



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



Departamento de Educación
Sección de Educación
Física y Deportes



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION

**ACTIVIDAD DEPORTIVA
SISTEMAS DE PREPARACION FISICA PRINCIPIANTE
EF-7161**

Créditos: 0

Requisitos: ninguno

Número de horas semanales: 2

I Ciclo 2015

Docente: María de los Ángeles Ramírez Ruiz

1-DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO

El presente curso y sus respectivas actividades se enfocarán en desarrollar en la población estudiantil participante, una actitud positiva ante la práctica de actividad física y deporte, como medio para el desarrollo de su salud físico-mental y profesional.

2-OBJETIVOS GENERALES:

La población estudiantil universitaria será capaz de:

a-Estimular el desarrollo de sus canales socio afectivo, físico motor y cognitivo, mediante la participación activa en las lecciones progresivas de los cursos de Actividad Deportiva.

b-Adquirir los conocimientos y las destrezas básicas que le permita integrar en su vida la práctica de la actividad física continua, como parte del mantenimiento y el desarrollo de su salud integral.

c-Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores éticos-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

2.1OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

a-Mejorar la aptitud física y motriz del estudiante.

b-Instrumentar al estudiante para que de un modo seguro pueda ejecutar los

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

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



sistemas básicos de acondicionamiento físico.

c-Acercar a la población estudiantil a los nuevos sistemas de entrenamiento, sus beneficios y posibles riesgos para la salud.

d-Incentivar en el estudiante, la necesidad de una práctica deportiva sistemática y permanente.

3- UNIDADES TEMATICAS

a-Calentamiento

b-Pre-test

c-Pre-atletismo (juegos de persecución)

d-La resistencia. Marcha y la carrera continua.

f-La fuerza. Ejercicios con el propio peso corporal, con implementos, en suspensión.

g-La movilidad y la flexibilidad.

h-La velocidad.

l-Composición corporal y actividad física.

4-ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Comando directo

Parejas

Tareas

Individual

Trabajo en grupos pequeños



5-CRITERIOS DE EVALUACION

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Universidad de Costa Rica:

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el 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".
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantalóneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).
- 6- Al final del curso, las notas se reportarán como "AP" para aquellas personas que aprueben el curso o como "NAP" para las personas que lo reprobren.

6- CONDICIONES GENERALES: El estudiante debe indicar al profesor alguna dificultad física, problema de salud que le dificulte realizar la deportiva.



7-CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	
12 de Marzo	Información general, lectura del programa de curso, presentación del curso.	Lectura y discusión del programa
20 de Marzo	Pre-test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	
27 de Marzo	Ejercicios de técnica de carrera	
02 de Abril	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
9 de Abril	Desarrollo de la resistencia.	
16 de Abril	Desarrollo de la resistencia.	
23 de Abril	Desarrollo de la resistencia (circuito)	Semana U
30 de Abril	Desarrollo de la fuerza (peso corporal)	
07 de Mayo	Desarrollo de la fuerza (peso corporal)	Simposio
14 de Mayo	Desarrollo de la fuerza. (contra-resistencia)	
21 de Mayo	Desarrollo de la fuerza. (suspensión, TRX®)	
28 de Mayo	Desarrollo de la fuerza. (balones medicinales, somáticos, parejas)	
05 de Junio	Desarrollo de la flexibilidad	
12 de Junio	Desarrollo de la flexibilidad	
19 de Junio	Post- test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	
26 de Junio	SESIÓN RECREATIVA FINAL	



8- REFERENCIA

- American College of Sports Medicine. (2005). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Blanco, A. (1998). 1000 Ejercicios de Preparación Física (2da ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- García V. (1997). Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid: Gymnos.
- Miller, D. K. (1998). Measurement by the physical educator: Why and how (3rd Ed.). New York: WCM McGraw Hill.
- Plowman, S.A. & Smith, D.L. (2003). Exercise physiology for health, fitness and performance (2nd Ed.). Boston, MA: Benjamin Cummings.
- Saura, J. y Solé, R. (1995). 1088 Ejercicios en Circuito (3ra ed.) Barcelona: Editorial Paidotribo.

“Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deportes, de 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, del Coordinador de la Escuela correspondiente. 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”.