

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.
- Valorar la actividad física, como medio de calidad de vida

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
- Concepto y aplicación de Frecuencia Cardiaca
- Conceptos y vivencias de ejercicios de fuerza, potencia, resistencia, trabajo aeróbico, trabajo anaeróbico, coordinación, ejercicios isométricos, ejercicios del Core
- Relajación y soltura
- Regulación de la respiración a diferentes intensidades de trabajo
- Buscar una instancia de distracción del trabajo académico

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
- Relajación y soltura de las articulaciones

Mariana Morgado Vargas
Profesora de Educación Física
Deportes y Recreación