



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



SEDE DE  
OCCIDENTE



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes



**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:** EF-6361

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**HORARIO:** Lunes 8:00 a 9:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** I Ciclo, 2022

**PROFESOR:** Mynor Rodríguez Hernández, Ph.D..

**CORREO ELECTRÓNICO:** mynor.rodriguez@ucr.ac.cr

**OFICINA:** 25117156

**GRUPO:** 03

**MODALIDAD VIRTUAL:** Virtual

**HORAS ATENCIÓN ESTUDIANTE:** martes de 9:00 a las 10:00.

**Notas adicionales:** Este curso es virtual con participación obligatoria sincrónica

## 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. Además, constituye una herramienta de apoyo para el manejo del distanciamiento social en tiempos de pandemia.

## 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 y las 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 y la 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 y audio 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 los y las estudiantes universitarios 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 el o la estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella. PARA COMPROBAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA, ES REQUISITO MANTENER LA CAMARA ACTIVA DURANTE LA SESIÓN DE TRABAJO

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 del o 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. El o 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).

## VIII INDICACIONES GENERALES

Al finalizar el curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprobaban.

Es deber del o 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.

## IX. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
28 MARZO	Lectura y aprobación del programa de curso.	Profesora y estudiantes	Discusión del programa.
4 ABRIL	Importancia del calentamiento (Drills y pre workout, la función previa a una sesión de ejercicios)  Sistema de Entrenamiento: Circuito (Acondicionamiento físico general)	Profesor	
11 ABRIL	<b>SEMANA SANTA</b>	Profesor	
18 ABRIL	Pruebas de resistencia muscular: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas</li> <li>• abdominales</li> <li>• push up (lagartijas)</li> </ul> Sistema de Entrenamiento : Circuito (Acondicionamiento físico general)	Profesor	
25 ABRIL	Sistema de Entrenamiento: Tabata (tren inferior y superior)		
2 MAYO	Sistema de Entrenamiento : Circuito (Acondicionamiento físico)	Profesor	
9 MAYO	Sistema de Entrenamiento: Tabata (Tren superior)	Profesor	
16 MAYO	Sistema de Entrenamiento Funcional	Profesor	
23 MAYO	Sistema de Entrenamiento Funcional	Profesor	
30 MAYO	Sistema de Entrenamiento: HIIT	Profesor	
6 JUNIO	Sistema de Entrenamiento: HIIT	Profesor	
13 JUNIO	Sistema de Entrenamiento: HIIT	Profesor	



20 JUNIO	Entrenamiento enfocado hacia el desarrollo de la fuerza	Profesor	
27 JUNIO	Rutina personal.	Profesor y estudiantes	
4 JULIO	Pruebas de resistencia muscular: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas</li> <li>• abdominales</li> <li>• push up (lagartijas)</li> </ul> Rutina personal.	Profesor y estudiantes	
11 JULIO	Actividad de Cierre	Profesor y estudiantes	
18 JULIO	ENTREGA DE RESULTADOS DE PROMOCIÓN	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=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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=0CDMQ6AEwAWoVChMllvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)

### Lecturas complementarias

ACSM. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Pescatello LS, editor. Baltimore, MD.: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



**SEFD**

Sección de

Educación Física y Deportes

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health.  
World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>. Published  
2010.

Páginas Web:

- [SOBRENTRENAMIENTO.COM](http://SOBRENTRENAMIENTO.COM)
- [PORTALFITNESS.COM](http://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."