

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION

Prof: Lic Lidieth Moya Lobo.

I Semestre 1994.

EF-8141

PROGRAMA GIMNASIA

DESCRIPCION:

La Gimnasia se divide en: 1- Educativa de mantenimiento o conservación, 2- Utilitaria y de aplicación, 3- Deportiva, 4- Correctiva 5- Culturista y de habilidad y por ser tan extensa esta área este curso se va a enfocar en la primera.

La Gimnasia Educativa de mantenimiento , este curso es de dos horas semanales, es teórico práctico dividido en dos etapas : aeróbica y anaeróbica.

La aeróbica será una prueba que les estará midiendo siempre la capacidad máxima de oxígeno que tiene el alumno y que será el mejor indicador de su aptitud y capacidad física , y la anaeróbica , buscará en el estudiante fortalecer su agilidad , coordinación , flexibilidad, fuerza , resistencia , etc . Esta etapa está enfocada a mejorar las condiciones de la vida activa , el vigor y la salud.

OBJETIVOS GENERALES

- a- Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad deportiva, como medio vital para obtener un óptimo estado físico y mental .
- b- Lograr la autorrealización del estudiante por medio del aprendizaje, de las destrezas y concepto básico de la gimnasia.
- c- Suprimir en la medida que sea posible , algunas deformaciones y problemas de salud , adquiridos por la vida sedentaria , mediante la práctica de los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

## TITULOS DE UNIDADES

- 1- Conocimientos básicos de Gimnasia
- 2- Etapa aeróbica. Prueba del Dr. Cooper
- 3- Gimnasia respiratoria
- 4- Gimnasia Dinámica
- 5- Ejercicios Isométricos e Isotómicos
- 6- Ejercicios de relajamiento

## ANALISIS DE CADA UNIDAD

### UNIDAD I.

#### Objetivos:

Identificar los problemas que se pueden presentar en la práctica de la Gimnasia.

#### Contenidos:

- Definición de Gimnasia
- Clasificación de la Gimnasia
- Beneficios de la Gimnasia

#### Actividades:

- Ejercicios específicos
- Charla
- Lectura

### UNIDAD II. ETAPA AEROBICA

#### Objetivos:

- 1- Identificar los beneficios que el ejercicio aeróbico ofrece al organismo .
- 2- Diferenciar los beneficios que dan los ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos.
- 3- Medir se propio adelanto en los entrenamientos en cuanto a aptitud física se refiere.

#### Contenidos:

- 1- Calistenia
- 2- Efectos en el organismo de los ejercicios aeróbicos
- 3- Pruebas de aptitud y categorías
- 4- Sugerencias y salvaguardas.

Actividades:

Pruebas individuales . Clasificación individual.

Prácticas en grupos e individuales, charlas y lecturas.

UNIDAD III. GIMNASIA RESPIRATORIA

Objetivos:

1- Incrementar el espacio de operación y la eficacia de sus pulmones fortaleciendo con ejercicios los músculos que hacen que sus pulmones se dilaten y se contraigan.

2- Conservar el ritmo normal de inspiraciones y expiraciones.

3- Distinguir la diferencia existente entre una respiración correcta y una incorrecta a través de las prácticas.

Contenidos:

1- Importancia de saber respirar correctamente.

2- Consecuencias de la mala respiración.

3- Tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.

Actividades:

- Charlas . Prácticas de los tres tipos de respiración. Comprobación de lecturas.

UNIDAD IV . GIMNASIA DINAMICA

Objetivos:

1- Dominar la clasificación de los ejercicios de acuerdo con los efectos que producen en el organismo.

2- Distinguir las características que presentan los ejercicios de flexibilidad, agilidad, equilibrio, etc y poder clasificarlos.

Actividades:

- Prácticas individuales y en grupos . Comprobación de lectura.

UNIDAD V. CLASIFICACION DE LOS EJERCICIOS EN ISOTONICOS E ISOMETRICOS

Objetivos:

1- Distinguir en las prácticas y en las actividades de la vida diaria una contracción isotónica de una isométrica.

Contenidos:

1- Ejercicios Isométricos.

2- Ejercicios Isotónicos.

Actividades:

- Prácticas de ejercicios individuales y en grupos.

## UNIDAD VI. EJERCICIOS DE RELAJAMIENTO Y DESCANSO

### Objetivos:

1- Lograr el sentimiento de liberación anímica desechando la tensión nerviosa y muscular.

### Contenidos:

1- Ejercicios de descanso

2- Sesiones de relajamiento.

### Actividades:

-Charlas, comprobaciones de lectura, prácticas.

### EVALUACION

ASISTENCIA 40%

TRABAJO EN CLASE 40%

ASIGNACIONES 40%

NOTA: NO HAY EXAMEN DE AMPLIACION

### LIBROS DE CONSULTA:

1- Kooper, H. Kenneth. El Nuevo Aerobics, México, Editorial Deom, 1972

2- Mosston, Muska, Gimnasia Dinámica, México D.F., Editorial Pax, 1980

UNIDAD VI. EJERCICIOS DE RELAJAMIENTO Y DESCANSO

Objetivos:

1- Lograr el sentimiento de liberación anímica desechando la tensión nerviosa y muscular.

Contenidos:

- 1- Ejercicios de descanso
- 2- Sesiones de relajamiento.

Actividades:

-Charlas, comprobaciones de lectura, prácticas.

EVALUACION

ASISTENCIA 40%

TRABAJO EN CLASE 40%

ASIGNACIONES 40%

NOTA: NO HAY EXAMEN DE AMPLIACION

LIBROS DE CONSULTA:

1- Kooper, H. Kenneth. El Nuevo Aerobics, México, Editorial Deom, 1972

2- Mosston, Muska, Gimnasia Dinámica, México D.F., Editorial Pax, 1980