



ÍNDICE

Programas de Cursos de Carrera

- EF-0004 INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO MOTOR
- EF-0005 INTRODUCCIÓN AL APRENDIZAJE MOTOR
- EF-0007 EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA
- EF-0020 FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, DESARROLLO Y ACTUALIDAD DEL MOVIMIENTO HUMANO
- EF-0021 PRINCIPIOS DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO I
- EF-0022 PRINCIPIOS DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II
- EF-0025 PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA ENFERMEDAD HUMANA
- EF-0026 JUEGOS ORGANIZADOS
- EF-0027 RECREACIÓN
- EF-0028 SEMINARIO DE CREATIVIDAD Y DESARROLLO HUMANO
- EF-0029 SEMINARIO DE APLICACIÓN DE ADECUACIONES CURRICULARES EN LA PSICOMOTRICIDAD
- EF-0030 SEMINARIO DE PSICOMOTRICIDAD EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR
- EF-0031 SEMINARIO SOBRE PSICOMOTRICIDAD EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
- EF-0032 SEMINARIO DE TEMAS ACTUALES EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA
- EF-0033 PRINCIPIOS DE EPIDEMIOLOGÍA APLICADOS AL MOVIMIENTO HUMANO Y LA SALUD
- EF-0034 MEDICIÓN Y EVALUACIÓN INTEGRAL EN EL MOVIMIENTO HUMANO Y LA SALUD
- EF-0035 EJERCICIO FÍSICO EN TRATAMIENTO DE PATOLOGÍAS
- EF-0036 TALLER DE DEPORTES INDIVIDUALES
- EF-0037- SEMINARIO DE CIENCIAS APLICADAS A LOS DEPORTES
- EF-0038 TALLER DE DEPORTES COLECTIVOS
- EF-0039 TALLER PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES APLICADAS AL DEPORTE





EF-0122 PEDAGOGÍA DEL FOLCLOR APLICADO A LA EDUCACIÓN FÍSICA

EF-0123 PEDAGOGÍA DE DANZA AERÓBICA

EF-0126 PEDAGOGÍA DE LA GIMNASIA

EF-0127 PEDAGOGÍA DEL ATLETISMO

EF-0128 PEDAGOGÍA DEL BALONCESTO I

EF-0129 PEDAGOGÍA DEL SOFTBOL Y BÉISBOL

EF-0130 PEDAGOGÍA DEL FÚTBOL

EF-0131 PEDAGOGÍA DEL BALONMANO

EF-0132 PEDAGOGÍA DEL VOLEIBOL

EF-0133 PEDAGOGÍA DE LA NATACIÓN

EF-0134 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MOTOR

EF-0135 MEDICIÓN Y EVALUACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

EF-0136 MÉTODOS DE ENSEÑANZA PARA EDUCACIÓN FÍSICA

EF-0137 EXPERIENCIA DOCENTE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA PEDAGOGÍA

EF-0137 EXPERIENCIA DOCENTE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA RENDIMIENTO

EF-0138 BASES NUTRICIONALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

EF-0139 MOVIMIENTO HUMANO Y PROCESOS PSICOSOCIOLÓGICOS

EF-0164 PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO CONTRA RESISTENCIA

EF-0218 KINANTROPOMETRÍA

EF-7012 MOVIMIENTOS Y RITMOS BÁSICOS

EF-7045 HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS

EF-7059 EXPERIENCIA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO ÁREA DE SALUD

EF-7059 EXPERIENCIA PROFESIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ÁREA DE RENDIMIENTO

EF-7059 EXPERIENCIA PROFESIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ÁREA PEDAGOGÍA

EF-7067 INTRODUCCIÓN A LA BIOMECÁNICA





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

EF-7083 FUNDAMENTOS DE ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

EF-7084 ACONDICIONAMIENTO DEPORTIVO

Programas de Cursos Optativos (Según solicitud)

EF-0006 CURSO GIMNASIA RÍTMICA

EF-0012 ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS Y ESPECIALES

EF-0107 ENTRENAMIENTO CONTRA RESISTENCIA II

EF-0116 INVESTIGACIÓN I

EF-2201 BALONCESTO II

EF-3202 BÉISBOL Y SOFTBOL II

EF-3203 VÓLIBOL II

EF-3204 FÚTBOL II

EF-4305 SALVAMENTO ACUÁTICO

EF-7070 RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

EF-7073 CAMPAMENTO



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018



EF-0004 INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO MOTOR

MODALIDAD: Teórico-práctico

CO-REQUISITO: EF 7012 Movimientos y Ritmos Básicos

DESCRIPCIÓN :

Este curso tiene como propósito introducir al estudiante en los conceptos básicos del desarrollo motor (cambio, desarrollo, crecimiento, maduración, entre otros) para cada etapa de la vida humana, desde la concepción hasta la tercera edad. Además el curso ofrecerá experiencias motrices que sirven como medio para estimular el desarrollo motor.

OBJETIVOS GENERALES :

Valorar los patrones fundamentales del movimiento y las habilidades perceptuales motrices.

Analizar las etapas del desarrollo motor.

Sintetizar los factores que afectan el desarrollo motor.

Comprender el desarrollo humano en forma integrada.

Prescribir actividades específicas para fomentar el desarrollo de los patrones de movimiento y las habilidades perceptual motrices.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0005 INTRODUCCIÓN AL APRENDIZAJE MOTOR

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF-0004 Introducción al desarrollo motor

DESCRIPCIÓN :

Este curso pretende analizar y comprender en forma introductoria, las teorías y principios de Aprendizaje aplicados a la adquisición de destrezas motrices. También, provee al estudiante de elementos que le permitan comprender y explicarse de una forma más científica los procesos que se desarrollan en el ser humano cuando realiza movimiento. Esto lo prepara para comprender los principios que se deben tomar en cuenta cuando se enseñan y entrenan destrezas deportivas.

OBJETIVOS GENERALES :

Analizar la influencia de elementos físicos, psicológicos e intelectuales en el proceso del aprendizaje motor, permitiéndole así explicar científicamente las respuestas motoras.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.

Comprender los conceptos neurológicos implícitos en el desarrollo y adquisición de destrezas psicomotrices.

Realizar aplicaciones prácticas al incorporar los conceptos estudiados a situaciones de enseñanza, juego y rendimiento deportivo.

El estudiantado será capaz de comprender el desarrollo físico y motor del ser humano, lo cual le ayudará a tomar decisiones con respecto a su función de educador físico.

Incrementar la capacidad de comunicación oral y escrita a través de las actividades del curso.





EF-0007 EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF0005 Introducción al aprendizaje motor

DESCRIPCIÓN :

Este curso es teórico-práctico, se estudia cada discapacidad y el rol de la Educación Física Adaptada (EFA), el deporte y la recreación en la vida de las personas con discapacidad. En el contexto práctico se conocerán formas de adaptar la actividad física a diferentes problemas; conferencias, videos, visitas, intercambios y participación en actividades para niños o adolescentes con discapacidad.

OBJETIVOS :

Adquirir básicos (teóricos) sobre cada discapacidad: retardo mental, ceguera, sordera, parálisis cerebral infantil, amputaciones, trastornos emocionales, problemas de salud, problemas de aprendizaje, autismo, problemas neuromusculares, esqueléticos y discapacidad múltiple; así como otras poblaciones especiales.

Comprender la situación real de las personas con discapacidad en Costa Rica.

Desarrollar una filosofía personal respecto a la EFA, deporte y recreación para personas con Discapacidad.

Poner en práctica las estrategias de adaptación de actividades físicas para personas con discapacidad o necesidades individuales.

Adquirir conocimientos (teórico-práctico) en la organización de actividades, deportes y juegos para poblaciones especiales.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0020 FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, DESARROLLO Y ACTUALIDAD DEL MOVIMIENTO HUMANO

MODALIDAD : Teórico-practico

REQUISITOS : EG0125 – Humanidades II

EF0137 – Experiencia Docente en la educación física

DESCRIPCIÓN :

Este curso constituye un contacto académico del futuro profesional de Educación Física, con los Componentes históricos así como filosóficos, antropológicos, sociológicos, políticos, económicos, y culturales, entre otros; que conforman el patrimonio de la cultura en general y en particular, la costarricense en el campo de las ciencias del movimiento humano.

A lo largo del curso se suministrarán a los estudiantes los recursos necesarios para la Comprensión y análisis de la evolución y concepto actual del Movimiento Humano en general como campo de estudio académico y profesional en el ámbito nacional e internacional.

OBJETIVOS :

Comprender y analizar el proceso evolutivo de los componentes del movimiento humano, como Campo de acción académico, profesional, científico y técnico.

El alumno será capaz de comparar y analizar, los principales componentes a la luz del contexto Los hechos históricos y corrientes filosóficas que han tenido lugar dentro del marco del desarrollo Del movimiento humano.

El estudiante comprenderá y analizará los componentes históricos filosóficos que dan sustento a La cultura costarricense en el campo de la Educación Física, el Deporte y la recreación.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

El estudiante comprenderá y analizará los hechos del deporte, la educación física y la recreación del mundo actual, a la luz del acontecer histórico mundial que los antecede a la luz de la actualidad analizar a conceptualización moderna de Educación Física, Deporte y Recreación tanto en el ámbito internacional como nacional.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0021 Principios de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano I

MODALIDAD : Curso teórico

REQUISITOS : No tiene

DESCRIPCIÓN :

El curso pretende brindar a los(as) estudiantes, contenidos fundamentales de la estadística descriptiva y temas introductorios de la estadística Inferencial. Esto con el fin de preparar a los(as) futuros(as) profesionales, con herramientas que les permitan desarrollar con soltura, Trabajos de investigación que posean un adecuado manejo de datos y por ende tomar las mejores decisiones con respecto a los problemas de investigación que se les presentaran en su trabajo como profesionales de las Ciencias del Movimiento Humano.

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso, el estudiante será capaz de:

Conceptuar los dos tipos de estadística descriptiva e inferencial y los dos tipos de estadística inferencial paramétrica y no paramétrica.

Identificar y aplicar los principales análisis estadísticos descriptivos, a saber, medidas de posición y variabilidad.

Adquirir conceptos básicos para la presentación gráfica de los datos.

Comprender los elementos fundamentales de la curva o distribución normal, nivel de significancia y pruebas de hipótesis de investigación.

Comprender y utilizar la técnica estadística inferencial adecuada según el problema de investigación propuesta.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Analizar e interpretar lógicamente los resultados estadísticos obtenidos en las diferentes investigaciones relacionadas con la Ciencias del Movimiento Humano.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0022 PRINCIPIOS DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II

MODALIDAD : Teórico

REQUISITO : EF-0021 Principios de Investigación en el Movimiento Humano I

DESCRIPCIÓN DEL CURSO :

Este es un curso de metodología de la investigación, con especial énfasis en la investigación en las Ciencias del Movimiento Humano, que está diseñado para proveer a los y las estudiantes con los elementos básicos que les permitan iniciarse en el campo de la investigación científica y que será complementado y profundizado con el desarrollo de un proyecto propio de investigación.

OBJETIVOS GENERALES :

Al finalizar el curso, el estudiantado será capaz de:

Identificar la secuencia de las partes del método científico.

Discernir con lógica objetiva, según lo demanda el método científico.

Utilizar el método científico.

Analizar e interpretar lógicamente los resultados obtenidos en el análisis estadístico de una Investigación.

Estructurar un anteproyecto de investigación, según contenido y formato establecido en el curso.

Presentar el anteproyecto oralmente ante la clase y el o la docente.

Realizar el proyecto de investigación con base en el anteproyecto aprobado, y presentarlo a el o a la docente por escrito, según formatos establecidos en el curso.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Presentar el proyecto oralmente ante la clase y el o la docente, según normas indicadas en este Programa.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0025 PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA ENFERMEDAD HUMANA

MODALIDAD :	Teórico-práctico
REQUISITO :	MF-0160 Fisiología del Ejercicio
CO-REQUISITO :	EF-0137 Experiencia Docente en la Educación Física

DESCRIPCIÓN :

Este es un curso para estudiantes del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano. El propósito del curso es presentar a los y las estudiantes algunas de las fisiopatologías que afectan al ser humano y la forma por medio de la cual, el ejercicio físico podría prevenirlas o atenuarlas.

