



**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:** EF6361

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**HORARIO:** Miércoles 10:00 a 11:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** I Ciclo, 2020

**PROFESOR:** María de los Ángeles Ramírez Ruiz

**CORREO ELECTRÓNICO:** [marielitosramirez@hotmail.com](mailto:marielitosramirez@hotmail.com)

**OFICINA:** 25117154

**GRUPO:** 01

## 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.

## 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. Mejorar por medio de las diversas actividades aeróbicas programadas las cualidades físicas humanas.
4. Mejorar la frecuencia cardiaca tanto en ejercicio como en reposo.



5. 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

- Explicación y demostración por parte de la docente, mediante vídeo o documentos que serán compartidos mediante el correo electrónico institucional.
- Ejecución por parte de los estudiantes: prácticas individuales y devolución de evidencias (foto o vídeos cortos) que enviarán mediante correo o el grupo el grupo de WhatsApp.
- Realimentación semanal respecto a la técnica aplicada en las prácticas individuales.

#### VI RECURSOS

- Computadora
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas, galones.

#### VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante no entrega la evidencia semanal, automáticamente queda ausente en ella.



3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. La docente a cargo del curso, entregará el trabajo semanal asignado, mínimo un día antes. En el caso de los estudiantes, enviarán sus evidencias el día y horario del curso (fotografías, vídeos o documento según la asignación).
5. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantaloneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **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. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO	NOTAS
11 marzo	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesor	Lectura y discusión del programa
18 marzo	Medición composición corporal y pruebas de resistencia (push ups, abdominales y lumbares)	Profesor	
25 marzo	Sistema Gimnasia Natural	Profesor	
01 abril	Sistema Circuitos (entrenamiento funcional con materiales)	Profesor	
08 abril	<b>Semana Santa</b>	Profesora Estudiantes	
15 abril	Sistema Pliométrico	Profesor	



<b>22 abril</b>	Sistema Circuitos (entrenamiento con el propio peso del cuerpo)	Profesor	
<b>29 abril</b>	Sistema Fartlek	Profesor	<b>Semana U</b>
<b>06 mayo</b>	Juegos Pre-deportivos	Profesor	
<b>13 mayo</b>	Sistema Circuitos con bastones, aros y conos, escaleras.	Profesor	
<b>20 mayo</b>	Sistema Circuitos con bastones, aros y conos, escaleras.	Profesor	
<b>27 mayo</b>	Circuitos (fundamentos vistos) y circuitos biosaludables	Profesor	
<b>03 junio</b>	Rutina personal de ejercicio aeróbico-anaeróbico	Profesor	
<b>10 junio</b>	Rutina personal de ejercicio aeróbico-anaeróbico	Profesor	
<b>17 junio</b>	Medición composición corporal	Profesor	
<b>24 junio</b>	Pruebas de resistencia (push ups, abdominales y lumbares)	Profesor	
<b>01 julio</b>	<b>Actividad de retroalimentación y cierre con el grupo.</b>	profesor	

## IX. INDICACIONES GENERALES

- Es deber de la estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.
- No olvidar consumir alimentos una hora antes de la actividad deportiva para evitar falta de energía y evitar tener algún tipo de congestión durante la clase.
- Es importante portar una botella con agua o hidratante.

## X. REFERENCIAS

### Lecturas obligatorias

-Bompa, Tudor. O. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona España: Editorial Hispano Europea, S.A. Google Books:



[https://books.google.es/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.++\(1995\).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx\\_u2NxlVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.++(1995).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx_u2NxlVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false)

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.

Google Books:

[https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+\(2007\).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxlVSRoeCh1w-wq\\_#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+(2007).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxlVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)

### 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 d 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."