



**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

**REQUISITO:** No tiene

**HORARIO:** Lunes 08:00 a 09:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** II Ciclo, 2017

**PROFESOR:** M.Sc. Tyrone Loría Calderón

**CORREO:** tloria13@gmail.com

**OFICINA:** 25117154

## **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**

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005



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 continúa.

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 Individuales

Trabajo en grupos pequeños

#### **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), o 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 reprueban.

**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
<b>7 Agosto</b>	Información general, lectura del programa de curso, presentación del curso.	Profesor y estudiantes	Discusión del programa.
<b>14 Agosto</b>	Pre-test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	Profesor	
<b>21 agosto</b>	Pre-test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	Profesor	
<b>28 agosto</b>	Ejercicios de técnica de carrera	Profesor	
<b>4 septiembre</b>	Desarrollo de la resistencia.	Profesor	
<b>11 setiembre</b>	Desarrollo de la resistencia.		
<b>18 septiembre</b>	Desarrollo de la resistencia (circuito )	Profesor	
<b>25 septiembre</b>	Desarrollo de la fuerza (peso corporal)	Profesor	
<b>2 octubre</b>	Desarrollo de la fuerza. (contra-resistencia)	Profesor	
<b>9 octubre</b>	Desarrollo de la fuerza. (suspensión, TRX®)	Profesor	
<b>16 octubre</b>	<b>FERIADO</b>		<b>Libre</b>
<b>23 octubre</b>	Desarrollo de la fuerza. (balones medicinales, somáticos, parejas)	Profesor	
<b>30 octubre</b>	Circuito Biosaludables, resistencia abdominal y TRX	Estudiantes /Profesor	
<b>6 noviembre</b>	Desarrollo de la flexibilidad y Desarrollo de plan de entrenamiento	Profesor	
<b>13 noviembre</b>	Post- test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	Profesor	
<b>20 noviembre</b>	Post- test: resistencia aeróbica, resistencia abdominal y fuerza	Profesor y estudiantes	
<b>27 noviembre</b>	Sesión recreativa	Profesor 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”.