



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

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES AERÓBICAS

EF-6361

Licda Marielos Ramírez Ruiz  
II Semestre del 2011

Horario: viernes 4 p.m. a 5:50 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.

#### 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:

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si un estudiante se niega a participar activamente en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- De acuerdo con el artículo 24 del Reglamento Académico Estudiantil, el (la) 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."
- En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.
- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos para fútbol, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.



### III. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
12 Agosto	Información General/ Discusión de programa/	Profesor y estudiantes	Gimnasio esta fuera de servicio
19 Agosto	Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos y flexibilidad.	Profesor	
26 Agosto	Sistema Gimnasia Natural	Profesor	Fumigación del gimnasio
02 Setiembre	Circuito (ligas, suizas, bolas gimnasticas, gradas)	Profesor	
09 Setiembre	Sistema Pliométrico	Profesor	
16 Setiembre	Circuito (lagartijas, abdominales, sentadillas, gradas)	Profesor	
23 Setiembre	Pre-deportivos	Profesor	
30 Setiembre	Sistema Maratoniano	Profesor	
07 Octubre	Circuito con Bastones, aros, conos.	Profesor	
14 Octubre	Sistema Farlek	Profesor	
21 Octubre	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesor	
28 Octubre	Pre-deportivos	Profesor	
04 Noviembre	Recreación y ejercicio	Profesor	
11 Noviembre	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesor	
18 Noviembre	Clase de Relajación.	Profesor	
25 Noviembre	Evaluación Física	Profesor y estudiantes	
01 Diciembre	Fin del curso / Actividad Social	Profesor y estudiantes	

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 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.

### 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."