



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

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: II Ciclo, 2020

PROFESORA: María de los Ángeles Ramírez Ruiz

ELECTRÓNICO: maria.ramirezruiz@ucr.ac.cr

OFICINA: 25117154

GRUPO: 03

MODALIDAD VIRTUAL: Virtual

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. 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 (resistencia en tren superior e inferior).
- Sistemas de entrenamiento
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento
- Actividades recreativas.

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Debido a la situación de emergencia, el curso de Actividad Deportiva se impartirá bajo la modalidad virtual, por tanto, el programa de curso debe aprobarse mediante la plataforma de mediación virtual.
- El curso presentará una estrategia metodológica de construcción conjunta, bajo la responsabilidad del profesor, que generará un aprendizaje significativo en los estudiantes, utilizando como recurso tecnológico oficial la plataforma de Mediación virtual y el correo institucional. Adicional a estos medios, se podrá apoyar en otras aplicaciones como: whatsapp, youtube, zoom, entre otros.
- Los estudiantes deberán ser responsables de revisar los contenidos y asignaciones que se trabajarán cada semana, en las plataformas oficiales.
- Las sesiones se llevan a cabo de manera sincrónica, en el horario correspondiente; donde el docente atenderá las dudas preexistentes, dirigirá la clase y realizará un seguimiento durante todo el desarrollo de la sesión con el objetivo de efectuar las correcciones que sean pertinentes. Para tal efecto, será requisito indispensable mantener la cámara encendida de su computadora o celular durante la sesión, permitiendo de esta manera la corrección de técnica, garantizando el menor riesgo al ejecutar los ejercicios propuestos.
- El docente elaborará capsulas de diferentes ejercicios adaptados para interiores con poco espacio y poco o nulo material necesario para desarrollar las unidades temáticas planteadas. El estudiante tendrá acceso a dicho material con el objetivo de familiarizarse de manera gráfica sobre los elementos principales de cada ejercicio o actividad, esto previamente a la realización de la lección.

VI. RECURSOS

- Computadora, Tableta, celular con cámara u otro aparato similar



- Conexión a internet estable
- Acceso a Mediación Virtual
- Correo electrónico institucional (UCR)
- Acceso a Plataforma de video conferencia ZOOM
- WhatsApp (medio de comunicación NO formal)
- Colchoneta, paño grande e hidratante
- Materiales alternativos (botellas plásticas, ladrillos, bolsos escolares, sillas, entre otros), mancuernas, ligas, u otro material de ejercicio

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.

2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si 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*, 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”. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección. Lineamientos para reposición de clases:

- a. Puede reponer máximo **una vez** al semestre.
- b. Presentar **justificación** que compruebe la situación de ausencia.
- c. Debe de reponer la clase en un **curso de contenidos similares**.
- d. **No se puede reponer** clases luego de la semana 12 del semestre.

4. Se considera llegada tardía al retraso de la 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. 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).



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. 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.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.
- Horas atención estudiante: miércoles 9:00 a 10:00

IX. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
12 Agosto	Lectura y aprobación del programa de curso. Aplicación del cuestionario.	Profesora y estudiantes	Discusión del programa.
19 de Agosto	Importancia del calentamiento (Drills y pre workout, la función previa a una sesión de ejercicios) Sistema de Entrenamiento:Circuito (Acondicionamiento físico general)	Profesor	
26 de Agosto	Pruebas de resistencia muscular. Push up (1 minuto) Sentadilla dinámica (1 minuto) Sentadilla Isométrica (resistencia por tiempo) Abdominales Modificadas (1 minuto) Plancha (resistencia por tiempo)	Profesor	Pre- test
02 de setiembre	Sistema de Entrenamiento: Tabata (tren inferior)	Profesor	
09 de Setiembre	Sistema de Entrenamiento: Tabata (tren superior)	Profesor	



16 de Setiembre	Sistema de Entrenamiento: Tabata (Tren inferior y superior)	Profesor	
23 de Setiembre	Sistema de Entrenamiento Funcional	Profesor	
30 de Setiembre	Sistema de Entrenamiento Funcional	Profesor	
07 de Octubre	Rally Recreativo	Profesor	
14 de Octubre	Sistema Circuitos (entrenamiento con el propio peso del cuerpo)	Profesor	
21 de Octubre	Sistema de circuito con materiales	Profesor	
28 de Octubre	Sistema de Entrenamiento: HIIT	Profesor	
04 de Noviembre	Entrenamiento enfocado hacia el desarrollo de la fuerza	Profesor	
11 de Noviembre	Rutina personal.	Profesor y estudiantes	
18 de Noviembre	Pruebas de resistencia muscular. Push up (1 minuto) Sentadilla dinámica (1 minuto) Sentadilla Isométrica (resistencia por tiempo) Abdominales Modificadas (1 minuto)	Profesor y estudiantes	Pos- test



	Plancha (resistencia por tiempo)		
25 de Noviembre	Actividad de Cierre y retroalimentación	Profesor y estudiantes	

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_u2NxxwIVCZkeCh1ksQfw#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_u2NxxwIVCZkeCh1ksQfw#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=0CDMQ6AEwAWoVChMlvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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=0CDMQ6AEwAWoVChMlvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)

Lecturas complementarias

Páginas Web:

- SOBRENTRENAMIENTO.COM
- PORTALFITNESS.COM
- 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."



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de
Educación Física y Deportes



Ciudad Universitaria Carlos Monge Alfaro. Tele.Fax.:24-37-98-80.. Apdo. 111-4250 San Ramón
Teléfono: 25117024 / Correo electrónico: educacion.so@ucr.ac.cr /
Sitio web: www.so.ucr.ac.cr