



SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AERÓBICAS PRINCIPIANTES MIXTO

EF-6361

II CICLO, 2014

Código: EF- 6361

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora: Lic. Marielos Ramírez Ruiz.

Correo electrónico: edufipilates@gmail.com

Oficina: 25117156

Grupo 01: Jueves

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 de la profesora, y del grupo.

Análisis del programa y explicación del curso.

Valoración inicial:

Peso corporal.

Estatura.

Evaluación física (Capacidad Aeróbica, pruebas de fuerza tren superior, IMC, % Grasa, %Agua, % Muscular, Metabolismo Basal en Reposo, Edad Metabólica).

Sistemas de entrenamiento:

Gimnasia Natural.

Maratoniano.

Trabajo por estaciones o circuito.

Pliometricos.

Farleck.

Pre-deportivos.

Actividades recreativas.

Pilates.

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. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.

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."

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
14 Agosto	Información General/ Discusión de programa.	Profesora y estudiantes	Reglas del curso.
21 Agosto	Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos y flexibilidad.	Profesora	
28 Agosto	Acondicionamiento Físico	Profesora	
04 Septiembre	Sistema Gimnasia Natural	Profesora	
11 Septiembre	Circuito fundamentos básicos.	Profesora	
18 Septiembre	Sistema Pliométrico (Semana Santa)	Profesora	
25 Septiembre	Circuito (Semana Universitaria)	Profesora	
02 Octubre	Sistema Maratoniano.	Profesora	
09 Octubre	Circuito (todos los fundamentos vistos).	Profesora	
16 Octubre	Pre-deportivos. Ccapacitación)	Profesora	
23 Octubre	Recreación y ejercicio	Profesora	
30 Octubre	Circuito (todos los fundamentos vistos).	Profesora	
06 Noviembre	Sistema Farlek	Profesora	
13 Noviembre	Pilates.	Profesora	
20 Noviembre	Evaluación Física	Profesora	
27 Noviembre	Fin del curso / Actividad Social	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."