

**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:** EF6161

**Grupo:** 01

**Créditos:** 0

**Requisitos:** No tiene

**Modalidad:** Práctico

**Horario:** lunes 8:00 am a 9:50 am (2 horas prácticas)

**Periodo:** I Ciclo 2020

**Profesor:** Keven Santamaría Guzmán, M. Sc.

**Correo:** [keven.santamaria@ucr.ac.cr](mailto:keven.santamaria@ucr.ac.cr)

**Hora de atención a estudiantes:** lunes de 10:00 am a 11:00 am

### **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. El curso es práctico y consta de una sesión por semana en donde se desarrollarán actividades de acondicionamiento físico debido a la virtualización provocada por la pandemia del COVID-19 y a la imposibilidad de desarrollar habilidades de ejecución práctica por medios virtuales.

### **II-OBJETIVOS GENERALES:**

La población estudiantil universitaria será capaz de:

- a) Desarrollar sus habilidades socio-afectivas, fisicomotrices y cognitivas, mediante la participación activa en las lecciones progresivas de los cursos de Actividad Deportiva.
- b) Integrar en su vida la práctica de la actividad física continua, como parte del mantenimiento y el desarrollo de su salud integral

### **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 virtual, sus beneficios y posibles riesgos para la salud.

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

#### IV- UNIDADES TEMATICAS

- Calentamiento
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Potencia
- Principio de la individualidad
- Principio de la entrenabilidad
- Especificidad del entrenamiento

#### V-ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las actividades se desarrollarán mediante la implementación de una rutina de ejercicios adaptada para realizar desde el hogar. El docente elaborará capsulas de diferentes ejercicios adaptados para interiores con poco espacio y poco o nulo material necesario. El estudiante tendrá acceso a dichas actividades con el fin de ejecutar de forma segura las diferentes partes de la rutina, con el acompañamiento del docente por medio de video conferencias a través de la plataforma jitsi.

#### VI-RECURSOS DIDACTICOS

- Dispositivos móviles (celular o tableta)
- Conexión estable a internet
- Plataforma de video conferencia Jitsi
- Canal de YouTube RunKevenRun para acceder a las cápsulas de ejercicios ([https://www.youtube.com/channel/UCd46BjJNHxO4DrYxGDxU7og?view\\_as=subscribe](https://www.youtube.com/channel/UCd46BjJNHxO4DrYxGDxU7og?view_as=subscribe)).

#### 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 las sesiones de trabajo virtual 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 sesión virtual de trabajo y que la misma sea injustificada, provocará la pérdida automática del curso.
4. Si un estudiante se niega a participar **activamente** en una sesión virtual de trabajo, automáticamente queda ausente en ella.
5. El estudiante que, por una situación de fuerza mayor o caso fortuito, no pueda participar de una sesión virtual de trabajo, deberá de ponerse en contacto con el profesor y coordinar el proceso de reposición de la sesión perdida en algún otro horario según disponibilidad. **La reposición de la lección es de carácter obligatorio.**
6. Se considera **llegada tardía** al retraso del estudiante hasta los **primeros 10 minutos de cada sesión virtual de trabajo.** Posterior a este tiempo, la llegada tardía se convierte en ausencia. **Dos tardías**

**conforman una ausencia.**

7. 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
1	15/04/20	Trabajo Rutina 1
2	22/04/20	Trabajo Rutina 1
3	29/04/20	Trabajo Rutina 2
4	6/05/20	Trabajo Rutina 2
5	13/05/20	Trabajo Rutina 3
6	20/05/20	Trabajo Rutina 3
7	27/05/20	Trabajo Rutina 4
8	3/06/20	Trabajo Rutina 4
9	10/06/20	Trabajo Rutina 5
10	17/06/20	Trabajo Rutina 5
11	24/06/20	Trabajo Rutina 6
12	1/07/20	Trabajo Rutina 6
13	8/07/20	Trabajo Rutina 7
14	15/07/20	Trabajo Rutina 7

**X- REFERENCIA**

Lectura Obligatoria:

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

Blanco, A. (1998). 1000 Ejercicios de Preparación Física (2da ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.

Garcia V. (1997). Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid: Editorial Gymnos

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.

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.

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.

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”.