OBJETIVOS :

Durante y al finalizar el curso, la población estudiantil será capaz de:

Comprender la importancia del ejercicio físico para cada uno de los grupos etarios.

Distinguir las patologías más comunes que afectan a la población costarricense y la forma en que afectan la salud humana.

Conocer e interpretar las pruebas físicas, fisiológicas y bioquímicas en personas que presentan alguna patología.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Reconocer, criticar, discutir y aplicar con conocimiento adquirido previamente, la Evidencia científica que apoya el uso o no uso del ejercicio para aliviar o atenuar el deterioro físico y mental causado por diversas patologías.

Prescribir ejercicio físico en personas sanas y con patologías cardio-metabólicas, de acuerdo con la evidencia científica reciente.

Conocer el efecto de medicamentos sobre respuestas fisiológicas al ejercicio.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0026 JUEGOS ORGANIZADOS

MODALIDAD : Curso teórico-práctico

REQUISITOS : EF-7012 Movimientos y Ritmos Básicos

EF-0004 Desarrollo Motor

DESCRIPCIÓN :

Este curso tiene el propósito de introducir al estudiantado en el área de los juegos organizados, con la finalidad de que pueda crear y adaptar juegos para la población con la que trabaje, al utilizar la teoría vista en clase y la experiencia de la organización de un "festival de juegos".

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso de Juegos Organizados, la población estudiantil podrá:

Analizar el concepto de juego.

Analizar diferentes teorías del juego.

Comprender el uso del juego como herramienta en las carreras de la Educación física y de la Recreación.

Comprender y aplicar principios pedagógicos al dirigir juegos.

Comprender y aplicar la clasificación de diferentes tipos de juegos.

Discriminar los diferentes elementos y las consideraciones que se deben tener en cuenta al planear y dirigir un juego, según su objetivo y la edad de las personas participantes.

Dirigir y practicar un repertorio de juegos que pueda utilizar en el futuro trabajo profesional.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Crear, seleccionar o modificar juegos que se adapten a las necesidades, características y a los intereses de la población con la que se trabaja.

Planear y poner en práctica un festival de juegos organizados en el sistema formal o en el no formal de Enseñanza.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0027 RECREACIÓN

MODALIDAD : Curso teórico-práctico

REQUISITO : EF-0026 Juegos Organizados

DESCRIPCIÓN :

El curso "Recreación" pretende dar a conocer en que consiste esta profesión, su misión, su filosofía, las actividades que la conforman, los beneficios que adquieren las personas al participar en esas actividades, entre otros temas, pero, sobre todo, su relación con la profesión de Educación Física. Las personas profesionales en Educación Física deben poseer las destrezas y los conocimientos básicos de la profesión de la recreación para que promuevan el buen uso del tiempo libre del estudiantado de primaria y secundaria y para que adquieran una preparación académica que les facilite laborar en programas recreativos como una opción más de trabajo.

OBJETIVOS :

Durante y al finalizar el curso de Recreación, la población estudiantil podrá:

Analizar y aplicar los conceptos de recreación, tiempo libre, esparcimiento (ocio) y diversión Negativa.

Analizar los principales tipos de beneficios que se obtienen al participar en actividades recreativas.

Analizar teorías usadas en la recreación.

Analizar la importancia de la educación para el uso del tiempo libre.

Analizar los principios que caracterizan a la Recreación como un campo de estudio con Características propias.





Comprender las diferencias y semejanzas entre las profesiones de la Recreación y de la Educación Física.

Analizar y poner en práctica diferentes tipos de actividades recreativas y de formatos recreativos.

Discriminar los diferentes elementos y las consideraciones que se deben tener en cuenta al planear actividades recreativas, según su objetivo y la edad de las personas participantes.

Dirigir y practicar un repertorio de actividades recreativas que pueda utilizar en el futuro trabajo Profesional.

Crear, seleccionar o modificar actividades recreativas que se adapten a las necesidades, características y a los intereses de la población con la que se trabajará.

Organizar actividades recreativas con diversas poblaciones.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0028 SEMINARIO DE CREATIVIDAD Y DESARROLLO HUMANO

MODALIDAD : Teórico - práctico

REQUISITOS : EF-7012 Movimientos y Ritmos Básicos
EF-0024 Juegos Organizados

DESCRIPCIÓN :

La inclusión de la creatividad como herramienta para el desarrollo humano, como parte de un curso en el Seminario de Pedagogía, es fundamental, ya que es una de las condiciones básicas en la educación formal actual. Mediante la participación en este curso se pretende abrir una nueva línea de reflexión, de acción e investigación en torno a la creatividad, de manera que los Estudiantes puedan encontrar las herramientas necesarias para disponer de actividades importantes en el contenido curricular y como metodología didáctica. Además se hace necesario realizar un intercambio de ideas y opiniones con respecto a los principales aspectos que fortalecen este tema y que es ampliamente utilizado en diferentes áreas profesionales.

La estructura de este curso se compone de dos partes. En la primera, se ofrecen conceptos básicos de los estudios sobre el tema de la creatividad en torno a la persona, al proceso y al producto creativo.

La segunda parte es de aplicación, abordando los estímulos, los bloqueos y las técnicas de estimulación de los procesos creativos y las propuestas de trabajo práctico. Se buscará investigar la creatividad desde diferentes enfoques del quehacer educativo de los participantes, en la etapa infantil, primaria secundaria, especial y superdotados, adultos, atendiendo los intereses y aportaciones de cada persona.

OBJETIVOS GENERALES :

Valorar el papel de la creatividad en el proceso educativo y en la formación personal y profesional del estudiante.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Conocer los conceptos y métodos básicos en los cuales se fundamenta la creatividad.

Explorar diferentes formas de expresión creativa, relacionadas con las ciencias del movimiento Humano.

Aplicar los métodos de educación creativa a su entorno de trabajo.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0029 SEMINARIO DE APLICACIÓN DE ADECUACIONES CURRICULARES EN LA PSICOMOTRICIDAD

MODALIDAD: Teórico-práctico (Seminario participativo)

REQUISITOS: EF0007 Educación física adaptada

DESCRIPCIÓN:

En este curso se analizan las limitaciones propias de los educandos, desde los 0 a 12 años o más, que presentan dificultades o retrasos en su desarrollo motor o que por sus características, vean afectada esa área.

Es un curso bajo la modalidad de Seminario Participativo que tiene por finalidad que el estudiantado de la carrera vivencie, conozca y analice algunos elementos de la psicomotricidad y su aplicación directa al trabajar y brindar apoyo educativo a los estudiantes con adecuaciones curriculares.

OBJETIVOS GENERALES:

Demostrar conocimiento y capacidad de aplicación de los fundamentos básicos de la adecuación curricular en la psicomotricidad.

Proponer alternativas pedagógicas innovadoras en la valoración, seguimiento y resolución de situaciones donde sea necesario responder a las adecuaciones curriculares en la psicomotricidad del estudiantado de 0 a 12 años.

Demostrar dominio en la propuesta de actividades motrices para niños y niñas de 0 a 12 años con adecuaciones curriculares en la psicomotricidad.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0030 SEMINARIO DE PSICOMOTRICIDAD EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF0005 Introducción al aprendizaje motor

DESCRIPCIÓN :

El propósito de este curso es introducir al estudiantado en el desarrollo psicomotor de los alumnos de 0 a 6 años, caracterizando por edades los dominios de la conducta. Es un curso bajo la modalidad de Seminario participativo que tiene por finalidad que el alumnado vivencie, conozca y analice algunos de los elementos de la psicomotricidad y su desarrollo en los niños(as) de Educación Preescolar (ciclos materno, infantil y transición).

OBJETIVOS :

Conocer con profundidad cómo se lleva a cabo el desarrollo psicomotor del niño, caracterizando las diferentes Etapas en los dominios cognoscitivo, afectivo, social y motriz.

Identificar con precisión las diferentes corrientes existentes relativas al trabajo psicomotor.

Definir en que consiste y para qué se utiliza la psicomotricidad.

Determinar el proceso de evaluación en la identificación de niveles de desarrollo psicomotor del niño y la niña en edad preescolar.

Aplicar las estrategias de enseñanza en las actividades psicomotoras que se pueden desarrollar en el Aula.

Conocer y analizar los programas nacionales de educación en el ciclo materno infantil y transición en lo que se refiere al currículum en psicomotricidad.





Aplicar los objetivos y contenidos de los programas nacionales de educación en los ciclos materno infantil y transición en lo que se refiere al currículum en psicomotricidad.

Conocer como dar orientación a los padres de los niños de edad preescolar.

Propiciar una visión amplia de la psicomotricidad y su vinculación con el currículo de la Educación Preescolar que le permita:

Evaluar el desarrollo psicomotor, instrumentos que caracterizan la medición psicomotora.

Identificar el desarrollo psicomotor del niño(a) y/o detectar algún trastorno psicomotor.

Realizar la intervención psicomotora.

Vincular la intervención psicomotora a los contenidos del currículo.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético - profesionales, mediante la participación.

Activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0031 SEMINARIO SOBRE PSICOMOTRICIDAD EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF 0005 Introducción al Aprendizaje Motor

DESCRIPCIÓN :

El propósito de este curso es introducir al estudiantado en el desarrollo psicomotor del alumnado de 7 a 12 años, caracterizando por edades los dominios de la conducta. Es un curso en la modalidad de seminario participativo que tiene por finalidad que el alumno vivencie, conozca y analice algunos de los elementos de la psicomotricidad y su desarrollo en los niños(as) de I y II ciclos de la Educación General Básica.

OBJETIVOS :

Conocer los elementos teórico – metodológicos que le permitan analizar el papel de la psicomotricidad y su incorporación en el currículo de los dos niveles de Educación General Básica.

Lograr un crecimiento personal y profesional, mediante la vivencia de actividades psicomotoras que contribuyan a su formación como educadores en el campo de la educación física.

Identificar las necesidades educativas y psicomotoras en el desarrollo del niño por medio de intervenciones prácticas.

Analizar la psicomotricidad y su relación con los canales de desarrollo.

Fundamentar sobre la teoría de la psicomotricidad, los diferentes enfoques y/o propuestas de la práctica psicomotora.

Analizar las diferentes técnicas y/o métodos de mediación corporal.





Propiciar una visión amplia de la psicomotricidad y su vinculación con el currículo de la Educación General Básica que permita :

Evaluar el desarrollo psicomotor mediante instrumentos que caracterizan la medición psicomotora.

Identificar el desarrollo psicomotor del niño(a) y/o detectar algún trastorno psicomotor.

Realizar la intervención psicomotora.

Vincular la intervención psicomotora a los contenidos del currículo.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético – profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0032 SEMINARIO DE TEMAS ACTUALES: EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

MODALIDAD : Teórico

REQUISITO : No tiene

DESCRIPCIÓN :

El seminario de temas actuales sobre ejercicio físico en la salud y calidad de vida es un curso básico que intenta desde una perspectiva teórica, transmitir a la población estudiantil herramientas para mejorar la calidad de vida de las personas con el ejercicio físico como elemento integrador.

Se pretende introducir al alumnado en la aplicación de instrumentos para medir o evaluar la Calidad de vida de diferentes grupos poblacionales, y en la aplicación teórica de modelos alternativos de ejercicio físico para lograr avances positivos y duraderos en la calidad de vida de las personas y su adherencia a estilos de vida más saludables.

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso, la población estudiantil será capaz de:

Criticar, con fundamento científico, las investigaciones más recientes en el área de la calidad de vida desde una perspectiva multidisciplinaria y su relación con el ejercicio físico.

Conocer las bases de prescripción de ejercicio que faciliten la promoción de la salud y la calidad de vida de personas sanas y que presentan alguna patología respiratoria.

