



## UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

### SEDE DE OCCIDENTE

### CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

### DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**Curso:** Actividad Deportiva Sistemas de Preparación Física principiantes

**Sigla:** EF-7161

**Grupo:** 01

**Créditos:** 0

**Requisitos:** No tiene

**Modalidad:** Práctico **Horario:** Jueves 8:00 a 9:50 (2 horas prácticas)

**Periodo:** II Ciclo 2016

**Profesor:** Licda María de los Ángeles Ramírez Ruiz

### I-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.

### II-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.

### **III-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.

### **IV- 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.

### **V-ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

Comando directo

Parejas

Tareas

## VI-RECURSOS DIDACTICOS

Colchonetas  
Mancuernas  
Ligas  
Bolas medicinales  
Escalera de coordinación  
Vallas  
Bolas Pilates

## VII-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.

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

### IX-CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 Agosto	Información general, lectura del programa de curso, presentación del curso.	Profesora y estudiantes	Discusión del programa.
18 Agosto	Pre-test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	Profesora	
25 Agosto	Ejercicios de técnica de carrera	Profesora	
01 Setiembre	Desarrollo de la resistencia.	Profesora	
08 Setiembre	Desarrollo de la resistencia.	Profesora	
15 Setiembre	Celebración de la Independencia de Costa Rica		<b>Feriado por ley.</b>
22 Setiembre	Desarrollo de la resistencia (circuito )	Profesora	
29 Setiembre	Desarrollo de la fuerza (peso corporal)	Profesora	
06 Octubre	Desarrollo de la fuerza. (contra-resistencia)	Profesora	
13 Octubre	Desarrollo de la fuerza. (suspensión, TRX®)	Profesora	
20 Octubre	Desarrollo de la fuerza. (balones medicinales, somáticos, parejas)	Profesora	
27 Octubre	Circuito Biosaludables, resistencia abdominal y TRX	Profesora	

03 Noviembre	Desarrollo de plan de entrenamiento	Profesora	
10 Noviembre	Desarrollo de la flexibilidad	Profesora	
17 Noviembre	Desarrollo de la Flexibilidad	Profesora	
24 Noviembre	Post- test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	Profesora	
01 Diciembre	Sesión recreativa	Profesora y estudiantes	

## X- REFERENCIA

Lectura Obligatoria:

American College of Sports Medicine. (2005). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins

Lectura Complementaria:

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.

## XI- OTROS

“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”.