio Saint Bénédict.** Curridabat, Primaria y secundaria.
- 2002-2008 **Profesora en Kinder Niños Activos** (maternal), Tres Ríos.
- 2001-2003 **Profesora** de clubes de baloncesto en el Colegio Panamericano, Belén.
- 1998-2005 **Instructora en Programas Deportivos de la Universidad de Costa Rica** de: aeróbicos, gimnasia para adultos mayores, acondicionamiento físico.
- 1996-2014 Instructora de aeróbicos (localizado, resistencia, coreografía, step) y spinning en:** Perimercados (coordinadora de aeróbicos y spinning), New Form, Vargas Ayara, Zona Fitness, San Francisco. Tennis Club, Sabana.BIO-FIT, desamparados. Gimnasio del Este, Sabanilla. Gimnasio 360, curridabat. Compact Body, Sabana.
- 2006-2012 **Entrenadora personal**
- 2000-2013 **Juez Nacional de Campeonatos de Aeróbicos**
- 2003-2007 **Expositora** de trabajos de investigación, a nivel Nacional e internacional.

### **Educación**

- 2008** *Magíster Scientiae en Ciencias del Movimiento Humano*, Universidad de Costa Rica.
- 2002** *Bachiller en la Enseñanza de Educación Física*, Universidad de Costa Rica.
- 1997** Título de *Bachiller en Educación Media y Técnico Medio en Contabilidad*. Colegio Técnico Profesional Mario Quirós Sasso.

1991

Escuela Dante Alighieri

**Cursos de capacitación y actualización**

**2015** LESCO 2, **CENAREC**.

**2015** BRAILE, **CENAREC**.

**2014** Técnicas de Orientación y Movilidad, **CENAREC**.

**2014** Enseñanza de la Técnica del Bastón Largo, Modificaciones, y adaptaciones. Nivel Intermedio, **CENAREC**.

**2014** Enseñanza del Desarrollo de la Baja Visión y la Movilidad, **CENAREC**.

**2014** Niños con trastornos emocionales y o problemas de conducta, **UNED**.

**2014** LESCO 1, **UNED**.

**2014** Red Social Edmodo "Donde Ocurre el aprendizaje". **Colypro**,

**2010** Curso internacional de balonmano dirigida a la enseñanza y al rendimiento, **Universidad Leipzig, Alemania**. **En este curso se dió énfasis en diferentes tópicos como: capacidades coordinativas para niños, preparación física, estructura del deporte en Alemania, tanto de el área administrativa como en la organización.**

**Inglés: Nivel 3**

**Computación:** Hoja electrónica Lotus 123, Word 6.0, Windows y Excel.

Taller de ritmos y coreografías (Universidad de Costa Rica).

Taller de Gimnasia Grupal Danesa (Instituto Tecnológico de Costa Rica).

Seminario Prevención en la práctica deportiva (Universidad Nacional).

V Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud (Universidad de Costa Rica).

VI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud (Universidad de Costa Rica).

X Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud (Universidad de Costa Rica)  
(EXPOSITORA).

XI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud (Universidad de Costa Rica)  
(EXPOSITORA).

XIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud (Universidad de Costa Rica).

Expositora en las Jornadas de Investigación (Universidad de Costa Rica).

Juez nacional de aeróbicos.

Cursos de aeróbicos y cardiobox (Gimnasio Victor Salas).

Curso de Kinantropometría (Gimnasio Victor Salas).

V Congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física.

II Curso Panamericano para entrenadores de Béisbol

Incorporada al Colegio de Licenciados y profesores en letras, filosofía, ciencias y artes.

Seminario internacional de aeróbicos (2005), U.C.R.

Curso de aeróbicos nivel 1, Victor Salas.

III Congreso Centroamericano de Educación Física, Deportes y Recreación.

(EXPOSITORA)

III Curso Internacional de actividad física y salud pública.

Técnico internacional de balonmano

NEF- Seminario Internacional de aeróbicos

### **Experiencia Complementaria**

Colaboradora en labores varias, horas estudiante, Programas Deportivos, Universidad de Costa Rica.

Comité Organizador JUNCOS (UCR) 1998 y 2000 (Juegos Universitarios Costarricenses).

Asistente de Baloncesto Juegos Nacionales, Montes de Oca (1998).

Montaje de coreografías en Colegios.

Colaboradora en actividades recreativas en diversos lugares por ejemplo el Hospital Nacional de Niños (niños con cáncer), la Sábana (día del niño), en diferentes instituciones.

**Expositora en las Jornadas de Investigación**, Universidad de Costa Rica, 2003

**Expositora en el X y XI Simposio** Internacional en Ciencias del Deporte, El Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica.

Expositora en Congresos Internacionales.