Estudiar la patofisiología y etiología de la enfermedad, interacción de medicamentos, Instrumentos básicos de medición, interpretación de pruebas físico-funcionales y bioquímicas en enfermedades respiratorias.

Comprender el manejo de la promoción de salud por medio de la actividad física dentro del sistema de salud costarricense.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0033 PRINCIPIOS DE EPIDEMIOLOGÍA APLICADOS AL MOVIMIENTO HUMANO Y LA SALUD

MODALIDAD : Teórico

REQUISITO : MN-0205 Anatomía para Educación Física

DESCRIPCIÓN :

En este curso se utiliza la epidemiología para comprender la dinámica de la relación entre la salud, la enfermedad y el movimiento humano. Se abordan métodos y estrategias epidemiológicas de intervención desde enfoques cualitativo y cuantitativo.

OBJETIVOS :

Durante y al finalizar el curso, la población estudiantil tendrá la oportunidad de:

Definir y relacionar los conceptos básicos del movimiento humano y de la epidemiología.

Describir los aspectos biopsicosociales involucrados en la salud-enfermedad y su relación con el movimiento humano.

Comprender métodos, diseños y herramientas de análisis epidemiológicos relevantes para el estudio del movimiento humano, la salud y la enfermedad

Analizar modelos, estrategias y mecanismos de promoción de estilos de vida saludable en relación con evidencia científica del campo de la epidemiología y el movimiento humano

Sintetizar estrategias de distintos estudios epidemiológicos

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece





EF-0034 MEDICIÓN Y EVALUACIÓN INTEGRAL EN EL MOVIMIENTO HUMANO Y LA SALUD

MODALIDAD: Teórico-Práctico.

REQUISITOS: EF-0022 Princ. de Inv. en CIMOHU II

EF-0005 Introducción al aprendizaje motor.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

En este curso, se desarrollarán temas que permitirán a la población estudiantil profundizar su conocimiento y adquirir destrezas sobre métodos y técnicas de medición y los criterios de evaluación aplicables al contexto del movimiento humano y la salud, en poblaciones con y sin necesidades especiales. Lo anterior se desarrollará en un ambiente que estimule el aprendizaje y el desenvolvimiento seguro y responsable del estudiantado, a la vez que se toman en cuenta las características individuales de las personas con las que se trabaje.

OBJETIVOS :

Definir los conceptos básicos del área de medición y evaluación.

Analizar instrumentos pertinentes para la medición y la evaluación de características relevantes del campo del movimiento humano y la salud.

Aplicar para la medición y la evaluación de características relevantes del campo del movimiento humano y la salud en poblaciones con y sin necesidades especiales.

Aplicar los conocimientos adquiridos en el diseño de instrumentos pertinentes para la medición y la evaluación de componentes y variables físicas, motrices, cognitivas, afectivas y psicológicos en el campo del movimiento humano y la salud.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0035 EJERCICIO FÍSICO EN TRATAMIENTO DE PATOLOGÍAS

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF-0025 Prescripción de Ejercicio en la Enfermedad Humana

DESCRIPCIÓN :

Este es un curso para estudiantes del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano. El propósito del curso es profundizar en el estudio de algunas condiciones fisiológicas o fisiopatologías que afectan al ser humano y la manera en que la actividad física y el ejercicio físico podrían prevenirlas o atenuarlas.

OBJETIVOS :

Durante y al finalizar el curso, la población estudiantil será capaz de:

Distinguir las patologías comunes que afectan a la población costarricense y la forma en que afectan la salud humana.

Conocer e interpretar las pruebas físicas, fisiológicas y bioquímicas en personas que presentan alguna Patología.

Reconocer, criticar y discutir con conocimiento adquirido previamente, la evidencia científica que apoya el uso o no uso del ejercicio para aliviar o atenuar el deterioro físico y mental causado por diversas patologías.

Conocer el efecto de medicamentos sobre respuestas fisiológicas al ejercicio.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0036 TALLER DE DEPORTES INDIVIDUALES

MODALIDAD : Teórico - Práctico

REQUISITOS : EF-0127 Pedagogía del Atletismo
EF-7031 Pedagogía de la Natación

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso ofrece la oportunidad al estudiantado para realizar horas prácticas en al menos dos Deportes individuales de carácter competitivo. La orientación del curso se dirigirá a proporcionar herramientas técnicas y de preparación física que el estudiantado empleará en el diseño, conducción y evaluación de los entrenamientos, no solo en busca de la mejor cuota de calidad técnica sino en el conocimiento y la aplicación de éstas en los aspectos estratégicos y científicos del deporte en estudio.

OBJETIVO GENERAL :

Adquirir nuevas competencias técnicas para el fortalecimiento del planeamiento y la estructuración de entrenamientos de deportes individuales, por medio de una visión científica y creativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Al finalizar el semestre, el estudiantado estará en capacidad de:

Demostrar conocimiento de los fundamentos para el desarrollo de los componentes de la técnica en deportes individuales.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Demostrar conocimiento de los fundamentos de la preparación física general y específica, para su aplicación y valoración en el diseño de planes de sesiones de entrenamiento para deportes individuales.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0037 SEMINARIO DE CIENCIAS APLICADAS A LOS DEPORTES

MODALIDAD : Teórico

REQUISITOS : EF-0022: Principios de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano II
EF-7062: Pedagogía del Baloncesto

DESCRIPCIÓN :

El curso se orientará a acercar al estudiantado a las diferentes áreas, cuyo cuerpo de conocimiento se relaciona directamente con la práctica del deporte, en un afán de contextualizar su quehacer como futuro profesional. El o la futuro(a) entrenador(a) necesita que el conocimiento científico relevante para su práctica cotidiana le sea asequible en un lenguaje que le permita la utilización práctica y directa de los resultados de Las investigaciones científicas. Por lo tanto, es necesaria y pertinente la utilización de la metodología científica más avanzada como es el meta análisis para la integración del conocimiento científico-deportivo orientado, específicamente en este caso, a la mejoría del rendimiento deportivo.

OBJETIVO GENERAL :

Conocer y aplicar los fundamentos y principios de algunas de las ciencias o disciplinas Relacionadas con el deporte, a fin de fortalecerse académica y profesionalmente en su Formación como futuro entrenador(a).





OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Al finalizar el curso, el estudiantado estará en capacidad de:

Conocer y aplicar los principios de la técnica del meta análisis como una herramienta investigativa que permite resumir e integrar el conocimiento científico desarrollado en un área específica.

Conocer y aplicar los fundamentos y principios que el entrenamiento deportivo le brinda al entrenador o la entrenadora para optimizar el rendimiento de los atletas.

Conocer y aplicar los fundamentos y principios que la nutrición le brinda al entrenador o la entrenadora para optimizar el rendimiento de los atletas.

Conocer y aplicar los fundamentos y principios que la psicología deportiva le brinda al entrenador o entrenadora para optimizar el rendimiento de los atletas.

Conocer y aplicar los fundamentos y principios que la fisiología deportiva le brinda al entrenador o entrenadora para optimizar el rendimiento de los y las atletas.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético profesionales mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0038 TALLER DE DEPORTES COLECTIVOS

MODALIDAD : Teórico-Práctico

REQUISITOS : EF-0132 Pedagogía del Voliból

EF-0128 Pedagogía del Baloncesto

DESCRIPCIÓN :

El curso ofrece la oportunidad al estudiantado para realizar horas prácticas en al menos dos deportes colectivos de carácter competitivo. La orientación del curso se dirigirá a proporcionar Herramientas técnico-tácticas y de preparación física que los y las estudiantes emplearán en el diseño, conducción y evaluación de los entrenamientos, no solo en busca de la mejor cuota de Calidad técnica sino en el conocimiento y la aplicación de éstas en los aspectos tácticos, estratégicos y científicos del deporte en estudio.

OBJETIVO GENERAL :

Adquirir nuevas competencias técnico-tácticas para el fortalecimiento del planeamiento y la estructuración de entrenamientos de deportes colectivos, a través de una visión científica y creativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Al finalizar el semestre, el estudiantado estará en capacidad de:

Demostrar conocimiento de los fundamentos para el desarrollo de los componentes de la técnica en deportes colectivos.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Demostrar conocimiento de los fundamentos para el desarrollo de los componentes de la táctica en deportes colectivos.

Demostrar conocimiento de los principales sistemas de juego y las principales variantes en los deportes colectivos.

Demostrar conocimiento de los fundamentos de la preparación física general y específica, para su aplicación y valoración en el diseño de planes de sesiones de entrenamiento para deportes colectivos.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0039 TALLER PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES APLICADAS AL DEPORTE

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF-0037 Seminario de ciencias aplicadas a los deportes

DESCRIPCIÓN DEL CURSO :

En la actualidad el deporte competitivo requiere de una preparación y desarrollo integral de las y los deportistas, de manera que se requiere tomar en cuenta la parte física, mecánica, nutricional, psicológica y social.

Es por esto que tanto deportistas como sus entrenadoras y entrenadores deben de conocer los principios y fundamentos que le permitan el desarrollo de las cualidades primarias y secundarias en su área de acción deportiva.

Por lo tanto, este curso está diseñado para analizar, comprender y ejecutar las destrezas y fundamentos de las cualidades físicas y motrices más relevantes para la mejora del rendimiento deportivo. Así mismo es importante resaltar que estas cualidades se aplican por igual, a disciplinas individuales, como a las colectivas, a deportes de destreza y precisión, como a deportes de tiempo y marca, a los explosivos y a las disciplinas caracterizadas por la predominancia de la resistencia aeróbica.

OBJETIVO GENERAL :

Adquirir nuevas competencias que permitan analizar, comprender y ejecutar los sistemas básicos para el desarrollo de las cualidades físicas y motrices aplicadas a la mejora del rendimiento deportivo.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Los estudiantes serán capaces de:

Demostrar y aplicar el conocimiento de los principios del entrenamiento deportivo para la mejora del rendimiento.

Demostrar y aplicar el conocimiento de los principios del calentamiento deportivo para la mejora del rendimiento.

Demostrar y aplicar el conocimiento de los principios del entrenamiento de la fuerza para la mejora del rendimiento deportivo.

Demostrar y aplicar el conocimiento de los principios del entrenamiento de la potencia para la mejora del rendimiento deportivo.

Demostrar y aplicar el conocimiento de aplicación de los principios del entrenamiento de la resistencia muscular y cardiovascular para la mejora del rendimiento Deportivo.

Demostrar y aplicar el conocimiento de aplicación de los principios del entrenamiento de la movilidad para la mejora del rendimiento deportivo.

Demostrar y aplicar el conocimiento de aplicación de los principios del entrenamiento de la velocidad para la mejora del rendimiento deportivo.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0122 PEDAGOGÍA DEL FOLCLOR APLICADO A LA EDUCACIÓN FÍSICA

MODALIDAD : Curso Teórico-Práctico

REQUISITOS : Movimientos y Ritmos básicos

DESCRIPCIÓN :

El curso se desarrollará a razón de 6 horas semanales teórico prácticas. Las experiencias de aprendizaje podrán ser puestas en práctica por la profesora a cargo, el estudiantado o especialistas invitados para tal efecto.

Siendo que la comprensión de las danzas no puede darse independiente del contexto cultural en el cual han sido producidas y reproducidas, el curso partirá del conocimiento, comprensión y análisis de los fundamentos básicos de las culturas populares especialmente en el campo de los aspectos tradicionales.

Para ello se estudiarán los conceptos y componentes de la cultura popular tradicional costarricense desde perspectivas antropológicas, socio-económicas, geográficas, políticas entre otras, para luego ocupar se específicamente de lo relacionado con el aprendizaje de las destrezas de ejecución, enseñanza y proceso creativo de las danzas costarricenses.

OBJETIVOS GENERALES :

Establecer y analizar la interrelación que existe entre la teoría y práctica de las culturas populares tradicionales para promover su claro entendimiento en el contexto del ejercicio profesional y la disciplina académica de uno de los campos del movimiento humano.

