

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES AERÓBICAS

### EF6361

Lic. FEDERICO MORA MONTERO  
I Semestre del 2006

#### DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Este curso se orienta a desarrollar en los y las estudiantes universitarios una actitud positiva hacia la importancia de las actividades físicas programadas, en busca de una mejora en la salud, aptitud física (condición física), por medio de actividades de tipo aeróbico y anaeróbico.

#### OBJETIVOS GENERALES:

- 1- Promover en el estudiantado universitario el hábito de la práctica deportiva sistemática.
- 2- Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes por medio de las actividades físicas aeróbicas.
- 3- Motivar la toma de consciencia en la importancia del ejercicio en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1- Colaborar en la identificación del nivel físico y el nivel de entrenamiento de cada estudiante.
- 2- Mejorar la condición física, utilizando diferentes métodos de entrenamiento.
- 3- Facilitar la interacción personal mediante el trabajo en parejas y en pequeños grupos.
- 4- Mejorar por medio de las diversas actividades aeróbicas programadas las cualidades físicas humanas.
- 5- Mejorar la frecuencia cardiaca tanto en ejercicio como en reposo.

- ❖ Presentación del profesor, grupo.
- ❖ Análisis del programa y explicación del curso.
- ❖ Valoración inicial:
  1. Medición de IMC (Índice de masa corporal).
  2. Peso corporal.
  3. Estatura.
  4. Evaluación física (capacidad aeróbica, flexibilidad, velocidad, resistencia en trabajo superior).
- ❖ Sistemas de entrenamiento:
  1. Gimnasia Natural.
  2. Maratoniano.
  3. Trabajo por estaciones o circuito.
  4. Pliométricos.
  5. Farleck
  6. Mixto

#### METODOLOGÍA:

- 1- Comando Directo.
- 2- Trabajo en parejas y pequeños grupos.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia..... 100%

#### BIBLIOGRAFÍA

Bennassar y otros Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano, Barcelona España

Ortiz Astúa, Luis Los Ejercicios Pliométricos. Editorial Fundación UNA, Heredia  
Costa Rica, 1995

Pila Teleña, Augusto. Preparación Física. Tercera Edición. Ed. Olimpia San José,  
Costa Rica 1987

Lamb, David. Fisiología del Ejercicio. Ed. Augusto Pila Teleña. España 1989

Lorca, Javier Francisco, Libro Cuaderno de Patio 1° y 2° E.S.O. Editorial Pila Teleña.  
Alpedrete Madrid, España 1997.