

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

Curso: Actividad Deportiva Actividades Aeróbicas Principiantes Mixto

Sigla: EF-6361

Grupo: 005

Créditos: 0

Requisitos: No tiene

Modalidad: Práctico (virtual)

Horario: viernes de 8:00 am a 9:50 pm (2 horas prácticas)

Periodo: I Ciclo 2022

Profesor: Keven Santamaría Guzmán

Correo: keven.santamaria@ucr.ac.cr

Hora de atención a estudiantes: viernes de 7:00 am a 8:00 am

Clave de Mediación Virtual: AA1CICLO2022

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 ajustadas a los diferentes tipos de actividades aeróbicas.

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 las nuevas alternativas de preparación física virtual,

facilidades, características y beneficios.

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

IV- UNIDADES TEMATICAS

- Composición de una sesión de ejercicio
 - o Estructura (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma y estiramiento)
 - o Volumen, intensidad y duración de una sesión de ejercicios
 - o Métodos de evaluación de ejercicio (escalas de esfuerzo percibido, frecuencia cardiaca, consumo máximo de oxígeno, potencia)
- Conceptos relacionados al ejercicio
 - o Peso
 - o Frecuencia cardiaca
 - o Repetición máxima
 - o Fuerza concéntrica
 - o Fuerza excéntrica
 - o Resistencia aeróbica
 - o Velocidad
 - o Potencia
- o Flexibilidad (Estática, dinámica y balística)
- o Entrenamiento funcional
- Sistemas de preparación física continuos
 - o LISS (Low Intensity Steady State)
 - o MICT (Moderate Intensity Continuous Training)
 - o Fartlek: Easy-Hard Training
 - o TBC (Total Body Conditioning)
- Sistemas de preparación física fraccionados
 - o Entrenamiento en circuito
 - o Entrenamiento concurrente
 - o Entrenamiento en escalera
 - o Pliometría y Multisaltos
 - o HIIT (High Intensity Interval Training)
- Actividades aeróbicas en el medio natural.

V-ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

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 mismo 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, del mismo modo, las sesiones se llevarán 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 ello, 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. Para una correcta ejecución del curso, es indispensable que el estudiante deba conectarse a la video conferencia con la cámara activa (vídeo), con el objetivo de evaluar la ejecución técnica de las actividades y realizar un acompañamiento en tiempo real por parte del docente, esto con el objetivo de evitar una lesión o de efectuar alguna adaptación según corresponda.

VI-RECURSOS DIDACTICOS

- Dispositivo con conexión a internet (celular, tableta, computadora, otro.)
- Conexión estable a internet
- Mediación virtual
- Plataforma de video conferencia Zoom
- Correo institucional.
- WhatsApp (medio no oficial de comunicación)

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. 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".
6. 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.**
7. 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.**
8. 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 reprobaban.

VIII- CONDICIONES GENERALES:

1. El estudiante debe indicar al profesor alguna dificultad física, problema de salud que le dificulte realizar la deportiva.
2. Es estrictamente necesario que los estudiantes utilicen indumentaria adecuada para realizar actividad física, tales como, pantaloneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias, según corresponda. Cualquier transgresión al código de vestimenta provocará que el estudiante quede ausente de la lección.

IX-CRONOGRAMA

S	Fecha	Actividades
1	01/04/22	Lectura y aprobación del programa de curso / Composición de una sesión de ejercicio / TBC
2	08/04/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / TBC
3	15/04/22	Semana Mayor
4	22/04/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / HIIT
5	29/04/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / PREGUNTAS (SEMANA UNIVERSITARIA)
6	06/05/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / HIIT
7	13/05/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / FARTLEK
8	20/05/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / FARTLEK
9	27/05/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / PLIOMETRIA
10	03/06/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / PLIOMETRÍA
11	10/06/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / CONCURRENTE
12	17/06/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / CIRCUITO
13	24/06/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / CIRCUITO
14	01/07/22	Composición de una sesión de ejercicio / Conceptos relacionados al ejercicio / ESCALERA
15	08/07/22	Actividades aeróbicas en el medio natural / ESCALERA
16	15/07/22	Actividad virtual de cierre

X- REFERENCIA

- Ayala, F., de Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista andaluza de Medicina del Deporte*, 5(3), 105-112.
- Blanco, A. (1998). 1000 Ejercicios de Preparación Física (2da ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Boyle, M. (2016). *New functional training for sports*. Human Kinetics.
- Brewer, C. (2017). *Athletic Movement Skills: training for sports performance*. Human Kinetics.
- Garcia V. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Editorial Gymnos
- Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). *Science and Application of High-Intensity Interval Training*. Human Kinetics.
- Meijen, C. (Ed.). (2019). *Endurance performance in sport: psychological theory and interventions*. Routledge.



- Radcliffe, J., & Farentinos, R. (2015). High-Powered Plyometrics, 2E. Human Kinetics.
- Saura, J. y Solé, R. (1995). 1088 ejercicios en Circuito (3ra ed.) Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Schumann, M., & Rønnestad, B. R. (Eds.). (2018). Concurrent aerobic and strength training: Scientific basics and practical applications. Springer.
- Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). Science and practice of strength training. Human Kinetics.

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”.

