

Universidad de Chile
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Coordinación de Deportes

PROGRAMA DE FORMACIÓN GENERAL CURSO DEPORTIVO DE GIMNASIA AEROBICA

OBJETIVO GENERAL

- Hacer de la gimnasia aeróbica un instrumento para el acondicionamiento físico del cuerpo, fortalecimiento muscular, trabajo cardio respiratorio, y manejo de estrés; relacionado con la carga académica de los estudiantes.
- Valorar la actividad física, como medio para la vida más saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Lograr el trabajo de grupos musculares localizados
- Trabajar y desarrollar la coordinación motriz
- Lograr la capacidad de enfrentarse al trabajo de equipo
- Conocer las cargas de trabajo para distintos objetivos de rendimiento
- Durante la clase de gimnasia aeróbica los alumnos aprenderán a controlar frecuencia cardíaca
- Hacer de la hora de clases un tiempo entretenido
- Lograr que el alumno realice una actividad física por un tiempo prolongado, siendo mínimo de dos semestres.

ACTIVIDADES

- Trabajo localizado de los distintos grupos musculares
- Trabajo de desplazamientos al ritmo de la música
- Trabajos de coordinación general y específica del cuerpo
- Trabajo de resistencia aeróbica
- Trabajos de control de la respiración
- Trabajos de tensión isométrica y relajación muscular
-

EVALUACIÓN

- Asistencia a clases, mínimo 75% para aprobar el curso
- Ejercicio de resistencia aeróbica 50%

Mariana Morgado Vargas
Profesora de Educación Física