



**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:** miércoles de 10:00 a 11:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** I Ciclo, 2021

**PROFESOR:** Carlos Manuel Benavides Sancho

**MODALIDAD:** Alto Virtual

**CORREO ELECTRÓNICO:** carlos.benavidessancho@ucr.ac.cr

**HORARIO ATENCIÓN ESTUDIANTES:** miércoles de 9:00 a 10:00.

**OFICINA:** 25117154

**GRUPO:** 02

## 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
- Generalidades del entrenamiento.
- El calentamiento: su importancia, sus partes
- Evaluación física (capacidad aeróbica, flexibilidad, velocidad, resistencia en tren superior).
- Sistemas de entrenamiento
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento
- Juegos Pre-deportivos
- 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 durante la sesión, permitiendo de esta manera la corrección de técnica, garantizando el menor riesgo en ejercicios potencialmente peligrosos para la salud de los estudiantes.
- 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
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas, galones.
- Plataformas institucionales

## 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**.
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. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes **utilicen la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantalóneta (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).
5. 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.
- 6.

## VIII. CRONOGRAMA

| FECHA    | CONTENIDO  | A CARGO  | NOTAS  |
|----------|--|----------|--|
| 07/04/21 | Estructura de una sesión de ejercicio<br><b>Evaluaciones iniciales</b> | Profesor | Lectura, discusión y aprobación del programa |
| 14/04/21 | Drills y pre workout<br><br>Calentamiento                              | Profesor |  |



|          |  |          |                 |
|----------|--|----------|-----------------|
|          | Parte principal<br>Vuelta a la calma y estiramiento  |          |                 |
| 21/04/21 | Volumen, intensidad<br>Series y repeticiones<br>Escala de esfuerzo percibido<br>Zonas de entrenamiento<br>Toma de la frecuencia cardiaca | Profesor | <b>SEMANA U</b> |
| 28/04/21 | Entrenamiento funcional<br>Peso corporal, Pesos, Pliometría,<br>Multisaltos, Lanzamientos  | Profesor |                 |
| 05/05/21 | Sistemas de entrenamiento<br>interválico   | Profesor |                 |
| 12/05/21 | Entrenamiento funcional<br>Peso corporal, Pesos, Pliometría,<br>Multisaltos, Lanzamientos  | Profesor |                 |
| 19/05/21 | Fartlek: Easy-Hard   | Profesor |                 |
| 26/05/21 | HIIT: Intervalo de entrenamiento de<br>alta intensidad   | Profesor |                 |
| 02/06/21 | Fartlek: Piramidal y avanzado  | Profesor |                 |
| 09/06/21 | Entrenamiento funcional<br>Peso corporal<br>Pesos<br>Pliometría<br>Multisaltos   | Profesor |                 |
| 16/06/21 | Entrenamiento enfocado hacia el<br>desarrollo de la fuerza   | Profesor |                 |



|          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
|          | <p>Concurrente: fuerza vs resistencia</p> <p>Super series: combinación de ejercicios</p> <p>Fuerza concéntrica</p> <p>Fuerza excéntrica</p>  |          |  |
| 23/06/21 | <p>Entrenamiento enfocado hacia el desarrollo de la resistencia cardiovascular</p> <p>Circuitos</p> <p>Sistema continuo (Carrera)</p> <p>Sistema variable (Escalera)</p> <p>Sistema natural</p>            | Profesor |  |
| 30/06/21 | <p>Entrenamiento enfocado hacia el desarrollo de la fuerza</p> <p>Concurrente: fuerza vs resistencia</p> <p>Super series: combinación de ejercicios</p> <p>Fuerza concéntrica</p> <p>Fuerza excéntrica</p> | Profesor |  |
| 07/07/21 | <p>Entrenamiento enfocado hacia el desarrollo de la resistencia cardiovascular</p> <p>Circuitos</p> <p>Sistema continuo (Carrera)</p> <p>Sistema variable (Escalera)</p> <p>Sistema natural</p>            | Profesor |  |



|          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
| 14/07/21 | Flexibilidad<br><br>Dinámica<br><br>Estática<br><br>Balístico<br><br><b>Evaluaciones finales</b> | Profesor |  |
| 21/07/21 | Actividad virtual de cierre  | Profesor |  |
| 28/07/21 | Entrega de calificaciones finales  | 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.
- No se permite utilizar apodosos para las compañeras esto para evitar cualquier molestia de la compañera.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.

## 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\\_u2NxlwVCZkeCh1ksQfw#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_u2NxlwVCZkeCh1ksQfw#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=0C DMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxlVSRoeCh1w-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=0C DMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxlVSRoeCh1w-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 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."