

Programa del curso SE-1206

Acondicionamiento Físico

Escuela Cultura y Deporte

I parte: Aspectos relativos al plan de estudios

1. Datos generales

Nombre del curso:	Acondicionamiento físico
Código:	SE-1206
Tipo de curso:	Teórico-Práctico
Obligatorio o electivo:	Obligatorio
Nº de créditos:	0 créditos
Nº horas de clase por semana:	2 horas
Nº horas extraclase por semana:	0, 25 horas
Ubicación en el plan de estudios:	Primer año de carrera
Requisitos:	Ninguno
Correquisitos:	Ninguno
El curso es requisito de:	Ninguno
Asistencia:	Obligatoria
Suficiencia:	No
Posibilidad de reconocimiento:	Susceptible a reconocimiento interuniversitario
Aprobación y actualización del programa:	27 de setiembre 2025

2. Descripción general

En este curso se pone en contacto al estudiante con los métodos de acondicionamiento físico más conocidos, sobre todo los de contacto con la naturaleza. Proporciona el curso la oportunidad de lograr un buen estado físico y mental, a la vez que por medio de las pruebas y mediciones diagnosticar su estado físico actual y el mejoramiento que va adquiriendo. Se pretende que el estudiante experimente los efectos del entrenamiento, es decir, cambios producidos por los ejercicios aeróbicos en los distintos sistemas y órganos del cuerpo. En la dinámica del curso se integran la habilidad de la autosuperación como una norma de vida.

3. Objetivos (general y específicos)

Objetivos Generales

Lograr que el estudiante valore el deporte, y el juego, como un medio más para promover y mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

Estimular hábitos de estilos de vida saludable por medio de la actividad física, la recreación y el deporte.

Promover la mejora de las capacidades físicas básicas

Generar espacios para el crecimiento holístico de la persona.

Evaluar el estado físico antes y después del curso.

4. Contenidos

Unidad 1: Capacidades físicas básicas (flexibilidad, fuerza muscular, resistencia cardiovascular, potencia y velocidad. Tiempo estimado: 10 horas.)

Unidad 2: Métodos del entrenamiento (24 horas)

Unidad 3: Temas sobre Educación Física, Deporte, Recreación y Salud (Eje Temático: La cultura física como formación holística. Tiempo estimado: 2 horas.)

II parte: Aspectos operativos

5. Metodología

En el Programa Docente se aplicarán métodos tradicionales como: Comando Directo, Enseñanza por tareas y Enseñanza recíproca.

El profesor es un guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje que tiene la responsabilidad de innovar constantemente en el aspecto pedagógico y tecnológico. Por su parte el estudiante es el ente principal y gestor del proceso de aprendizaje, debe convertirse en un líder del cambio, cuya principal responsabilidad es aprender por medio de la curiosidad y la investigación, para ello debe ser una persona responsable y crítico sobre sus procesos de aprendizaje, con un perfil participativo y generador del conocimiento.

El presente curso desarrolla actividades de carácter psicomotor, es decir, el curso es práctico en la mejora de las cualidades físicas de las personas, además de incentivar el trabajo en equipo, la comunicación y la interacción social. Conjuntamente el estudiante debe conocer y poner en práctica lo aprendido mediante una actividad coevaluativa. Para el logro de los objetivos se hace necesario un espacio adecuado al movimiento humano y según el tema en que se está analizando, con materiales adecuados para el desarrollo de las cualidades físicas.

6. Evaluación

1. Asistencia y puntualidad
Se obtiene participando en al menos el 85% de las clases, para ello se llevará un control de asistencia diario.
2. Participación
Se refiere a la calidad en la participación en clase, se obtiene al participar activamente en la clase, con responsabilidad, respeto y el trabajo en equipo.
3. Eventos organizados por la Unidad de Deporte (UDE)
Son actividades que buscan promover la participación deportiva extracurricular en función de la salud del estudiante, para ello la UDE organiza eventos en los cuales puede participar el estudiante.
4. Proyecto:
Es una actividad de exposición práctica, de los métodos de entrenamiento, en la cual el estudiante traslada lo aprendido e investigado al grupo.

Tabla de criterio de evaluación

Asistencia y puntualidad	35%
Participación	35%
Eventos organizados por la UDE Obligatorio (12 de marzo 12:00 md)	10%
Proyecto (sesión práctica)	20%
TOTAL	100%

7. Bibliografía

- Tudge, S. (2011). Póngase en forma!: sin ir al gimnasio : acondicionamiento físico total : 48 ejercicios paso a paso, 120 rutinas personalizadas. London, Reino Unido: Editorial: Animate.
- Weir, J., Abrahams, P., D Spratt, J., y Salkowsky, L. (2011). Atlas de anatomía humana: por técnicas de imagen. Barcelona, España, 4ª Edición: Editorial Elsevier Mosby.
- Rodríguez, R. (2010). Fisiología Del Deporte Y El Ejercicio. Buenos Aires, Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Human Kinetics, (2011). Core Assessment and Training, Champaign, United States: Editorial Human Kinetics.
- Coburn, J., Malek, M. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training. Champaign, United States: Editorial Human Kinetics.
- Lorin, C. (2011). Fundamentals of Athletic Training. Champaign, United States: Editorial Human Kinetics.

**8. Persona
docente**

M.Rec. Jorge Vega Agüero Correo: jovega@itcr.ac.cr Teléfono Oficina: 25502661
Horario de Atención: Consultar el horario del profesor

Lic. Johnny Loría Solano. Correo: jlora@itcr.ac.cr Teléfono de oficina: 25502724
Horario de Atención: Consultar el horario del profesor

Bach.Daniel Jiménez Jiménez Correo: djimenez@itcr.ac.cr Teléfono Oficina: 25502661
Horario de Atención: Consultar el horario del profesor