



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 2012

Horario: viernes 2 p.m. a 3:50 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. Pliométricos.
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.

VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE
9 marzo	Información General/ Discusión de programa/	Profesor y estudiantes
16 marzo	Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos y flexibilidad.	Profesor
23 marzo	Sistema Gimnasia Natural	Profesor
30 marzo	Circuito (ligas, suizas, bolas gimnasticas, gradas)	Profesor
6 abril	Sistema Pliométrico <i>Semana Santa</i>	Profesor
13 abril	Circuito (lagartijas, abdominales, sentadillas, gradas)	Profesor
20 abril	Pre-deportivos	Profesor
27 abril	Sistema Maratoniano	Profesor
4 mayo	Circuito con Bastones, aros, conos.	Profesor
11 mayo	Sistema Farlek	Profesor
18 mayo	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesor
25 mayo	Pre-deportivos	Profesor
1 junio	Recreación y ejercicio	Profesor
8 junio	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesor
15 junio	Clase de Relajación.	Profesor
22 junio	Evaluación Física	Profesor y estudiantes
29 junio	Fin del curso	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

- Bennisar 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 1º y 2º 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."