



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**SEDE DE OCCIDENTE**  
**CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO**  
**DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CURSO: Actividad Deportiva Actividades Aeróbicas Principiantes Mixto**

**SIGLA: EF-6361**

**CRÉDITOS: 0**

**REQUISITO: No tiene**

**HORARIO: Martes 13:00 a 14:50 (2 horas Prácticas)**

**PERÍODO: II CICLO 2017**

**PROFESOR: Dr. Mynor Rodríguez Hernández**

**CORREO ELECTRÓNICO: mynorgrh@gmail.com**

**OFICINA: 25117513/25117156**

## **I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

Este curso se orienta a desarrollar en los y las estudiantes universitarios una actitud positiva hacia la importancia de las actividades físicas programadas, en busca de una mejora en la salud, aptitud física (condición física), por medio de actividades de tipo aeróbico y anaeróbico.



## II. OBJETIVOS GENERALES

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios (as) por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
- B) Fomentar en los y las estudiantes una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral de los y las estudiantes.
- C) Motivar la toma de consciencia en la importancia del ejercicio en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

## III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Colaborar en la identificación del nivel físico y el nivel de entrenamiento de cada estudiante.
2. Mejorar la condición física, utilizando diferentes métodos de entrenamiento.
3. Facilitar la interacción personal mediante el trabajo en parejas y en pequeños grupos.
4. Mejorar por medio de las diversas actividades aeróbicas programadas las cualidades físicas humanas.
5. Mejorar la frecuencia cardiaca tanto en ejercicio como en reposo.
6. Crear un plan individual de entrenamiento según: lugar de residencia, disponibilidad de tiempo, interés o prioridades (reducción, moldear, tonificar o mantenimiento).



#### IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Elementos de la fisiología y biomecánica deportiva básica aplicadas
- El calentamiento : su importancia, sus partes
- Evaluación física (capacidad aeróbica, flexibilidad, velocidad, resistencia en tren superior).
- Sistemas de entrenamiento: Gimnasia Natural, Maratoniano, Trabajo por estaciones o circuito, Pliometricos, Fartlek
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento
- Juegos Pre-deportivos
- Actividades recreativas.

#### V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Explicaciones y demostraciones por parte del profesor
- Ejecución por parte de los alumnos: prácticas individuales, prácticas en parejas, prácticas grupales.
- Discusiones sobre temas de interés.

#### VI. RECURSOS

- Bicicletas estacionarias
- Elípticas
- Pizarra
- Colchonetas, mancuernas, steps, cuerdas, balones, aros, bandas elásticas, bastones.
- Tallimetro
- Balanza
- Gimnasio
- Sala de Gimnasia
- Zonas verdes



## VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los y las estudiantes universitarios (as) debidamente matriculados (as) en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un (una) 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 o la 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. El o la estudiante podrá reponer una lección por mutuo acuerdo con el profesor, en alguno de los cursos establecidos por el mismo.
5. 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.
6. El o la 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).
7. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de los y las estudiantes matriculados en el curso.



## VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
<b>8 Agosto</b>	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesor	Lectura y discusión del programa
<b>15 Agosto</b>			<b>Día de la madre</b>
<b>22 agosto</b>	Medición composición corporal y pruebas de resistencia (push ups, abdominales y lumbares)	Profesor	
<b>29 agosto</b>	Sistema Gimnasia Natural	Profesor	
<b>6 septiembre</b>	Sistema Circuitos (entrenamiento funcional con materiales)	Profesor	
<b>12 setiembre</b>	Sistema Circuitos (entrenamiento con el propio peso del cuerpo)	Profesor	
<b>19 septiembre</b>	Sistema Maratoniano	Profesor	
<b>26 septiembre</b>	Sistema Circuitos con bastones, aros y conos, escaleras.	Profesor	
<b>3 octubre</b>	Sistema Fartlek	Profesor	
<b>10 octubre</b>	Juegos Pre-deportivos	Profesor	
<b>17 octubre</b>	Actividad Recreativa	Profesor	
<b>24 octubre</b>	Circuitos (fundamentos vistos) y circuitos biosaludables	Profesor	



<b>31 octubre</b>	Clase de actividad a escoger (Deportes, baile, circuitos funcionales, entrenamiento en suspensión, otro)	Profesor	
<b>7 noviembre</b>	Rutina personal de ejercicio aeróbico-anaeróbico	Profesor	
<b>14 noviembre</b>	Medición composición corporal	Profesor	
<b>21 noviembre</b>	Pruebas de resistencia (push ups, abdominales y lumbares) y	Profesor	
<b>28 noviembre</b>	<b>ACTIVIDAD RECREATIVA FINAL</b>	Profesor-estudiantes	

## IX. INDICACIONES GENERALES

Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.

## X. REFERENCIAS

### Lecturas obligatorias

- Bennassar y otros Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano, Barcelona España

- Ortiz Astúa, Luis Los Ejercicios Pliometricos. Editorial Fundación UNA, Heredia  
Costa Rica, 1995



- Pila Teleña, Augusto. Preparación Física. Tercera Edición. Ed. Olimpia San José, Costa Rica 1987

- Lamb, David. Fisiología del Ejercicio. Ed. Augusto Pila Teleña. España 1989

- Lorca, Javier Francisco, Libro Cuaderno de Patio 1° y 2° E.S.O. Editorial Pila Teleña. Alpedrete Madrid, España 1997.

### **Lecturas complementarias**

Páginas Web:

- SOBRENTRENAMIENTO.COM
- PORTALFITNESS.COM
- [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/)

## **XI. OTROS**

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, 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 y del coordinador de la Escuela de Educación Física.

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."