



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	Semana Santa	
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	Simposio de Educación física	
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	Sesión recreativa	

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 (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 programade curso de la institución que lo ha reproducido”.

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

Ver en otros Programas el ejemplo