Analizar la problemática nacional de la transformación de valores culturales y el rescate de los mismos en el proceso de globalización de la cultura.

Desarrollar, en el ámbito de la proyección de las culturas populares tradicionales, las destrezas que le permitan, a los estudiantes, realizar su labor en el área educativa, de la salud y de la recreación.





Desarrollar un ambiente de diálogo e intercambio de ideas que permitan el crecimiento conjunto y una activa participación.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Los estudiantes podrán:

Comprender y analizar los principales componentes de las culturas populares costarricenses desde el punto de vista histórico, geográfico, filosófico, psico-social, antropológico, lingüístico, económico y político como elementos claves del arraigo nacional.

Planear unidades de trabajo relacionadas con la enseñanza y actividades de proyección de las culturas populares, para una institución educativa, una comunidad, o un programa de salud con base en el material propio del campo de estudio.

Demostrar suficiencia de al menos un 80 % al crear, escribir y ejecutar en pequeños grupos, una propuesta coreográfica para una pieza típica nacional inserta en el marco contextual de la cultura popular tradicional.

Ejecutar todas las danzas del curso con un mínimo de 75 a 80% de dominio general.

Realizar pequeñas investigaciones y exponer oralmente, las características del material de las culturas populares de algunas de las diferentes regiones o zonas del país.

Analizar a la luz de la observación y participación en actividades de proyección folclórica, los elementos componentes e inter-relacionados con su que hacer profesional futuro.





EF-0123 PEDAGOGÍA DE DANZA AERÓBICA

MODALIDAD : Teórico Práctico

REQUISITO : EF-0122. Pedagogía del Folclor aplicado a la Ed. Física

DESCRIPCIÓN :

En el presente, hay un gran auge por esta área de trabajo, así que es imperativo dotar al estudiantado de Educación Física de esas experiencias y llenar una necesidad en el ámbito Educativo y comercial, con personas que tengan conocimientos teóricos y prácticos de la danza aeróbica y por lo tanto, utilicen la información adecuada sobre aspectos fisiológicos, anatómicos, métodos progresivos de enseñanza, etc. ante la responsabilidad de dirigir grandes grupos de personas y de tipos tan heterogéneos como los que se presentan en nuestro medio.

El curso de ejercicios aeróbicos es básico para los y las estudiantes de Educación Física que deseen combinar los conocimientos adquiridos en la Carrera con los que se obtengan por la práctica de los ejercicios aeróbicos y los lineamientos que le apoyan.

Mediante este curso se pretende la capacitación del alumnado en diferentes áreas relacionadas con esta modalidad tan difundida y que beneficiará ampliamente su labor docente en los campos en donde se necesiten sus servicios.

OBJETIVOS GENERALES :

Conocer las diferentes modalidades y contenidos de los ejercicios aeróbicos, que son mayormente practicados en la actualidad.

Analizar, mediante la búsqueda de información, los posibles beneficios y riesgos de los ejercicios aeróbicos.

Adquirir las destrezas básicas para dirigir sesiones de las diferentes modalidades de ejercicios aeróbicos vistos en clase.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético- profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

La persona estudiante será capaz de:

Dirigir una parte de la clase de aeróbicos (calentamiento, parte principal o actividad cardiorespiratoria, acondicionamiento muscular, flexibilidad y recuperación) durante la práctica dirigida asignada.

Escribir las coreografías incluyendo los pasos básicos de la danza aeróbica, a partir de un modelo base que será visto durante las clases.

Mejorar sus destrezas prácticas, al participar sistemáticamente en alguna modalidad de clase de danza aeróbica o clase grupal en algún gimnasio o en la unidad académica.

Realizar un análisis y puesta en práctica de contenidos teóricos relacionado con la danza aeróbica o clases grupales que utilizarán en la práctica dirigida.

La persona estudiante participará de una sesión teórica en donde se comentarán los valores éticos-profesionales vitales en el ambiente laboral en centros deportivos y de actividad física.





EF- 0126 PEDAGOGÍA DE LA GIMNASIA

MODALIDAD : Teórico práctico

REQUISITOS : EF-7012: Movimientos y ritmos básicos

EF-0548: Introducción a la Pedagogía

DESCRIPCIÓN :

En éste curso se desarrollan aspectos teóricos, técnicos y metodológicos de dos Componentes básicos de la Gimnasia Formativa, como lo son la Gimnasia Artística y la Rítmica.

Se estimulará la práctica y empleo de materiales auxiliares y ritmos en actividades como calentamientos y se desarrollará en forma general, temas complementarios propios de momento y de la especialidad.

Se utilizarán diversas técnicas didácticas que permitirán a la población estudiantil ampliar sus horizontes pedagógicos tales como: producción y reproducción, enseñanza por conceptos.

OBJETIVOS :

La población estudiantil estará en capacidad de:

Demostrar, mediante comentarios, vivencias, exposiciones o valoraciones teóricas, la comprensión del conocimiento, al poner de manifiesto la importancia de la gimnasia como medio para el desarrollo humano integral de la persona.

Expresar mediante la práctica cotidiana del deporte, las destrezas que componen la especialidad, sus características y la apropiación de la metodología.

Demostrar mediante pruebas y aplicaciones prácticas, la ejecución de los movimientos básicos de la gimnasia, la técnica de las destrezas de las divisiones de la gimnasia artística, de composiciones de gimnasia rítmica y actividades gimnásticas.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





Implementar las destrezas básicas estudiadas de la gimnasia, poniéndolas de manifiesto en por lo menos en una sesión didáctica.

Programar y conducir correlacionadamente calentamientos, y actividades gimnásticas de organización.

Justificar la evolución socio-afectiva, mediante la utilización de las actividades propias de la especialidad y las técnicas guiadas de experimentación, tanto en parejas como en grupos pequeños.

Mediante una exposición grupal, dirigida a la población estudiantil de la cátedra, mostrar la interiorización de conocimientos relativos a áreas afines a la gimnasia.

Revitalizar y fortalecer los valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

Aprender las tendencias actuales de los paradigmas emergentes del presente siglo en su relación con el deporte y con las temáticas propias del curso.





EF- 0127 PEDAGOGÍA DEL ATLETISMO

MODALIDAD : Teórico- práctica

REQUISITOS : EF-0126 Pedagogía de la gimnasia

DESCRIPCIÓN :

El curso de pedagogía del atletismo, constituye uno de los contenidos curriculares más ricos de la educación física escolar y colegial, por la variedad de pruebas que este abarca: saltos, lanzamientos, carreras lisas y con obstáculos, relevos y marcha.

Es un curso basado en la adquisición y el desarrollo primario de las capacidades físicas básicas y coordinativas a través del atletismo, buscando una concientización de los futuros profesores(as) en la educación física acerca de los beneficios de la actividad física sobre la salud y la calidad de vida.

El curso de pedagogía del atletismo está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y principios básicos de esta disciplina, dotándoles de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que les permita utilizar el atletismo como un recurso para contribuir a la educación integral de todas aquellas personas en las que lo apliquen. Se les formará globalmente en la práctica de destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS DEL CURSO

El estudiante será capaz de:

Identificar las diferentes modalidades que conforman las pruebas del atletismo.

Adquirir y poder enseñar las destrezas básicas de las pruebas de saltos, lanzamientos, carreras lisas y con obstáculos, relevos y marcha.

Identificar la importancia que tiene el atletismo como medio de desarrollo integral del individuo.

Ejecutar correctamente las destrezas técnicas aprendidas y sus progresiones de enseñanza.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Ejecutar correctamente las destrezas técnicas aprendidas y sus progresiones de enseñanza.

Identificar y corregir los errores más comunes en la adquisición de las destrezas básicas en cada una de las pruebas de saltos, lanzamientos, carreras lisas y con obstáculos, relevos y marcha.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0128 PEDAGOGÍA DEL BALONCESTO I

MODALIDAD : Teórico-Práctico

REQUISITOS : EF-0127 Pedagogía del Atletismo

DESCRIPCIÓN :

El curso Pedagogía del Baloncesto I, es un curso teórico-práctico del plan de estudios del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano. El mismo está orientado fundamentalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y principios básicos de esta disciplina, dotándoles de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que les permita utilizar al Baloncesto como un recurso para contribuir a la educación integral de todos aquellos sujetos en los que lo apliquen. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES :

La población estudiantil estará en capacidad de:

Demostrar, mediante comentarios, vivencias, exposiciones o valoraciones teóricas, la comprensión del conocimiento, al poner de manifiesto la importancia del baloncesto como medio para el desarrollo humano integral de la persona.

Expresar mediante la práctica cotidiana del deporte, las destrezas que componen la especialidad, sus características y la apropiación de la metodología y el reglamento de la misma.

Investigar y exponer un tema relacionado con la historia o la actualidad del baloncesto a nivel nacional y/o internacional.





Demostrar mediante pruebas y aplicaciones prácticas, la ejecución de las destrezas del baloncesto estudiadas en clase.

Implementar las destrezas básicas del baloncesto estudiadas, poniéndolas de manifiesto en por lo menos una sesión didáctica.

Justificar la evolución socio-afectiva, mediante la utilización de las actividades propias de la especialidad y las técnicas guiadas de experimentación, tanto en parejas como en grupos Pequeños.

Revitalizar y fortalecer los valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

Aprender las tendencias actuales de los paradigmas emergentes del presente siglo en su relación con el deporte y con las temáticas propias del curso.





EF-0129 PEDAGOGÍA DEL SOFTBOL Y BÉISBOL

MODALIDAD : Teórico- Practico

REQUISITO : EF-0128 Pedagogía del Baloncesto

DESCRIPCIÓN DEL CURSO :

El curso pedagogía del Softbol y Béisbol pertenece al Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano y está orientado a introducir al estudiantado en los fundamentos y principios básicos de esta disciplina, dotándoles de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos que les permita utilizar al softbol y al béisbol como un recurso para contribuir a la educación integral de sus futuros estudiantes. Se les formará globalmente en la práctica de destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS :

Demostrar, mediante comentarios, vivencias, exposiciones o valoraciones teóricas, la comprensión del conocimiento, al poner de manifiesto la importancia del softbol y béisbol como medio para el desarrollo humano integral de la persona.

Expresar mediante la práctica cotidiana del deporte, las destrezas que componen la especialidad, sus características y la apropiación de la metodología y el reglamento de la misma.

Demostrar mediante pruebas y aplicaciones prácticas, la ejecución de las destrezas del softbol y béisbol estudiados en clase.

Implementar las destrezas básicas del softbol y béisbol estudiados, poniéndolo de manifiesto en por lo menos una participación activa y creadora en los espacios.

Justificar la evolución socio-afectiva, mediante la utilización de las actividades propias de la especialidad y las técnicas guiadas de experimentación, tanto en parejas como en grupos pequeños.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Revitalizar y fortalecer los valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

Aprender las tendencias actuales de los paradigmas emergentes del presente siglo en su relación con el deporte y con las temáticas propias del curso.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0130 PEDAGOGÍA DEL FÚTBOL

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF-0126 Pedagogía de la Gimnasia

DESCRIPCIÓN :

El curso de pedagogía del fútbol está orientado fundamentalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y principios básicos de esta disciplina, dotándoles de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que les permita utilizar al fútbol como un recurso para contribuir a la educación integral de todos aquellos sujetos en los que lo apliquen. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES :

Lograr que los y las estudiantes apliquen al fútbol como un componente indispensable para la formación integral de las personas.

Que los y las estudiantes, como futuros (as) entrenadores (as), puedan aplicar los conocimientos adquiridos al proceso de enseñanza aprendizaje, en situaciones similares a las que enfrentarían en la realidad.

Desarrolla en los (as) estudiantes las destrezas del fútbol, tomando en cuenta las diferencias Individuales y otros factores que puedan limitar el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Al finalizar el curso el estudiantado será capaz de:

Explicar la mecánica de ejecución de los elementos del fútbol.

Desarrollar oralmente y en forma práctica al menos 10 progresiones de enseñanza para cualquiera de los fundamentos del fútbol.

