



**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

**HORARIO:** **Miércoles** 9:00 a 10:50 am.

**PERÍODO:** II Ciclo, 2016.

**PROFESORA:** Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos

**CORREO:** [edufipilates@gmail.com](mailto:edufipilates@gmail.com)

**OFICINA:** 25117156

**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**



- 1.1 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).

#### **IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS**

- 3.1 Presentación de la Docente, y el 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: Gimnasia Natural, Maratoniano, Trabajo por estaciones o circuito, Pliometricos, Farleck, Pre-deportivos, Actividades recreativas.

#### **V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

- 4.1 Comando Directo.
- 4.2 Trabajo en parejas y pequeños grupos.
- 4.3

#### **VI. RECURSOS**

Gimnasio, cancha de fútbol y pista de atletismo, colchonetas, mancuernas, steps, cuerdas, balones, aros, bandas elásticas, bastones, reproductor de Sonido.



## VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5.1 Podrán asistir a lecciones los y las 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.

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 Los y las estudiantes deberán 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.



**VIII. CRONOGRAMA**

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
<b>Agosto</b>	Información General/ Discusión de programa.	Profesora Estudiantes	Discusión del programa.
<b>Agosto</b>	Control de peso corporal y estatura (IMC). Composición Corporal. Evaluación de Resistencia.	Profesora	
<b>Agosto</b>	Sistema Gimnasia Natural	Profesora Estudiantes	
<b>Agosto</b>	Circuito (ligas, suizas, bolas gimnasticas, gradas)	Profesora Estudiantes	
<b>Septiembre</b>	Sistema Pliométrico	Profesora Estudiantes	
<b>Septiembre</b>	Circuito (lagartijas, abdominales, sentadillas, gradas)	Profesora Estudiantes	
<b>Septiembre</b>	Sistema Maratoniano	Estudiantes/ Profesora	
<b>Septiembre</b>	Circuito con Bastones, aros, conos.	Profesora Estudiantes	
<b>Octubre</b>	Sistema Farlek	Profesora Estudiantes	
<b>Octubre</b>	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesora Estudiantes	
<b>Octubre</b>	Pre-deportivos	Profesora Estudiantes	
<b>Octubre</b>	Circuito (todos los fundamentos vistos)	Profesora Estudiantes	
<b>Noviembre</b>	Recreación y ejercicio	Profesora Estudiantes	
<b>Noviembre</b>	Pilates	Profesora Estudiantes	
<b>Noviembre</b>	Entrenamiento con TRX	Profesora Estudiantes	
<b>Noviembre</b>	Evaluación Física.		
<b>Noviembre</b>	Actividad Recreativa Final	Profesora 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. 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.
- 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.

## X. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía obligatoria

- 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.

### Bibliografía complementaria

Páginas Web:

- Bennassar y otros Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano, Barcelona España
- SOBRENTRENAMIENTO.COM, PORTALFITNESS.COM, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/), [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)



**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."