

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

**CURSO:EF-6361 ACTIVIDAD DEPORTIVA - ACTIVIDADES AERÓBICAS  
PRINCIPIANTES MIXTO**

**I Ciclo-2005**

**Nº horas por semana: 2**

**Nº de créditos: 0**

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

**I. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO**

El desarrollo de las actividades de este curso se orientan a favorecer en los estudiantes, una actitud positiva hacia la actividad física y a la vez que se favorezca el desarrollo y fortalecimiento de la aptitud física y motriz. En los cursos de Actividad Deportiva se imparten dos lecciones semanales. En este curso, las dos lecciones se ofrecen en un sólo día.

**II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

- 1. Contribuir con el desarrollo del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática, produce en los individuos.
- 2. Provocar en el estudiante una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte sustancial del mantenimiento y desarrollo de la salud del estudiante.

**III. OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO**

- 1. Mejorar la condición física, por medio de las actividades prácticas realizadas en clase.
- 2. Facilitar la interrelación personal mediante el trabajo en grupos.
- 3. Reconocer diferentes métodos de entrenamiento para mejorar el estado físico.

**IV. CONTENIDOS**

- 1. Aptitud Física:
  - Desarrollo de Resistencia Cardiovascular
  - Desarrollo de Flexibilidad
  - Desarrollo de la Fuerza
- 3. Aptitud Motriz:
  - Desarrollo de la Coordinación
  - Desarrollo del Equilibrio

## **V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

1. Comando directo.
2. Tareas.
3. Resolución de problemas.
4. Descubrimiento dirigido.
5. Enseñanza mutua.

## **VI. RECURSOS DIDÁCTICOS**

Es necesario contar con materiales como: Colchonetas, bolas de hule, ligas, bastones, balones deportivos (baloncesto, volibol, fútbol), grabadora, música continua.

## **VII. MEDICIÓN / EVALUACIÓN**

Aspectos indicados en el documento de disposiciones generales para la Actividad Deportiva:

Las siguientes disposiciones generales para la actividad deportiva establecen los criterios legales necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente, un curso de Actividad Deportiva de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica.

Podrán asistir a la Actividad Deportiva, estudiantes regulares de la Universidad de Costa Rica y que se encuentren debidamente matriculados. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la asistencia y participación activa a todas las lecciones.

Por razones de fuerza mayor plenamente comprobada el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor deberá reponer su lección.

Se considera llegada tardía, el retraso del (a) estudiante hasta los primeros 10 minutos, posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.

Todo estudiante de Actividad Deportiva debe presentarse a lecciones con ropa deportiva, de acuerdo con las especificaciones que aparecen en cada programa de curso, de incumplir esta norma no se le permitirá realizar la actividad física y se anotará la respectiva ausencia.

## **VIII. OBSERVACIONES GENERALES**

1. Indumentaria necesaria: pantaloneta, licra o buzo (sin faja y no de mezclilla), camiseta (no se permiten camisetas con las mangas cortadas), medias deportivas y calzado deportivo.
2. El paño y agua son de uso obligatorio.
3. La llegada tardía a 3 lecciones, implica la pérdida del curso.

## IX. CRONOGRAMA

FECHA	VII. ACTIVIDADES
28 de febrero	Actividad introductoria. Información general, explicación del programa del curso.
7 de marzo	Pre-Test
14 de marzo	Sistema Natural, circuito de trabajo 1
28 de marzo	Circuito de trabajo 2
4 de abril	Circuito de trabajo 3
18 de abril	Circuito de trabajo 4
25 de abril	Circuito de trabajo 5
2 de mayo	Circuito de trabajo 6
9 de mayo	Circuito de trabajo 7
16 de mayo	Circuito de trabajo 8
23 de mayo	Circuito de trabajo 9
30 de mayo	Circuito de trabajo 10
6 de junio	Circuito de trabajo 11
13 de junio	Circuito de trabajo 12
20 de junio	Post-Test
27 de junio	Post-Test