Dominar en forma práctica los fundamentos del fútbol vistos en clase.

Desarrollar oralmente y en forma práctica al menos 10 progresiones de enseñanza para cualquiera de los fundamentos del fútbol.

Dominar en forma práctica los fundamentos del fútbol vistos en clase.

Realizar combinaciones prácticas de los fundamentos del fútbol en situaciones específicas de juego, tomando en cuenta al menos 3 fundamentos.

Dominar los aspectos más importantes de la historia mundial y nacional del fútbol.

Identificar y explicar las reglas del fútbol.





EF-0131 PEDAGOGÍA DEL BALONMANO

MODALIDAD :	Teórico-práctico
REQUISITOS :	EF-0130 Pedagogía del fútbol EF-0132 Pedagogía del volibol

DESCRIPCIÓN :

El balonmano reúne un alto valor educativo desde diferentes perspectivas: A nivel Cognitivo, se plantean continuamente situaciones que provocan en el joven practicante la elección entre los diferentes elementos técnicos y los diferentes procedimientos tácticos para dar la mejor solución a una situación de juego determinada, en cuanto a su valor psicológico y social, hay que recordar que en el balonmano, la cooperación y compañerismo están presentes en todo momento, además del respeto y deportividad con el adversario; a nivel motriz, el balonmano contiene y desarrolla la mayor parte de las habilidades motrices.

El curso de EF-0131 pretende que el estudiante adquiera los fundamentos y principios básicos del balonmano. Con estas herramientas podrán transmitir los conocimientos adquiridos para un desarrollo integral de las personas o para quienes quisieran un aprendizaje específico de esta disciplina, contribuyendo de manera global al proceso de adquisición de destrezas ya sea básicas o complejas.

OBJETIVOS :

La población estudiantil estará en capacidad de:

Demostrar, mediante comentarios, vivencias, exposiciones o valoraciones teóricas, la comprensión del conocimiento, al poner de manifiesto la importancia del balonmano como medio para el desarrollo humano integral de la persona.

Expresar mediante la práctica cotidiana del deporte, las destrezas que componen la especialidad, sus características y la apropiación de la metodología y el reglamento de la misma.





Demostrar mediante pruebas y aplicaciones prácticas, la ejecución de las destrezas del balonmano estudiadas en clase.

Implementar las destrezas básicas del balonmano estudiadas, poniéndolo de manifiesto en por lo menos una sesión didáctica.

Justificar la evolución socio-afectiva, mediante la utilización de las actividades propias de la especialidad y las técnicas guiadas de experimentación, tanto en parejas como en grupos pequeños.

Revitalizar y fortalecer los valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

Aprender las tendencias actuales de los paradigmas emergentes del presente siglo en su relación con el deporte y con las temáticas propias del curso.





EF-0132 PEDAGOGÍA DEL VOLEIBOL

MODALIDAD : Teórico- Práctico

REQUISITO : EF-0127 Pedagogía del Atletismo

DESCRIPCIÓN DEL CURSO :

El curso pedagogía del Voleibol pertenece al Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano y está orientado a introducir al estudiantado en los fundamentos y principios básicos de esta disciplina, dotándoles de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos que les permita utilizar el voleibol como un recurso para contribuir a la educación integral de sus futuros estudiantes. Se les formará globalmente en la práctica de destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS :

Demostrar, mediante comentarios, vivencias, exposiciones o valoraciones teóricas, la comprensión del conocimiento, al poner de manifiesto la importancia del voleibol como medio para el desarrollo Humano integral de la persona.

Expresar mediante la práctica cotidiana del deporte, las destrezas que componen la especialidad, sus características y la apropiación de la metodología y el reglamento de la misma.

Demostrar mediante pruebas y aplicaciones prácticas, la ejecución de las destrezas del voleibol Estudiados en clase.

Implementar las destrezas básicas del voleibol estudiados, poniéndolo de manifiesto en por lo menos una sesión didáctica.

Justificar la evolución socio-afectiva, mediante la utilización de las actividades propias de la especialidad y las técnicas guiadas de experimentación, tanto en parejas como en grupos pequeños.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Revitalizar y fortalecer los valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

Aprender las tendencias actuales de los paradigmas emergentes del presente siglo en su relación con el deporte y con las temáticas propias del curso.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0133 PEDAGOGÍA DE LA NATACIÓN

MODALIDAD : Teórico-práctico.

REQUISITO: EF 0126 Pedagogía de la Gimnasia.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO :

Pedagogía de la Natación es un curso teórico práctico del plan de estudios del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano, el cual consiste en darle a los(as) estudiantes los aspectos fundamentales de la metodología de enseñanza de este deporte y una visión sobre la importancia de la natación en cualquier grupo etario, teniendo como propósito, brindar experiencias y recursos didácticos que le permitan desarrollar las destrezas necesarias para dirigir un proceso pedagógico en natación.

OBJETIVOS :

Demostrar, mediante comentarios, vivencias, exposiciones o valoraciones teóricas, la comprensión del conocimiento, al poner de manifiesto la importancia de la natación como medio para el desarrollo humano integral de la persona.

Expresar mediante la práctica cotidiana del deporte, las destrezas que componen la especialidad, sus características y la apropiación de la metodología y el reglamento de la misma.

Demostrar mediante pruebas y aplicaciones prácticas, la ejecución de las destrezas de los estilos de la natación estudiados en clase.

Implementar las destrezas básicas de los estilos de la natación estudiados, poniéndolo de manifiesto en por lo menos una sesión didáctica.

Justificar la evolución socio-afectiva, mediante la utilización de las actividades propias de la Especialidad y las técnicas guiadas de experimentación, tanto en parejas como en grupos Pequeños.

Revitalizar y fortalecer los valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora En los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0134 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MOTOR

MODALIDAD : Teórico Práctico

REQUISITOS : MF-0160 Fisiología del Ejercicio

DESCRIPCIÓN :

El curso de Acondicionamiento Físico y Motor, estudia y analiza aspectos teóricos y prácticos, y busca proporcionar al estudiantado la capacidad necesaria de realizar tareas de iniciación deportiva en un estadio básico, y que además sean capaces de comprender y ejecutar un proceso que le permita influir en el crecimiento deportivo de sus participantes.

OBJETIVOS DEL CURSO:

Los estudiantes serán capaces de:

Conocer los elementos básicos del entrenamiento deportivo.

Conocer las bases de la teoría de adaptación al entrenamiento.

Conocer las cualidades físicas en relación acondicionamiento físico-deportivo.

Conocer los métodos básicos para el desarrollo de las cualidades físicas y motrices.

Identificar un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan.

Identificar los riesgos asociados a la actividad físico deportivo en la edad escolar.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0135 MEDICIÓN Y EVALUACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

MODALIDAD : Curso teórico-práctico

REQUISITOS : EF-0022: Principios de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano II

EF-0007: Educación Física Adaptada.

DESCRIPCIÓN :

Este curso tiene como propósito ofrecer a la población estudiantil la oportunidad de comprender en teoría y práctica la diferencia y la relación entre los procesos de medición y evaluación en el contexto del proceso de la enseñanza y del aprendizaje. Además, brindará Las experiencias necesarias para iniciar la estructuración, administración y análisis de diferentes tipos de instrumentos de medición en los niveles cognoscitivo, socio-afectivo y con atención especial en lo psicomotor y lo psicológico, así como instrumentos de medición adaptados para poblaciones especiales. Se hace especial énfasis en las pruebas de campo por considerar la realidad nacional y el campo de acción del estudiantado.

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso cada estudiante será capaz de:

Estructurar objetivos específicos de la educación física para los diferentes niveles y modalidades de la enseñanza costarricense.

Diferenciar entre los procesos de medición y evaluación.

Poner en práctica procesos estandarizados de administración de pruebas.

Analizar e interpretar los resultados de la medición.

Estructurar y analizar pruebas prácticas de nivel psicomotor y pruebas escritas de nivel cognoscitivo y afectivo.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Poner en práctica los procesos de medición y evaluación de la Educación Física según los niveles y tipos de población estudiantil costarricense.

Comprender la necesidad de adquirir una filosofía propia para el proceso de la evaluación, en relación con los objetivos del currículo de la educación física.

Estructurar, modificar, administrar e interpretar pruebas en las áreas cognoscitiva, motora y afectiva para personas con limitaciones físicas, sensoriales, o mentales de nivel leve, moderado o severo.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0136 MÉTODOS DE ENSEÑANZA PARA EDUCACIÓN FÍSICA

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITOS : FD-5051 Principios de Currículo, FD-0152: Fundamentos de Didáctica.

CORREQUISITO : EF-7065 Pedagogía del Balonmano
EF-7051 Medición y Evaluación en Educación Física

DESCRIPCIÓN :

El curso brindará a las y los estudiantes, la formación instrumental necesaria para planificar, Conducir y evaluar el proceso de enseñanza - aprendizaje, de acuerdo a los requerimientos de las Especialidades de la Educación Física. Lo anterior se pretende lograr mediante el desarrollo de temas como:

Procedimientos de planificación, métodos y técnicas didácticas, siguiendo lineamientos humanistas y constructivistas. Se complementará con temas actuales como procesos de investigación áulica y desarrollo de proyectos.

OBJETIVOS :

Durante el curso, los y las estudiantes demostrarán:

Mayor visión de la realidad educativa nacional.

Dominio de las bases teóricas de la didáctica.

Manejo instrumental del planeamiento didáctico.

Manejo instrumental de la investigación educativa, describiendo el desarrollo del conocimiento para la mejora de la práctica educativa.

Manejo instrumental de la puesta en práctica proyectos.

Comprensión, identificación y aplicación de diferentes métodos de enseñanza así como de estilos de enseñanza de producción y reproducción





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Identificación con su rol profesional.

Creatividad en el accionar y responsabilidad en la toma de decisiones.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0137 EXPERIENCIA DOCENTE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Pedagogía

MODALIDAD:

Teórico-práctico

REQUISITOS :

EF-0136 Métodos de Enseñanza en la Educación Física

EF-0135 Medición y Evaluación en la Educación Física

EF-7045 Higiene y Primeros Auxilios

EF-0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana

EF 0028 Seminario Creatividad en el Movimiento Humano

EF 0030 Seminario de Psicomotricidad en la Educación Peescolar

EF 0031 Seminario de Psicomotricidad en la Educación General
Básica

EF 0029 Seminario de Aplicación de Adecuaciones Curriculares
en la Psicomotricidad

Cursos De Área De Pedagogía. . .

DESCRIPCIÓN :

Consiste en la realización de la práctica profesional durante la cual la población estudiantil empleará los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en sus años de estudio en una de las tres áreas de profundización que el Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano les ha facilitado, llámense: Pedagogía (psicomotricidad); Rendimiento Deportivo y Salud.

Dicha práctica será adecuada según el área de escogencia y se impartirá en instituciones Educativas públicas y privadas del país cuando se escoja el área de pedagogía, en equipos deportivos cuando la escogencia sea rendimiento deportivo y en grupos de colectivos específicos y entrenamiento personal cuando el área de trabajo sea salud.

Conlleva además el enriquecimiento cognoscitivo y afectivo producto de temas de análisis durante los períodos de tutoría y el asesoramiento docente por parte de las (os) profesores coordinadores de área.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





OBJETIVOS :

Analizar modelos de planeamiento en las diferentes instituciones de práctica que se ajusten a su quehacer, según el área escogida.

Conocer y acompañar la labor que realizan los diferentes profesionales encargados del trabajo en las instituciones, según las distintas áreas de trabajo.

Aplicar los conocimientos adquiridos en procesos de enseñanza-aprendizaje específicos, según las diferentes sesiones de trabajo que se realizan en el campo de la pedagogía (psicomotricidad), rendimiento deportivo y salud.

