

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**SEDE DE OCCIDENTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**CURSO: EF-6161 Actividad Deportiva Sistemas de Preparación Física, Principiantes Mixto.**

**I Ciclo-2005**

**Nº horas por semana: 2**

**Nº de créditos: 0**

**Profesora: M.Sc Viviana Rojas Bolaños**

**I. DESCRIPCIÓN**

El curso tiene como propósito ofrecer al estudiante universitario los conocimientos teórico-prácticos elementales que le ayudará a aumentar el nivel de rendimiento de su aptitud física y motriz; e incentivar en ellos la práctica de una actividad deportiva y como consecuencia obtener una mejor calidad de vida.

**II. OBJETIVOS GENERALES**

- a) Capacitar a los estudiantes en los diferentes tipos de Preparación Física.
- b) Mejorar con métodos científicos la condición física de los estudiantes.
- c) Promover en los estudiantes una actitud positiva hacia la Actividad Deportiva, para que actúe como un elemento de integración en el transcurso de su carrera.
- d) Lograr que el estudiante desarrolle un interés por la práctica deportiva no sólo por el desarrollo de sus destrezas físicas y mentales sino también como un medio por el cual pueda recrearse.

**III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Incentivar al estudiante a mejorar su condición física por medio de una práctica deportiva sistemática y permanente.
- b) Mejorar según las condiciones físicas individuales, entre un 15 y 20% aptitud física y motriz del estudiante.
- c) Capacitar al estudiante para la práctica de los diferentes sistemas de entrenamiento para el desarrollo de una adecuada condición física.

#### **IV. CONTENIDOS**

- Pre-Test
- Estiramiento Muscular
- Calentamiento
- Carrera continua
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios para el desarrollo del tren inferior
- Ejercicios para el desarrollo del tren superior
- Sistemas Parcours
- Fartlek
- Pruebas cortas
- Repeticiones
- Intervalos
- Sistemas de Circuito
- Post-Test

#### **V. METODOLOGÍA:**

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el cumplimiento de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades en pequeños grupos hasta grandes, con juegos pre-deportivos y recreativos, buscando poner en actividad constante a los y las estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase, teniendo como punto de partida las progresiones de enseñanza de cada fundamento.

#### **VI. VALORES Y ACTITUDES**

1. Los y las estudiantes demostrarán interés por cumplir con las actividades propuestas.
2. Los y las estudiantes demostrarán esfuerzo y espíritu de lucha por **cumplir con los ejercicios, formaciones y rutinas desarrolladas durante el curso.**

## VII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE
4 de marzo	Actividad introductoria	Prof. y estudiantes
11 de marzo	Aplicación Pre-test físico a los estudiantes.	Profesor
18 de marzo	Pre-Test.	Profesor
1 de abril	Aplicación del Sistema de entrenamiento, carrera continua.	Profesor
8 de abril	Desarrollo de la condición física por medio de ejercicios combinados por estaciones.	Profesor
15 de abril	Aplicación del sistema de entrenamiento, carrera continua.	Profesor
22 de abril	Ejercicios para el desarrollo del tren inferior.	Profesor
29 de abril	Ejercicios para el desarrollo del tren superior.	Profesor
6 de mayo	Aplicación del Sistema Fartlek.	Profesor
13 de mayo	Aplicación del Sistema de intervalos.	Profesor
20 de mayo	Aplicación del Sistema de circuitos.	Profesor
27 de mayo	Aplicación de ejercicios de velocidad, fuerza abdominal, fuerza de piernas, fuerza de brazos.	Profesor
3 de junio	Idem.	Profesor
10 de junio	Ajustes	Prof. y estudiantes
17 de junio	Pos-Test.	
24 de junio	Pos-Test.	

### EVALUACIÓN:

***El curso se gana por asistencia (50%) y participación (50%). El o la estudiante podrá justificar una ausencia durante el curso. Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección, dos llegadas tardías se convierten en ausencia, él o la estudiante se debe presentar con ropa deportiva, camiseta, short, licra, pantaloneta, tenis, medias. En total él o la estudiante perderá el curso con dos ausencias.***

***Aquel estudiante que no pueda realizar actividad deportiva por alguna lesión, padecimiento o enfermedad deberá justificarse por medio de un dictamen médico; no obstante debe presentarse a lecciones para realizar algún trabajo extra.***