



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 2016

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, fisicomotor 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.

## **2.1 OBJETIVOS 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 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.

I-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 reprueben.

**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	XXX
10 marzo	Información general, lectura del programa de curso, presentación del curso.	Lectura y discusión del programa
17 marzo	Pre-test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	
24 marzo	<b>Semana Santa</b>	
31 marzo	Ejercicios de técnica de carrera	
07 abril	Desarrollo de la resistencia.	
14 abril	Desarrollo de la resistencia.	
21 abril	Desarrollo de la resistencia (circuito )	
28 abril	Desarrollo de la fuerza (peso corporal)	
05 mayo	Desarrollo de la fuerza. (contra-resistencia)	
12 mayo	<b>Simposio de Educación física</b>	
19 mayo	Desarrollo de la fuerza. (suspensión, TRX®)	
26 mayo	Desarrollo de la fuerza. (balones medicinales, somáticos, parejas)	
02 junio	Desarrollo de la flexibilidad	
09 junio	Desarrollo de la flexibilidad	
16 junio	Post- test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	
23 junio	<b>Sesión recreativa</b>	

**Comentario [D1]:** Agregar columna de Reponsables y poner esta para Notas.  
Ver otros Programas

**Comentario [D2]:** Agragar libre y esto pasarlo a Notas

**Comentario [D3]:** Semana U

**Comentario [D4]:** Esto va en Notas, y se debe agregar un contenido

## 7- 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 (2<sup>nd</sup> 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 programade curso de la institución que lo ha reproducido”.

**Comentario [D5]:** Bibliografía obligatoria y en otra bibliografía complementaria.

Ver en otros Programas el ejemplo