Promover la participación del futuro profesional en Ciencias del Movimiento Humano, en grupos de trabajo interdisciplinario, según las especificaciones de cada área.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0137 EXPERIENCIA DOCENTE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Rendimiento

MODALIDAD:

Teórico-práctico

REQUISITOS:

EF-0008 Métodos de Enseñanza en la Educación Física

EF-7051 Medición y Evaluación en la Educación Física

EF-7045 Higiene y Primeros Auxilios

EF-0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana

EF-7084 Acondicionamiento Físico Deportivo

EF-0036 Taller de Deportes Individuales

EF-0038 Taller de Deportes Colectivos

EF-0039 Taller de Desarrollo de las Cualidades Físicas y Motrices para el Rendimiento Deportivo

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Consiste en la realización de la práctica profesional durante la cual la población estudiantil empleará los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en sus años de estudio en una de las tres áreas de profundización que el Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano les ha facilitado, llámense: Pedagogía (psicomotricidad); Rendimiento Deportivo y Salud.

Dicha práctica será adecuada según el área de escogencia y se impartirá en instituciones educativas públicas y privadas del país cuando se escoja el área de pedagogía, en equipos deportivos cuando la escogencia sea rendimiento deportivo y en grupos de colectivos específicos y entrenamiento personal cuando el área de trabajo sea salud.

Conlleva además el enriquecimiento cognoscitivo y afectivo producto de temas de análisis durante los períodos de tutoría y el asesoramiento docente por parte de las (os) profesores coordinadores de área.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





OBJETIVOS :

Analizar modelos de planeamiento en las diferentes instituciones de práctica que se ajusten a su quehacer, según el área escogida.

Conocer y acompañar la labor que realizan los diferentes profesionales encargados del trabajo en las instituciones, según las distintas áreas de trabajo.

Aplicar los conocimientos adquiridos en procesos de enseñanza-aprendizaje específicos, según las diferentes sesiones de trabajo que se realizan en el campo de la pedagogía (psicomotricidad), rendimiento deportivo y salud.

Promover la participación del futuro profesional en Ciencias del Movimiento Humano, en grupos de trabajo interdisciplinario, según las especificaciones de cada área.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0138 BASES NUTRICIONALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE TU DIETA, TU META

MODALIDAD : Teórico.

REQUISITOS : EF-0007 Educación Física adaptada

EF 0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana

DESCRIPCIÓN :

Este es un curso de último año para estudiantes de Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano. Se asume que cada estudiante tiene un conocimiento básico de fisiología humana y fisiología del ejercicio, especialmente en lo referente al control del metabolismo energético. El énfasis de este curso está en la comprensión de los conceptos fundamentales de la nutrición y su aplicación práctica a la alimentación del ser humano físicamente activo. Se analiza además la nutrición específica para atletas de alto rendimiento.

Este curso intenta contestar tres preguntas básicas:

¿Qué es lo que comemos, y por qué?

¿Cuánto combustible necesita uno cada día, y cómo debería obtenerlo?

¿Qué cosas funcionan y qué cosas no funcionan cuando hablamos de dietas o de suplementos?

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso, cada estudiante que le dedique al curso el tiempo y esfuerzo necesarios será capaz de:

Describir cuáles son los macro nutrientes y micro nutrientes que componen la dieta humana y cuáles son sus funciones, identificando además los nutrientes esenciales.

Describir la función que cumplen carbohidratos, proteínas y grasas como combustibles para la actividad física.





Diseñar un plan básico de alimentación saludable adaptado a sus propias preferencias alimenticias personales.

Describir la relación entre dieta habitual y salud.

Calcular el gasto energético diario personal con la ayuda de tablas y *apps*.

Analizar el contenido calórico y nutricional de una comida con la ayuda de tablas y *apps*.

Valorar, con fundamento científico, las cualidades de las dietas y los suplementos nutricionales.

Enumerar los elementos básicos de una estrategia razonable de alimentación y ejercicio para el control o la pérdida de peso.

Reconocer las necesidades nutricionales específicas de las personas físicamente activas, tanto a nivel recreativo como competitivo.

Reconocer y respetar los límites profesionales del educador físico en materia de nutrición.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

En otras palabras, cada estudiante...

Sabrán cómo diseñar una estrategia razonable de alimentación para su propia salud y para su propio control o pérdida de peso.

Será capaz de calcular el contenido calórico y de nutrientes de una comida.

Será capaz de calcular el gasto energético diario.

*Sabrán distinguir entre los mejores *apps* y los más inútiles.*

*Será capaz de valorar las afirmaciones (*claims*) de los suplementos nutricionales*





EF-0139 MOVIMIENTO HUMANO Y PROCESOS PSICOSOCIOLÓGICOS

MODALIDAD: Teórico

REQUISITOS: EF-0135 Medición y evaluación en educación física.
EF-0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana

DESCRIPCIÓN :

Este curso es de carácter introductorio, presentará al estudiantado las variables psicológicas que inciden en los procesos de adquisición de destrezas motrices y la performance deportiva.

OBJETIVOS :

Comprender las variables psicológicas y sociales que inciden en el proceso del aprendizaje y performance deportiva.

Instrumentalizar las variables psicológicas que inciden en el aprendizaje y performance motriz.

Analizar y comprender la relación entre distintos factores psicológicos y sociales en el proceso de adquisición de destrezas motrices y de performance deportiva.

Poner en práctica los principios psicológicos y sociales en el proceso de enseñanza de destrezas motrices y de performance deportiva.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0164 PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO CONTRA RESISTENCIA

MODALIDAD:	Teórico-Práctico
REQUISITOS:	EF-7067 Introducción a la biomecánica MF-0140 Elementos de la fisiología humana

DESCRIPCIÓN :

El curso EF-0164 tratará los aspectos básicos de la fuerza, hipertrofia y resistencia muscular, además definiciones, tipos, métodos, beneficios, riesgos y mitos del entrenamiento contra Resistencia; también sobre temas como: adaptaciones neuromusculares, reclutamiento de fibras, principios del entrenamiento contra resistencia, terminología específica de los ejercicios, sus planos, articulaciones y las funciones musculares.

Análisis de los pasos requeridos para la ejecución de los movimientos contra resistencia, y prescripción del ejercicio contra resistencia en poblaciones especiales.

OBJETIVOS :

La población estudiantil será capaz de :

Demostrar una mejoría considerable de su preparación física específica inicial en la ejecución de los diferentes movimientos de contra resistencia.

Ejecutar satisfactoriamente los movimientos con resistencia estudiados en clase.

Aplicar y enseñar técnicamente las bases científicas del trabajo de fuerza contra resistencia.

Mostrar pensamiento crítico en la confección de esquemas de rutinas, así como en la prescripción de ejercicio en programas de entrenamiento contra resistencia para principiantes en general.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Demostrar un nivel satisfactorio de aplicación de conocimiento anatómico funcional y biomecánico en las prácticas, exposiciones y evaluaciones.

Mostrar conocimiento y análisis crítico en la prescripción del ejercicio contra-resistencia en poblaciones especiales.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0218 KINANTROPOMETRÍA

MODALIDAD : Teórico práctico:

REQUISITO : MN-0205 Anatomía para Educación Física.

DESCRIPCIÓN :

La antropometría deriva del vocabulario griego “anthropos” que significa hombre, “metria” que equivale a medida, por lo que la antropometría es la ciencia que estudia las medidas y proporciones del cuerpo humano. Una ciencia más reciente es la cineantropometría, que incluye el componente kinien (moverse), y que basándose en medidas biométricas (datos anatómicos) de un sujeto, intenta obtener conclusiones sobre la morfología, la proporcionalidad, la composición corporal, la madurez y el desarrollo. Se puede considerar un eslabón entre la anatomía y la fisiología, pues estudia la relación cuantitativa entre estructura y función. La cineantropometría coloca al deportista hacia los centros de atención, y apoyándose en otras ciencias busca obtener el mejor rendimiento físico posible. Pero a pesar de la importancia que la cineantropometría ha tomado en el deporte de alto rendimiento, también esta abarca otro campo de gran importancia, como la salud, permitiendo aplicar estos procedimientos en la población en general, y por medio de un trabajo interdisciplinario buscar una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS :

Los estudiantes serán capaces de:

Comprender la importancia de la cineantropometría dentro de las ciencias humanas.

Conocer los diferentes instrumentos y técnicas de medición utilizadas en la cineantropometría.

Usar los instrumentos y las técnicas de medición cine antropométricas en sesiones prácticas.

Conocer los índices antropométricos y sus clasificaciones.





Conocer los fundamentos teóricos de la composición corporal.

Aplicar los fundamentos teóricos de la composición corporal en sesiones prácticas, basado en ISAK.

Conocer los fundamentos teóricos del somatotipo y las principales teorías que lo sustentan.

Aplicar el método de Heath-Carter en sesiones prácticas.

Calcular e interpretar por medio de una somatocarta, los tres componentes del somatotipo recomendado por Heath-Carter.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-4305 SALVAMENTO ACUÁTICO

MODALIDAD : Teórico-Práctico

REQUISITOS : EF-7031 Pedagogía de la Natación

DESCRIPCIÓN :

A pesar de que el ser humano no está fisiológicamente diseñado para la permanencia en el agua, ésta siempre le ha fascinado y constituye un elemento importantísimo de su recreación, aparte de ser vía de comunicación y fuente de alimento para muchos.

En nuestro país se está haciendo cada vez más común la práctica de deportes acuáticos, y eso sumado a la construcción y explotación de gran cantidad de instalaciones para este tipo de actividades, ha hecho que la cantidad de personas expuestas a los riesgos del agua aumente enormemente.

En este contexto, el primero objetivo de cualquier individuo es, o debería ser, el saber dónde, cuándo, cómo y en qué condiciones puede estar seguro en el agua. Además, en caso de que ocurriera algo inesperado, debería saber cómo salvar su propia vida. Una vez que ha alcanzado estos objetivos, deberá interesarse en saber cómo salvar a otros. Esto es especialmente importante para el profesional de educación física, que en muchas ocasiones se encontrará en una posición de responsabilidad en instalaciones para actividades acuáticas.

Se pretende, por lo tanto, dotar al estudiantado de las destrezas necesarias para velar por su seguridad y la de las demás personas en el agua. NO se pretende darles formación como instructores de salvamento.

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso, cada estudiante será capaz de:

Escoger las condiciones apropiadas para la práctica segura de las actividades acuáticas.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Enumerar las principales causas de ahogamiento, así como las destrezas fundamentales que debe enseñar a las personas que quiera “inmunizar” contra el ahogamiento.

Prevenir y efectuar rescates en situaciones de emergencia en instalaciones acuáticas.

Manejar los aspectos administrativos de la seguridad en instalaciones acuáticas.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-7012 MOVIMIENTOS Y RITMOS BÁSICOS

MODALIDAD: Teórico - Práctico

CORREQUISITO: EF-0004 Introducción al desarrollo motor.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Es un curso que involucra el estudio y análisis de los factores del movimiento y componentes del ritmo; orientado específicamente a la Educación Física.

El propósito del mismo es despertar en el educando ese placer y significado que tiene la manifestación por medio del movimiento, mejorando así la habilidad de dominar el cuerpo en diferentes situaciones, respondiendo a distintos estímulos rítmicos.

Siendo el movimiento el objeto de estudio, se brindará al educando los fundamentos de cómo manejar el cuerpo para que sienta, ejecute y valore el mismo como instrumento de expresión y acción. Lo anterior se desarrollará mediante el estudio teórico, práctico e instrumental de las variables del movimiento, adecuándolo a gimnasia, danza, juegos y deportes.

OBJETIVOS:

Durante y al finalizar el curso el alumno tendrá la oportunidad de:

Conocer y explorar el cuerpo en movimiento.

Demostrar la capacidad de crear secuencias variadas de movimiento.

Demostrar un mejoramiento del nivel inicial de conocimientos.

Analizar la estructura de movimiento y sus componentes correlacionándola con gimnasia, danza, juegos y deportes.

