



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DEL PACÍFICO
EF-6161 ACTIVIDAD DEPORTIVA
SISTEMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA PRINCIPIANTES MIXTO**

I Ciclo-2024

Este programa es propiedad de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio y fue elaborado por el profesor: MSc. Jorge Lobo Di Palma. Modificado por: M.Sc. Ariel Barrantes Segura.

Profesor: Ariel Barrantes Segura M.Sc.

Correo electrónico: ariel.barrantes@ucr.ac.cr

PROGRAMA DE CURSO

Horario matriculado: Miércoles 8:00 a 9:50 am Grupo 001 13:00 a 14:50 Grupo 002

Créditos: 0

Horas semanales: 2

Horas de atención a estudiantes: Miércoles 10:00 a 12:00 md

I. DESCRIPCIÓN

Este curso se orienta a desarrollar en el estudiante una actitud positiva hacia la actividad física y el ejercicio, por medio del aprendizaje de conceptos básicos, que lo puedan orientar a obtener un mejor estado físico y corporal. Por medio de exposición de temas cortos y distintos elementos en las lecciones presenciales, se busca fomentar la práctica de actividades aeróbicas y anaeróbicas, que lleven al estudiante a lograr mejorías en su condición cardiovascular, además de fortalecer su coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza entre otros.

II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

La población estudiantil universitaria:

1. Estimulará el desarrollo de sus canales socioafectivo, fisicomotor y cognitivo, mediante la participación activa en las lecciones progresivas de los cursos de actividad deportiva.
2. Adquirirá los conocimientos y destrezas que le permita 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

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

1. Escoger con criterio y según los conocimientos adquiridos, actividades que propicien el desarrollo de una mejor condición aeróbica, una mejor coordinación y fuerza.
2. Buscar una mejora en el rendimiento físico y motriz, que le permita obtener una mejor salud física y mental.

3. Implementar la práctica de la actividad física y ejercicio en su vida cotidiana, poniendo en práctica las situaciones de aprendizaje vistas durante el curso.

IV. CONTENIDOS

- El calentamiento, su importancia y partes.
- Aptitud Física: Composición Corporal, Fuerza, Resistencia Cardiovascular y Flexibilidad.
- Aptitud Motriz: Coordinación, Equilibrio, Agilidad, Potencia, Velocidad.
- Otros temas actuales relacionados con la aptitud física y motriz.
- Anatomía Humana básica.
- Sedentarismo, actividad física y ejercicio.
- Escogencia de materiales para la práctica de actividad física.

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Este curso se impartirá de forma presencial en el I semestre del 2024. Se utilizarán dinámicas, juegos, ejercicios y sistemas de entrenamiento para poner en práctica conceptos básicos de la actividad física y el ejercicio.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Recursos materiales:

- Zonas verdes y/o espacios para realizar actividades.
- Materiales como: conos, cochas, escaleras, ligas, suizas, colchonetas o cualquier otro que tengan a disposición.
- Materiales de creación propia.

VII. CRITERIOS DE MEDICIÓN

-Podrán participar de las lecciones, la población estudiantil universitaria regular y debidamente matriculada en el curso.

-Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la asistencia y la participación activa en las lecciones. Si un estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella. **El o la estudiante tendrá derecho a faltar y/o no completar la clases de forma injustificada sólo un día de clase en todo el ciclo lectivo.**

-De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, cada estudiante podrá **justificar por escrito (vía correo electrónico)** 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”.

-Se considera llegada tardía al retraso del alumnado hasta los primeros 10 minutos de cada lección. Posterior a ese tiempo, la llegada tardía se convierte en ausencia. Dos tardías conforman una ausencia.

-El estudiante se presentará a cada clase con la indumentaria deportiva respectiva (buzo, pantaloneta deportiva, camiseta, licra, tenis o calzado adecuado según sea el caso). No se aceptarán estudiantes en clase con calzado abierto (tipo sandalia o similar) y/o indumentaria no deportiva.

-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 reprueben.

VIII. CRONOGRAMA

Semana	ACTIVIDADES
13/3/2024	Presentación y lectura del programa de curso.
20/3/2024	Principios básicos de la actividad física y ejercicio. Juegos Recreativos.
27/3/2024	Semana Santa
3/4/2024	Actividades y ejercicios con base aeróbica. Caminata, carrera y ejercicios cardiovasculares
10/4/2024	Actividades y ejercicios con base anaeróbica
17/4/2024	Ejercicios de coordinación, agilidad y juegos recreativos.
24/4/2024	Semana Universitaria
1/5/2024	Feriado. Día del Trabajador.
8/5/2024	Ejercicios contra resistencia a peso libre.
15/5/2024	Juegos Alternativos
22/5/2024	Ejercicios contra resistencia Metodología: Entrenamiento en circuitos.
29/5/2024	Ejercicios contra resistencia Metodología Tabata
5/6/2024	Ejercicios contra resistencia, metodología HIIT.
12/6/2024	Creación propia de un plan de ejercicios.
19/6/2024	Creación propia de un plan de ejercicios.
26/6/2024	Creación propia de un plan de ejercicios.
3/7/2024	Entrega de resultados finales.

IX. REFERENCIAS

ACSM. (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 7th edition. Pennsylvania, USA.

X. ENLACES Y DOCUMENTACIÓN ADICIONAL.

Guías y video de atacante activo.

<https://youtu.be/HMFPGMFXr5U?si=2IuZEq2gVK7PvbTQ>

<https://vra.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2024/03/Guia-Atacante-Activo-4.pdf>