



**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 2009

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:

Asistencia..... 100%

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica:

1. Podrán asistir a lecciones los(as) estudiantes universitarios(as) regulares y debidamente matriculados(as) en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el estudiante podrá **justificar por escrito** sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según este Artículo, “son justificaciones: la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito.”
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. **Dos tardías conforman una ausencia**.
5. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (licra, buzo, pantaloneta deportiva, camiseta, vestido de baño, gorra de baño, zapatos tenis o tacos para fútbol, según sea el caso), **quedará ausente en la(s) lección(es)**.

VIII CRONOGRAMA DE TRABAJO

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
13 de marzo	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
20 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
27 de marzo	Sistema Natural de acondicionamiento físico. Juego Predeportivo	Profesor	
03 de abril	Circuito de acondicionamiento físico con juegos. Juego Predeportivo	Profesor	
10 de abril	SEMANA SANTA		
17 de abril	Circuito de acondicionamiento Físico con música y materiales. Juego Predeportivo	Profesor	
24 de abril	Sistema de acondicionamiento físico Fartleck. Juego Predeportivo		
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	