

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CURSO: Actividades Aeróbicas Principiantes Mixto

SIGLA: EF-6361

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORAS: 9:00 a 10:50

PERÍODO: I Ciclo, 2015

PROFESOR: Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos

CORREO: edufipilates@gmail.com

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.

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



1. 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.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.1 Colaborar en la identificación del nivel físico y el nivel de entrenamiento de cada estudiante.
- 1.2 Mejorar la condición física, utilizando diferentes métodos de entrenamiento.
- 1.3 Facilitar la interacción personal mediante el trabajo en parejas y en pequeños grupos.
- 1.4 Mejorar por medio de las diversas actividades aeróbicas programadas las cualidades físicas humanas.
- 1.5 Mejorar la frecuencia cardiaca tanto en ejercicio como en reposo.
- 1.6 Crear un plan individual de entrenamiento según: lugar de residencia, disponibilidad de tiempo, interés o prioridades (reducción, moldear, tonificar o mantenimiento).

3. UNIDADES TEMÁTICAS:

- 3.1 Presentación del profesor, grupo.
- 3.2 Análisis del programa y explicación del curso.
- 3.3 Valoración inicial:
 - 3.3.1 Peso corporal.
 - 3.3.2 Estatura.
 - 3.3.3 Evaluación física (capacidad aeróbica, flexibilidad, velocidad, resistencia en tren superior).

3.4 Sistemas de entrenamiento:

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



1. Gimnasia Natural.
 2. Maratoniano.
 3. Trabajo por estaciones o circuito.
 4. Pliometricos.
 5. Farleck.
 6. Mixto.
 7. Pre-deportivos.
 8. Actividades recreativas.
- 3.5 Elaboración del plan de entrenamiento personal.

4. ESTRATEGIA METODOLOGICA:

4.1 Comando Directo.

4.2 Trabajo en parejas y pequeños grupos.

4.3 Recursos:

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

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

5.1 Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.

5.2 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.

5.3 Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>

5.4 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.”

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

5.6 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.

5.7 El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla) o licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

5.8 CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 Marzo	Información General/ Discusión de programa/	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
18 Marzo	Control de peso corporal y estatura (IMC) Pruebas de Resistencia Cardiovascular, fuerza abdominal, Fuerza de brazos y flexibilidad.	Profesora	
25 Marzo	Sistema Gimnasia Natural		Semana Santa

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>

01 Abril	Circuito (ligas, suizas, bolas gimnasticas, gradas)	Profesora	
08Abril	Sistema Pliométrico	Profesora	
15 Abril	Circuito (lagartijas, abdominales, sentadillas, gradas)	Profesora	
22 Abril	Desarrollo de un programa de ejercicios, aplicación.	Estudiantes/Profesora	
29 Abril	Sistema Maratoniano	Profesora	40 Aniversario
06 Mayo	Circuito con Bastones, aros, conos.	Profesora	
13 Mayo	Sistema Farlek	Profesora	Simposio UCR
20 Mayo	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesora	
27 Mayo	Pre-deportivos	Profesora	
03 Junio	Recreación y ejercicio	Profesora	
10 Junio	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesora	
17 Junio	Clase de Relajación.	Profesora	
24 Junio	Evaluación Física/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.

6. INDICACIONES GENERALES:

Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



Disponerse a la versatilidad de actividades que se ejecutarán durante el curso lectivo.

Es de uso obligatorio el paño para todas las clases, esto con el fin de procurar el aseo personal y mantenimiento de los materiales a utilizar.

Se recomienda el uso de bloqueador.

7. 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.

NOTA:

"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."