



**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 Mixto

Sigla: EF-6161

Grupo: 01

Créditos: 0

Requisitos: No tiene

Modalidad: Práctico

Horario: viernes 10:00 am a 11:50 am (2 horas prácticas)

Periodo: II Ciclo 2018

Profesor: Keven Santamaría Guzmán, M. Sc.

Correo: keven.santamaria@ucr.ac.cr / kevessant@gmail.com

Horas de atención a estudiantes: miércoles de 4:00 pm a 7:00 pm

I-DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO

El presente curso y sus respectivas actividades se enfocarán en desarrollar en la población estudiantil participante, una actitud positiva y participativa frente a la práctica de actividad física y deporte, con el fin de establecer un mecanismo 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

- 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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educacion.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



- d) Incentivar en el estudiante, la necesidad de una práctica deportiva sistemática y permanente.

IV- UNIDADES TEMATICAS

- Calentamiento
- Medición y evaluación física
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Potencia
- Principio de la individualidad
- Principio de la entrenabilidad
- Especificidad del entrenamiento
- Composición corporal y actividad física.

V-ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades individualizadas hasta el trabajo en grupos. Se recurrirá a juegos, circuitos, deportes individuales y en conjunto u otras actividades que estimulen la participación activa del estudiante, buscando poner en movimiento constante a los estudiantes a lo largo de clase.

VI-RECURSOS DIDACTICOS

- Colchonetas
- Mancuernas
- Ligas
- Vallas
- Bolas medicinales
- Escalera de coordinación
- Bolas Pilates
- Otros

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**.
3. La no participación o ausencia a una lección y que la misma sea injustificada, provocará la pérdida automática del curso.
4. Si un estudiante se niega a participar **activamente** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
5. 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*".
6. El estudiante que, por una situación de fuerza mayor o caso fortuito, no pueda

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005



asistir a una lección y justifique por escrito la ausencia según el procedimiento, deberá de reponer la lección perdida, en coordinación con el docente del curso, en alguna otra actividad deportiva y a conveniencia del estudiante según disponibilidad (http://ori.ucr.ac.cr/web_matric/guia/guia_22018/sro_2-2018.pdf). **La reposición de la lección es de carácter obligatorio.**

7. 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.**
8. El estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta deportiva, licra, camiseta, calzado deportivo y medias), **quedará ausente de la lección.**
9. 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

S	Fecha	Actividades	Responsable	Obs
1	17 AGO	Bienvenida al II Ciclo Lectivo 2018, lectura y aprobación del programa de curso.	KSG	
2	24 AGO	Pre test de evaluación física (Fuerza: abdominales 1 min / Potencia: Salto Vertical / Resistencia: Milla / Velocidad: Carrera 30 m / Flexibilidad: test de Wells / Velocidad de reacción: Human Benchmark / Concentración: Toulouse Pierón)	KSG / EST	
3	31 AGO	Resistencia: Técnica de la carrera, efectividad y desplazamientos, juegos de resistencia física	KSG	
4	7 SEP	Resistencia: Relevos, actividades en grupo que implique el desarrollo de la resistencia cardiovascular.	KSG	
5	14 SEP	Resistencia: Ultimate Frisbee	KSG	
6	21 SEP	Circuitos de acondicionamiento físico general	KSG	
7	28 SEP	Clase Grupal Yoga	Invitado	
8	5 OCT	Fuerza: Circuitos de acondicionamiento físico	KSG	
9	12 OCT	Fuerza: Tabata	KSG	
10	19 OCT	Fuerza: Maquinas biomecánicas y pesos libres	KSG	
11	26 OCT	Clase Grupal Baile Popular (1000 a 1500 cls)	Invitado	
12	2 NOV	Velocidad: Relevos, juegos de carrera y eliminación	KSG	
13	9 NOV	Circuitos de acondicionamiento deportivo	KSG	
14	16 NOV	Clase Grupal a seleccionar	Invitado	
15	23 NOV	Post test de evaluación física (Fuerza: abdominales 1 min / Potencia: Salto Vertical / Resistencia: Milla / Velocidad: Carrera 30 m / Flexibilidad: test de Wells / Velocidad de reacción: Human Benchmark / Concentración: Toulouse Pierón)	KSG	
16	30 NOV	Fiesta del Alegría	EST	

X- REFERENCIA

Lectura Obligatoria:

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's health-related physical fitness assessment manual (4th Edition). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins

Lectura Complementaria:

Paravidino, V. B., Mediano, M. F., Silva, I. M., Wendt, A., Del Vecchio, F. B., Neves, F. A., & ... Sichieri, R. (2018). Effect of physical exercise on spontaneous physical activity energy expenditure and energy intake in overweight adults (the EFECT study): a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19(1), 167. doi:10.1186/s13063-018-2445-6

Ionescu, C. L. (2013). Social values reflection effect of students conduct practice motor activities. / reflectarea valorilor sociale în conduita studenților efect al practicării activităților motrice. *Sport & Society / Sport Si Societate*, 13(1), 11-31.

Santamaría-Guzmán, K., Salicetti-Fonseca, A., Moncada-Jiménez, J., & Solano-Mora, L. C. (2018). Mejora del equilibrio, atención y concentración después de un programa de entrenamiento exergame en la persona adulta mayor. / Balance, attention and concentration improvements following an exergame training program in elderly. *Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación*, (33), 102-105.

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”.