Recopilar la información de lo visto en clase.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-7045 HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS

MODALIDAD : Curso teórico-práctico

REQUISITO : MN-0205 Anatomía para Educación Física

DESCRIPCIÓN DEL CURSO :

El curso abarca los principios básicos más importantes de los Primeros Auxilios, con el objeto de que la población estudiantil pueda aplicarlos en su trabajo diario. Entre los objetivos fundamentales del curso se tienen el desarrollar conocimiento de las fases necesarias para aplicar los primeros auxilios a una persona accidentada, en especial, las que se puedan presentar durante la permanencia del alumnado en las lecciones de Educación Física o en la práctica deportiva en general.

En la parte práctica, conocer los procedimientos básicos para valorar y asegurar la escena, la valoración primaria y secundaria, las técnicas básicas de vendajes, limpieza y primeras curas en las heridas, primeras ayudas en lesiones músculo esqueléticas, inmovilización y transporte, entre otros.

OBJETIVO GENERAL :

Desarrollar los conocimientos, habilidades y destrezas en los procedimientos de primeros auxilios básicos.

OBJETIVO ESPECÍFICOS :

Durante y al finalizar el curso de Higiene y Primeros Auxilios el estudiante podrá:

Conocer los principios básicos de higiene y los primeros auxilios en relación directa con la Educación Física y el Deporte.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Conocer, identificar y localizar las diferentes estructuras del cuerpo humano.

Conocer los aspectos éticos que se involucran en la prestación de Primeros Auxilios Básicos (P.A.B.)

Ejecutar correctamente las técnicas y procedimientos de los primeros auxilios.

Evaluar los procesos higiénicos de las instalaciones educativas, deportivas e individuales del alumno o deportista para la prevención de accidentes.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-7059 EXPERIENCIA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO ÁREA DE SALUD

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITOS :

- EF-0025 Prescripción del Ejercicio en la Enfermedad Humana
- EF-0032 Ejercicio Físico y Calidad de Vida
- EF-0033 Principios de Epidemiología Aplicados en el Movimiento Humano y la Salud
- EF-0034 Medición y Evaluación Integral en el Movimiento Humano y Salud

DESCRIPCIÓN :

Consiste en la realización de la práctica profesional durante la cual la población estudiantil empleará los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en sus años de estudio en una de las tres áreas de profundización que el Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano les ha facilitado, llámense: Pedagogía (psicomotricidad); Rendimiento Deportivo y Salud.

En el caso específico de este curso, dicha práctica será adecuada según el área de Salud y se impartirá en instituciones relacionadas con la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), donde el estudiante acompañará la labor realizada por otros profesionales en el manejo de los pacientes con patologías crónicas y hará recomendaciones individualizadas y colectivas específicas utilizando el ejercicio físico como herramienta en el tratamiento integral del proceso y supervisadas por un profesor especialista en medicina y otro en Ciencias del Movimiento Humano.

Conlleva además el enriquecimiento cognoscitivo y afectivo producto de temas de análisis Durante los períodos de tutoría y el asesoramiento docente por parte de las (os) profesores Coordinadores de área y encargados de los estudiantes en las diferentes instituciones.





OBJETIVOS :

Analizar modelos de planeamiento y manejo de pacientes con patologías crónicas en las Diferentes instituciones de práctica que se ajusten a su quehacer como profesional en Ciencias Del Movimiento Humano.

Conocer y acompañar la labor que realizan los diferentes profesionales encargados del manejo integral del paciente con patologías, según las distintas áreas de trabajo.

Aplicar los conocimientos adquiridos en procesos de enseñanza-aprendizaje específicos, según las diferentes sesiones de trabajo que se realizan en el campo de la salud.

Promover la participación del futuro profesional en Ciencias del Movimiento Humano, en grupos de trabajo interdisciplinario, según las especificaciones de cada área relacionada con la salud.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-7059 EXPERIENCIA PROFESIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ÁREA DE RENDIMIENTO

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITOS :

- EF-0008 Métodos de Enseñanza en la Educación Física
- EF-7051 Medición y Evaluación en la Educación Física
- EF-7045 Higiene y Primeros Auxilios
- EF-0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana
- EF-7084 Acondicionamiento Físico Deportivo
- EF-0036 Taller de Deportes Individuales
- EF-0038 Taller de Deportes Colectivos
- EF-0039 Taller de Desarrollo de las Cualidades Físicas y Motrices para el Rendimiento Deportivo
- EF-0137 Experiencia Docente en la Educación Física

DESCRIPCIÓN :

Consiste en la realización de la práctica profesional durante la cual la población estudiantil Empleará los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en sus años de estudio en una de las tres áreas de profundización que el Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano les ha Facilitado, llámense: Pedagogía (psicomotricidad); Rendimiento Deportivo y Salud.

Dicha práctica será adecuada según el área de escogencia y se impartirá en instituciones Educativas públicas y privadas del país cuando se escoja el área de pedagogía, en equipos deportivos cuando la escogencia sea rendimiento deportivo y en grupos de colectivos específicos y entrenamiento personal cuando el área de trabajo sea salud.

Conlleva además el enriquecimiento cognoscitivo y afectivo producto de temas de análisis durante los períodos de tutoría y el asesoramiento docente por parte de las (os) profesores coordinadores de área.





OBJETIVOS

Analizar modelos de planeamiento en las diferentes instituciones de práctica que se ajusten a su quehacer, según el área escogida.

Conocer y acompañar la labor que realizan los diferentes profesionales encargados del trabajo en las instituciones según las distintas áreas de trabajo.

Aplicar los conocimientos adquiridos en procesos de enseñanza-aprendizaje específicos, según las diferentes sesiones de trabajo que se realizan en el campo de la pedagogía (psicomotricidad), rendimiento deportivo y Salud.

Promover la participación del futuro profesional en Ciencias del Movimiento Humano, en grupos de trabajo interdisciplinario, según las especificaciones de cada área.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-7059 EXPERIENCIA PROFESIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ÁREA PEDAGOGÍA

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITOS : EF-0137 Experiencia Docente en Educación Física

DESCRIPCIÓN :

Consiste en la realización de la práctica profesional durante la cual la población estudiantil empleará los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en sus años de estudio en una de las tres áreas de profundización que el Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano les ha facilitado, llámese: Pedagogía (psicomotricidad); Rendimiento Deportivo y Salud.

Dicha práctica será adecuada según el área de escogencia y se impartirá en instituciones educativas públicas y privadas del país cuando se escoja el área de pedagogía, en equipos deportivos cuando la escogencia sea rendimiento deportivo y en grupos de colectivos específicos instituciones de salud de la CCSS y entrenamiento personal cuando el área de trabajo sea salud.

Conlleva además el enriquecimiento cognoscitivo y afectivo producto de temas de análisis durante los períodos de tutoría y el asesoramiento docente por parte de las (os) profesores coordinadores de área.

OBJETIVOS :

Analizar modelos de planeamiento en las diferentes instituciones de práctica que se ajusten a su quehacer, según el área escogida que se ajusten a su quehacer, según el área escogida.

Conocer y acompañar la labor que realizan los diferentes profesionales encargados del trabajo En las instituciones, según las distintas áreas de trabajo.

Aplicar los conocimientos adquiridos en procesos de enseñanza-aprendizaje específicos, según las diferentes sesiones de trabajo que se realizan en el campo de la pedagogía (psicomotricidad), rendimiento deportivo y salud.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Promover la participación del futuro profesional en Ciencias del Movimiento Humano, en grupos de trabajo interdisciplinario, según las especificaciones de cada área.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación Activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF- 7067 INTRODUCCIÓN A LA BIOMECAÁNICA

MODALIDAD : Teórico

REQUISITO : MN-205 Anatomía Humana

DESCRIPCIÓN DEL CURSO :

Este es un curso introductorio para estudiantes de Bachillerato en Ciencias de Movimiento Humano de la Universidad de Costa Rica. Se pretende dotar al estudiante de las bases para el análisis biomecánico del movimiento humano, abarcando conceptos básicos de la mecánica. Se incluyen además aplicaciones del funcionamiento del sistema ósteomuscular, por lo que el dominio previo de la anatomía muscular y esquelética por parte de cada estudiante es importante.

OBJETIVOS :

Durante y al finalizar el curso cada estudiante será capaz de:

Utilizar correctamente las unidades métricas para la medición de tiempo, distancia, velocidad, aceleración, fuerza, trabajo, potencia, energía y torque.

Distinguir entre la dinámica de partículas y la dinámica del cuerpo humano.

Aplicar los conceptos de movimiento rectilíneo uniforme y movimiento uniformemente acelerado mediante la resolución de problemas matemáticos.

Identificar situaciones de análisis cualitativo en biomecánica.

Describir utilizando el lenguaje convencional kinesiológico, los tipos de movimiento que puede realizar un ser humano.

Identificar y comprender el uso de los sistemas de referencia del movimiento humano y las características biomecánicas del equipo de ejercicio contra resistencia.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Aplicar el método científico a los conceptos de la biomecánica durante las prácticas.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-7083 FUNDAMENTOS DE ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

MODALIDAD: Teórico

REQUISITO: EF – 0008 Métodos de Enseñanza para la Educación Física

DESCRIPCIÓN :

El curso pretende brindar a los(as) estudiantes, contenidos fundamentales de la Administración con énfasis en Administración Deportiva, por medio de la revisión de los procesos administrativos y su relación con la organización y los programas deportivos nacionales e internacionales. Se dará énfasis en las funciones administrativas: planeamiento, organización, dirección y control y en las características de las personas dedicadas a la administración; además de las ramas administrativas de finanzas, mercadeo, recursos humanos, aspectos legales, organización de eventos, con énfasis en deporte y otras áreas relacionadas a la Administración Deportiva. También se procura acercar a los(as) estudiantes a la realidad nacional de la Administración Deportiva

OBJETIVOS :

El estudiante será capaz de:

Definir el concepto de administración.

Enumerar las características de los administradores.

Comprender las características más importantes de las diferentes escuelas del pensamiento administrativo

Aplicar las bases teóricas del proceso administrativo (planeamiento, organización, dirección y control) en situaciones hipotéticas o reales durante las actividades planteadas por el profesor.

Explicar los principios de la administración aplicados al deporte.

Analizar la estructura administrativa de las diferentes instituciones, federaciones y asociaciones deportivas nacionales e internacionales.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Revisar, corregir y dar soluciones a diferentes casos relacionados con la administración deportiva suministrados por el profesor o los estudiantes.

Realizar una investigación diagnóstica de una institución u organización deportiva.

Justificar la importancia de la Administración Deportiva.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF- 7084 ACONDICIONAMIENTO DEPORTIVO

MODALIDAD: Teórico - Práctico

REQUISITO: EF0134 Acondicionamiento físico y motor

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de Acondicionamiento Deportivo, estudia y analiza aspectos teóricos y prácticos y busca proporcionar a los estudiantes la capacidad necesaria de realizar tareas de iniciación deportiva en un estadio básico, y que además sean capaces de comprender y ejecutar un proceso que le permita influir en el desarrollo de las capacidades físicas, motrices, técnicas y tácticas siguiendo un modelo de programación, periodización y planificación deportiva.

OBJETIVOS :

Los (as) estudiantes serán capaces de:

Conocer los conceptos de estructura y entrenamiento deportivo, planificación, periodización, y programación.

Identificar los componentes de la carga de entrenamiento y los principios más importantes de su estructuración, en la edad escolar y juvenil.

Identificar el modelo tradicional de planificación deportiva.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0006 CURSO GIMNASIA RÍTMICA

MODALIDAD : Práctico

REQUISITO : EF-0126 Pedagogía de la gimnasia

DESCRIPCIÓN :

El curso está fundamentado en los principios de la Gimnasia Formativa, es decir, actividad física por calidad de vida.

Se efectuará una valoración físico-motora, seguida de programas de condicionamiento físico y Actividades de integración. Se estructuran calentamientos con música y se conducen rutinas Rítmicas básicas, para luego participar en coreografías grupales, con y sin materiales.

La acción está basada en el constructivismo, implementándola mediante la estructura de Movimiento de Rudolph Laban y el modelo intercultural de Jorge Pérez Gallardo.

OBJETIVOS GENERALES :

Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los Individuos.

