



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



Departamento de Ciencias de la Educación

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AERÓBICAS PRINCIPIANTES MIXTO

EF-6361

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

Actividades Aeróbicas Principiantes Mixtas

I CICLO, 2014

Código: EF- 8201

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora: María Auxiliadora Vargas Villalobos.

Correo electrónico: edufipilates@gmail.com

Oficina: 25117156

Grupo 01: Miércoles

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. Objetivo General:

- 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. Contenido programático

Presentación del profesor, grupo.

Análisis del programa y explicación del curso.

Teléfono: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educacion.so@ucr.ac.cr

Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



Valoración inicial:

Peso corporal.

Estatura.

Evaluación física (capacidad aeróbica, flexibilidad, velocidad, resistencia en tren superior).

Sistemas de entrenamiento:

Gimnasia Natural.

Maratoniano.

Trabajo por estaciones o circuito.

Pliometricos.

Farleck.

Mixto.

Pre-deportivos.

Actividades recreativas.

Pilates

Elaboración del plan de entrenamiento personal.

V. Sistema de evaluación y cronograma

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), o licra, camiseta, zapatos para fútbol, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.



FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
12 Marzo	Información General/ Discusión de programa.	Profesor y estudiantes	Reglas del curso.
19 Marzo	Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos y flexibilidad.	Profesor	
26 Marzo	Acondicionamiento Físico	Profesora	
02 Abril	Sistema Gimnasia Natural	Profesora	
09 Abril	Circuito fundamentos básicos.	Profesora	
16 Abril	Sistema Pliométrico (Semana Santa)	Profesora	
23 Abril	Circuito (Semana Universitaria)	Profesora	
30 Abril	Sistema Maratoniano.	Profesora	
07 Mayo	Circuito (todos los fundamentos vistos).	Profesora	
14 Mayo	Pre-deportivos. Ccapacitación)	Profesora	
21 Mayo	Recreación y ejercicio	Profesora	
28 Mayo	Circuito (todos los fundamentos vistos).	Profesora	
04 Junio	Sistema Farlek	Profesora	
11 Junio	Pilates.	Profesora	
18 Junio	Evaluación Física	Profesora	
25 Junio	Fin del curso / Actividad Social	Profesora 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.



VI. Metodología

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

I. RECURSOS:

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

VII. 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.

"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."