



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AERÓBICAS

EF-6361

Lic. Tyrone Loría Calderón
II Semestre del 2010

Horario: Lunes de 2 p.m. a 3:40 p.m.
Grupo: 01

I. 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.

II. 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.

III. 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.
- 6- Crear un plan individual de entrenamiento según: lugar de residencia, disponibilidad de tiempo, interés o prioridades (reducción, moldear, tonificar o mantenimiento).

IV. CONTENIDOS:

- ❖ Presentación del profesor, grupo.
- ❖ Análisis del programa y explicación del curso.

88

❖ Valoración inicial:

1. Peso corporal.
2. Estatura.
3. Evaluación física (capacidad aeróbica, flexibilidad, velocidad, resistencia en tren superior).

❖ Sistemas de entrenamiento:

1. Gimnasia Natural.
2. Maratoniano.
3. Trabajo por estaciones o circuito.
4. Pliometricos.
5. Farleck.
6. Mixto.
7. Pre-deportivos.
8. Actividades recreativas.

❖ Elaboración del plan de entrenamiento personal.

V. METODOLOGÍA:

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

VI. RECURSOS:

- Gimnasio y pista de atletismo.
- Colchonetas, mancuernas, steps, cuerdas, balones, aros, bandas elásticas, bastones.
- Reproductor de Sonido.

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia y participación..... 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

Semana	Día	Mes	Actividad
1	9	Agosto	Información General/ Discusión de programa/
2	16		Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos y flexibilidad.
3	23		Sistema Gimnasia Natural
4	30		Circuito (ligas, suizas, bolas gimnasticas, gradas)
5	6	Setiembre	Sistema Pliométrico
6	13		Circuito (lagartijas, abdominales, sentadillas, gradas)
7	20		Sistema Maratoniano
8	27		Circuito con Bastones, aros, conos.
9	4	Octubre	Sistema Farlek
10	11		Circuito (todos los fundamentos vistos)
11	18		Pre-deportivos
12	25		Recreación y ejercicio
13	1	Noviembre	Circuito (todos los fundamentos vistos)
14	8		Ajuste
15	15		Clase de Relajación.
16	22		Evaluación Física
17	29		Fin del curso / Actividad Social

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Bennassar y otros Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano, Barcelona España
- Ortiz Astúa, Luis Los Ejercicios Pliometricos. 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.

X. OTROS:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. 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."