



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