

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
RECINTO TACARES
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**NOMBRE DEL CURSO: ACTIVIDADES AERÓBICAS MIXTO
NIVEL: PRINCIPIANTES
CODIGO: EF- 6361
HORAS SEMANALES: 2 (PRÁCTICO)**

I CICLO 2006

M.Ed. Mynor Rodríguez Hernández.

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 ser humano.
- 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 y el mejoramiento de las capacidades aeróbicas, mejorar la coordinación, la fuerza y el equilibrio.
- b. Mejorar significativamente 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, fartleck.
- Juegos organizados y predeportivos.

V. METODOLOGÍA:

- Enseñanza basada en la interacción docente – estudiante

VI. RECURSOS:

- Salón multiuso
- Cancha al aire libre
- Espacio abierto
- Colchonetas, vallas, conos, 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 él o la 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, él o 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.

VIII CRONOGRAMA DE TRABAJO

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
06 de marzo	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
13 de marzo	Cuestionario y Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal y Fuerza de brazos.	Profesor y estudiantes	Pre-test capacidad física
20 de marzo	Sistema Natural de acondicionamiento físico. Juego Predeportivo	Profesor	
27 de marzo	Circuito de acondicionamiento físico con juegos. Juego Predeportivo	Profesor	
03 de abril	Circuito de acondicionamiento Físico con música y materiales. Juego Predeportivo	Profesor	
10 de abril	SEMANA SANTA		
17 de abril	FERIADO. JUAN SANTAMARIA		
24 de abril	Sistema de acondicionamiento físico Fartleck. Juego Predeportivo	Profesor	
01 mayo	FERIADO DIA DEL TRABAJADOR		
08 de mayo	Sistema natural de acondicionamiento físico Prueba de la milla, abdominales, push ups Juego Predeportivo	Profesor	
15 de mayo	Circuito Campo travesía. Juego Predeportivo	Profesor	
22 de mayo	Circuito con cuerdas y bandas elásticas Juego Predeportivo	Profesor	
29 de mayo	Circuito por estaciones con énfasis en multisaltos Juego Predeportivo	Profesor	
05 de junio	Circuito de acondicionamiento físico con música y juegos. Juego Predeportivo	Profesor	
12 de junio	Circuito campo travesía Juego Predeportivo	Profesor	
19 de junio	Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal y Fuerza de brazos.	Profesor y estudiantes	Post test capacidad física
26 de junio	SESIÓN RECREATIVA FINAL y EVALUACION DE L CURSO	Profesor y estudiantes	