

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**  
**EF-6361**  
**ACTIVIDADES AERÓBICAS PRINCIPIANTES MIXTO**  
**II CICLO 2005**

**I. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO:**

Este curso se orienta a desarrollar en el estudiante una actitud positiva hacia la actividad física y búsqueda de una mejor forma física y corporal. Por medio de actividades de tipo aeróbico, que logren ganancia en su condición cardiovascular, además de fortalecer su coordinación, equilibrio y fuerza.

**II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:**

- a. Lograr que la actividad deportiva sea considerada dentro del ámbito Universitario como un elemento indispensable en la formación integral del estudiante
- b. Contribuir al desarrollo integral del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.
- c. Fomentar en el estudiante una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral del estudiante.

**III. OBJETIVOS DEL CURSO:**

- a. Favorecer el desarrollo de una mejor condición aeróbica, una mejor coordinación y fuerza.
- b. Mejorar de un 20 a un 30% en las pruebas de rendimiento físico y motriz que se apliquen.
- c. Fomentar la práctica de la actividad física, por medio de situaciones de aprendizaje en las cuales, disfruten, se relajen y compartan con sus compañeros.

#### IV. **CONTENIDOS:**

- Gimnasia de acondicionamiento: circuitos, trabajo con materiales.
- Carreras: continua, campo traviesa, repeticiones, parcouse.
- Juegos organizados y predeportivos.

#### V. **METODOLOGÍA:**

- Comando Directo
- Estilo práctico
- Estilo recíproco
- Enseñanza individualizada

#### VI. **RECURSOS:**

- Salón multiuso
- Colchonetas, mancuernas, steps, cuerdas
- Reproductor de CD
- Balones, aros, bandas elásticas, bastones

#### VII. **EVALUACIÓN:**

El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si una estudiante se niega a participar de una lección, automáticamente queda ausente y por lo tanto perderá el curso.

Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.

Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.

El estudiante debe presentarse a lecciones con ropa deportiva, pantaloneta, pantalón buzo, camiseta, medias, zapatos tenis. La presentación de ropa no deportiva implica ausencia.

Se evaluará al final del curso el progreso, en la resistencia cardiovascular y en los fundamentos por medio del post-test físico. En el cual se incluye una prueba de resistencia de 12 minutos, una prueba de abdominales y de lagartijas durante un minuto.

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor.

Prohibida la reproducción parcial o total del plan de estudios, programa del curso sin la debida autorización del autor del programa, del coordinador de la Escuela correspondiente.

Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido"

### Cronograma de actividades

Semana	Mes	Actividad
1	Agosto	Información General/ Discusión de programa/
2		Cuestionario y Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal y Fuerza de brazos.
3		Sistema Natural
4		Circuito con mancuernas
5	Setiembre	Circuito con bolas gimnásticas
6		Circuito con cuerdas
7		Circuito con bandas elásticas
8		Parcous
10	Octubre	Circuito con Bastones
11		Circuito con Aros
12		XI Simposio ciencias del ejercicio, el deporte y la salud
13		Feria Científica
14	Noviembre	Circuito con bolas
15		Parcous
16		Post test
17		Evaluación del curso / Actividad Social