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.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Mediante el desarrollo de cada una de las unidades del curso, se pretende que los participantes:

Expresen conocer los beneficios del ejercicio para la salud.

Reconozcan qué es Gimnasia Rítmica y sus variantes.

Ejecuten sin dificultad, los movimientos básicos de cada una de las clasificaciones Gimnásticas.

Conducirán calentamientos con música sin dificultad.

Construyan coreografías a partir de sus vivencias regionales.

Demuestren facilidad para trabajar en grupo.

Mejoren su nivel inicial de conocimientos.

Estén en capacidad socio-afectiva y motriz de integrarse como grupo.





EF-0012 ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS Y ESPECIALES

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF-0133 Pedagogía de la natación

CORREQUISITO: EF-7031 Natación I

DESCRIPCIÓN :

Este curso es de carácter teórico-práctico, por medio del cual los estudiantes conocerán y se identificarán con actividades relacionadas con el medio acuático, la recreación y la educación física en diversas poblaciones.

También se realizarán algunas actividades terapéuticas recreativas que se pueden desarrollar en el agua con personas con diversas características físicas y mentales.

OBJETIVOS GENERALES :

El propósito del curso es que mediante el desarrollo de las diferentes unidades, los estudiantes cuenten con la capacidad de desenvolverse en su vida profesional en situaciones que involucren el medio acuático, tanto en la parte lúdica como en aspectos terapéuticos.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Los estudiantes serán capaces de:

Conocer diferentes actividades de tipo recreativo, deportivo y terapéuticas a lo largo del curso

Demostrar creatividad e iniciativa para promover actividades en el agua de tipo recreativo-
Terapeutico.

Aplicar actividades en el agua de acuerdo con la realidad y tipo o grado de discapacidad que presenten las personas.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-0107 ENTRENAMIENTO CONTRA RESISTENCIA II

MODALIDAD : Práctico

REQUISITO : EF-0164 Prescripción del ejercicio contra resistencia

DESCRIPCIÓN :

El curso tratará los aspectos básicos e intermedios del entrenamiento de la fuerza y su aplicación técnico, práctico en el campo del entrenamiento de los Centros de Acondicionamiento Físico (C.A.F).

Ademas de la relación básica de este tipo de entrenamiento en deportes de rendimiento.

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso, el (a) estudiante será capaz de:

Analizarán las bases fisiológicas que determinan la fuerza.

Comprenderán y utilizarán los conceptos y definiciones más utilizados en fuerza y su aplicación en los diferentes programas de entrenamiento.

Analizarán la relación entre los sistemas de energía y el entrenamiento específico de los diferentes programas.

Fortalecerán la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-0116 INVESTIGACIÓN I

MODALIDAD : Teórico

REQUISITOS : Ninguno

DESCRIPCIÓN :

El estudiante matriculará 4 horas, para participar en el desarrollo de una investigación.

OBJETIVOS :

Permitir al estudiante la realización práctica de un proyecto de investigación.

Contribuir al avance del conocimiento científico en el área de la Educación Física y Deportes.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-2201 BALONCESTO II

MODALIDAD : Teórico - Práctico

REQUISITOS : EF-0128 Pedagogía del baloncesto

DESCRIPCIÓN :

El curso versará sobre los conceptos, las destrezas y la instrumentación de las teorías de los sistemas básicos para el entrenamiento y la administración del baloncesto. La naturaleza del mismo involucra teoría y práctica que se desarrollará en dos sesiones semanales de cuatro lecciones, con observación a entrenamientos y partidos del campeonato nacional de la 1 División, entrevistas a entrenadores, visitas a instituciones deportivas involucradas en este deporte y conferencistas relacionados en el área .

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

Participar en forma activa y creativa en los diferentes espacios de discusión que ofrezca el curso; se buscará revitalizar y fortalecer los valores ético-profesional.

Elaborar un programa para una temporada de Baloncesto, para un equipo de III División o colegial.

Conocer y analizar la filosofía, de los reglamentos y organización del baloncesto de la FIBA, baloncesto universitario de los Estados Unidos y Baloncesto de la NBA y su impacto a nivel nacional.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Explicar por escrito y demostrar en la práctica los desplazamientos de los principios básicos ofensivos y defensivos del baloncesto.

Aplicar en situación de juego, los principios básicos tanto ofensivos como defensivos estudiados en clase.

Conocer, analizar y poner en práctica jugadas, en situaciones especiales dentro de un partido de baloncesto.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF-3202 BEISBOL Y SOFTBOL II

DESCRIPCIÓN :

El curso de Beisbol y Softbol II, contiene una serie de contenidos que complementan los aspectos básicos del curso de Beisbol y Softbol I, el cual es requisito, el curso se imparte en cuatro horas por semana y el número de créditos del mismo es de dos.

La puesta en practica de las situaciones reales de juego desde el punto de vista físico, técnico – táctico y estratégico. De igual manera implementara temas complementarios al desarrollo Del deporte tales como dopaje, reglamento, estadística, periodización y planificación del entrenamiento entre otros.

OBJETIVOS :

Al finalizar el período de enseñanza-aprendizaje, los estudiantes estarán en capacidad de:

Dominar de manera satisfactoria situaciones técnicos – tácticas y estratégicas reales de juego.

Implementar modelos de entrenamiento para el desarrollo de componentes físicos.

Exponer temáticas complementarias a fines a los contenidos (Reglamento , dopaje, anotación entre otros)

Planificar un período de entrenamiento, considerando las etapas de una temporada.





EF-3203 VOLIBOL II

MODALIDAD : Teórico - Práctico

REQUISITO : EF-0132 Pedagogía Del Voleibol

DESCRIPCIÓN :

El curso de Voleibol II, presenta una serie de aspectos que vienen a complementar los estudiados en el curso anterior, Voleibol I, el cual es requisito, el curso se imparte en cuatro horas por semana y el número de créditos del mismo es de dos.

Se estudiarán aspectos de voleibol de playa, sistemas de juego, preparación física, reglamentación, estadística de juego, así como la teoría y planificación del entrenamiento.

OBJETIVOS :

Al finalizar el período de enseñanza-aprendizaje, los estudiantes estarán en capacidad de:

Enunciar los diferentes tópicos conocidos y analizados en el curso.

Conocer y analizar las principales características y sistemas de juego de las diferentes modalidades del voleibol.

Conocer y dominar los elementos tácticos fundamentales para las diferentes modalidades del voleibol.

Conocer y analizar el Reglamento de Juego, así como la hoja de anotación.

Conocer y dominar algunas de las principales formas de recolección de datos y análisis estadístico en el voleibol.

Planificar un período de entrenamiento, según el modelo analizado en el curso.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores éticos - profesionales, mediante la Participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-3204 FÚTBOL II

MODALIDAD : Teórico - Práctico

REQUISITOS : EF-0130 Pedagogía del fútbol

INTRODUCCIÓN :

El fútbol , deporte de masas, difundido por todos los estratos, han irrumpido en los programas de enseñanzas ya sea dentro del programa curricular o extra curricular , por eso el educador físico tiene que hacer eventualmente el papel de entrenador o técnico . Esto es obvio , debido a la exigente demanda de individuos especializados en el campo ,por lo tanto este curso pretende dar al futuro educador las bases elementales para desempeñarse de acuerdo a esas demandas.

DESCRIPCIÓN :

El curso de fútbol II, para la carrera de bachillerato en ciencias del movimiento humano, tiene como propósito, brindar al futuro educador físico los elementos teóricos, prácticos del entrenamiento del fútbol, en sus elementos físicos -técnicos, táctica, así como los conceptos mas importantes de la dirección de equipos ,planeamientos y análisis del juego del fútbol .





OBJETIVOS :

Al concluir el curso de fútbol II el estudiante estará en capacidad de :

Enunciar los conceptos mas relevantes conocidos y analizados en el curso.

Aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones específicas de entrenamiento.

Dominar la clasificación táctica y ponerla en practica en situaciones específicas del juego.

Dominar y aplicar los tipos de dirección de equipos de fútbol.

Poder realizar un plan de entrenamiento especial, para cada una de las posiciones en el equipo.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

Aprehender las tendencias actuales de los paradigmas emergentes del presente siglo en su relación.





EF-4305 SALVAMENTO ACUÁTICO

MODALIDAD : Teórico-Práctico

REQUISITOS : EF-7031 Pedagogía de la Natación

DESCRIPCIÓN :

A pesar de que el ser humano no está fisiológicamente diseñado para la permanencia en el agua, ésta siempre le ha fascinado y constituye un elemento importantísimo de su recreación, aparte de ser vía de comunicación y fuente de alimento para muchos.

En nuestro país se está haciendo cada vez más común la práctica de deportes acuáticos, y eso sumado a la construcción y explotación de gran cantidad de instalaciones para este tipo de actividades, ha hecho que la cantidad de personas expuestas a los riesgos del agua aumente enormemente.

En este contexto, el primero objetivo de cualquier individuo es, o debería ser, el saber dónde, cuándo, cómo y en qué condiciones puede estar seguro en el agua. Además, en caso de que ocurriera algo inesperado, debería saber cómo salvar su propia vida. Una vez que ha alcanzado estos objetivos, deberá interesarse en saber cómo salvar a otros. Esto es especialmente importante para el profesional de educación física, que en muchas ocasiones se encontrará en una posición de responsabilidad en instalaciones para actividades acuáticas.

Se pretende, por lo tanto, dotar al estudiantado de las destrezas necesarias para velar por su seguridad y la de las demás personas en el agua. NO se pretende darles formación como instructores de salvamento.

OBJETIVOS :

Al finalizar el curso, cada estudiante será capaz de:

Escoger las condiciones apropiadas para la práctica segura de las actividades acuáticas.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes

Enumerar las principales causas de ahogamiento, así como las destrezas fundamentales que debe enseñar a las personas que quiera “inmunizar” contra el ahogamiento.

Prevenir y efectuar rescates en situaciones de emergencia en instalaciones acuáticas.

Manejar los aspectos administrativos de la seguridad en instalaciones acuáticas.

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.



Bach. En la Enseñanza de la Educación Física
Bach. En Ciencias del Movimiento Humano
Sede Rodrigo Facio 2011-2018





EF- 7070 RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

MODALIDAD : Teórico-práctico

REQUISITO : EF- 0026 Juegos organizados
EF-0027 Recreación

DESCRIPCIÓN :

El curso pretende que la población estudiantil obtenga un conocimiento sobre las áreas de la recreación y las actividades al aire libre, y de esta manera puedan planificar, dirigir y administrar actividades y programas de la recreación al aire libre.

OBJETIVO :

Durante y al finalizar el curso de Recreación al aire libre la población estudiantil podrá:

Conocer y aplicar diversas actividades de recreación al aire libre, analizando su aceptación en los individuos de diversas edades, condiciones y capacidades.

Aprovechar las condiciones que el medio le ofrece para elaborar y desarrollar proyectos y programas recreativos al aire libre.

Conocer y estar en capacidad de realizar campamentos de diferente tipo

Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.





EF-7073 CAMPAMENTO

MODALIDAD :	Teórico-práctico
REQUISITOS :	EF-0026 Juegos Organizados EF-0027 Recreación

DESCRIPCIÓN :

Este curso brinda los aspectos fundamentales de la actividad campamental a fin de que la población estudiantil de Educación Física obtenga formación e información necesaria para planificar, organizar, ejecutar, supervisar y evaluar campamentos de diversos tipos

OBJETIVOS :

- Durante y al finalizar el curso de Campamento, el estudiante podrá:
- Comprender la importancia educativa del campamento organizado.
- Definir la diferente terminología que se involucra en la actividad campamental.
- Diseñar programas para campamentos de diversos tipos.
- Identificar y conocer los fines y organización de aquellas instituciones públicas y privadas que realizan campamentos en nuestro país.
- Planificar, organizar y participar de un campamento de tres días y dos noches.
- Ejecutar en forma elemental las destrezas específicas de las diversas áreas de la recreación en el contexto del Campamento.
- Valorar la riqueza natural del ambiente.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

