



UNIVERSIDAD
FLORENCIO DEL CASTILLO



PRUEBAS DE GRADO

Salida de Graduación para optar por el grado
de Licenciatura – 2024

**Escuela de la Enseñanza de Educación Física,
Deporte y Recreación**

FECHAS DE APLICACIÓN 2024

Para cada uno de los cuatrimestres los meses de aplicación serían los siguientes, la fecha exacta deberá ser verificada en la Agenda Universitaria 2024:

PRUEBA DE GRADO	FECHAS DE APLICACIÓN		
	I CUATRIMESTRE	II CUATRIMESTRE	III CUATRIMESTRE
DEPORTIVA*	27 Enero	25 Mayo	28 Setiembre
PEDAGOGICA	24 Febrero	29 Junio	26 Octubre
CIENTIFICA	23 Marzo	27 Julio	30 Noviembre

* La aplicación de la prueba Deportiva se ejecutará a través de un padrón de citas, en el cual el estudiante deberá presentarse al menos 20 minutos antes de su cita, en el centro de práctica respectivo.

PRESENTACION



La Universidad de Cartago “Florencio del Castillo” (UCA) oferta la carrera en la Enseñanza de Educación Física en sus grados académicos de Bachillerato y Licenciatura; una vez concluido su plan de estudios de licenciatura todo estudiante deberá finiquitar alguna de las salidas de graduación autorizadas por el Consejo Nacional de Educación Superior (CONESUP) para nuestra universidad: Tesis, Proyecto de Graduación o Pruebas de Grado.

Este documento pretende orientar al estudiante para su preparación hacia las pruebas de grado; en él encontrará las áreas temáticas, contenidos y bibliografía correspondiente a las tres pruebas o exámenes que deberá aplicar para graduarse como Licenciado o Licenciada en la enseñanza de la Educación Física.

Cada prueba evaluará el conocimiento adquirido por el estudiante a lo largo de su carrera y será un medio por el cual, el futuro profesional demostrará el dominio que tiene sobre estos contenidos. Los principios pedagógicos, los fundamentos científicos y el conocimiento de los deportes, son los tres pilares a evaluar y que fundamentan el curriculum de la carrera de Educación Física.

Esperando que este proceso sea un pilar en su formación académica, que se convierta en el espacio de tiempo idóneo para la adherencia y comprensión completa del conocimiento propio de esta hermosa carrera profesional, es que desde ya le deseo los mejores éxitos en este proyecto educativo.

ÍNDICE



PRESENTACION.....	3
Índice	4
DEPORTIVA: PRIMERA PRUEBA DE GRADO.....	7
Logística de la prueba.....	7
Esquema	8
Tema 1: FUTBOL	9
Tema 2: BALONCESTO	10
Tema 3: VOLEIBOL.....	13
Tema 4: BEISBOL	15
Tema 5: GIMNASIA.....	16
Tema 6: ATLETISMO	17
Tema 7: BALONMANO.....	18
Tema 8: NATACION	19
PEDAGOGICA: SEGUNDA PRUEBA DE GRADO	22
Tema 1: DIDACTICA GENERAL	23
Tema 2: DIDACTICA ESPECÍFICA	25
Tema 3: EVALUACION EDUCATIVA.....	27
Tema 4: METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE.....	31
Tema 5: INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA	32
Tema 6: RECREACION	34
CIENTIFICA: TERCERA PRUEBA DE GRADO	36
Tema 1: ANATOMIA HUMANA.....	37
Tema 2: FISILOGIA DEL EJERCICIO	38
Tema 3: BIOMECANICA DEPORTIVA.....	40
Tema 4: EDUCACION FISICA ADAPTADA	41
Tema 5: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	43
Tema 6: ACTIVIDAD FISICA Y SALUD.....	45
Tema 7: METODOS DE INVESTIGACION	47

¿EN QUÉ CONSISTE?

Es una plataforma que contiene más de 80.000 documentos a texto completo entre ellos, libros, artículos, investigaciones científicas y tesis doctorales de todas las disciplinas académicas.

FORMA DE INGRESO

1. Ingreso al sitio web de la universidad: www.uca.ac.cr
2. Ingreso a la sección BIBLIOTECA
3. Ir a E-book

ACCESO REMOTO



Le recordamos que puede ingresar desde cualquier lugar con el siguiente acceso:

Usuario: **número de cédula**

Contraseña: Primera **Letra** del primer apellido en **mayúscula** seguido de los últimos **4 dígitos** de su cédula (separadas con 0) y las letras **UCACR** (en mayúscula).

Ejemplo:

Apellido: **M**artínez
Usuario: **301110555**
Contraseña: **M0555UCACR**

Compatible con
cualquier navegador

Lectura on-line y
off-line

Compatible con
programas de
conversión texto-a-voz

Características de la plataforma:

Acceso simultáneo:

Siempre disponible,
instantáneo y dinámico, con el
buscador más sofisticado del
mercado.



Descarga de contenidos:

Para diferentes dispositivos
que sean compatibles con
Adobe Digital Editions.
Bluefire para lectura en
dispositivos móviles iOS y
Android.



Investigación avanzada:

e-Libro / Recursos
Adicionales: Diccionario
de la RAE, enciclopedias,
biografías, mapas, bibliografía,
en tiempo real. Herramientas
tales como: Señaladores,
resaltadores, anotaciones, etc.





UNIVERSIDAD
FLORENCIO DEL CASTILLO

DEPORTIVA

Somos *esencial*[®]
COSTA
RICA



DEPORTIVA: PRIMERA PRUEBA DE GRADO



Aplicando uno de los principios del entrenamiento deportivo: la especificidad del entrenamiento; la prueba de grado Deportiva responderá a esa especificidad aplicada durante el proceso de formación académica. Es aquí donde cada uno de los cursos deportivos serán evaluados, esto a través de una prueba de ejecución y/o oral, según corresponda el ítem aplicado.

Esta prueba práctica genera la proporcionalidad en este proceso de pruebas de grado a lo referente a las sesiones teóricas y prácticas recibidas a lo largo de la malla curricular. La aplicación de los conocimientos pedagógicos del fútbol, el baloncesto, el voleibol, el béisbol, la natación, el balonmano, la gimnasia y el atletismo, son los temas a evaluar en esta prueba; recordando los dos pilares que fundamentan estos cursos en la formación académica de los profesionales en la enseñanza de la educación física: la adquisición de las habilidades motrices básicas en la ejecución de las destrezas de las diversas técnicas en cada uno de los deportes y el conocimiento de la pedagogía en la enseñanza de cada una de esas técnicas en diferentes grupos poblacionales.

En sí la esencia de un buen educador físico es su capacidad de enseñar los fundamentos básicos de los deportes a las diversas poblaciones con las cuales trabaja. Es deber de un licenciado en educación física, poder desenvolverse sin dificultad en cualquiera de los deportes anteriormente mencionados, específicamente en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Logística de la prueba

La evaluación de esta prueba se ejecutará por medio de un trabajo en estaciones de evaluación, en el cual existirá un colegiado de evaluadores conformado por tres especialistas, coordinados por un delegado general, quien será el encargado de gestionar el orden en la aplicación, medición de los tiempos y será el encargado de recibir y responder las apelaciones que si se presentarán.

A cada estudiante se le otorgará una cita con fecha y hora, para la realización de su prueba, donde encontrará ocho estaciones con material deportivo según corresponda el tema de cada estación (una por deporte); a través de una tómbola al estudiante se le asignará por parte del delegado general cuatro de las ocho estaciones, en el cual se le efectuaran 4 pruebas prácticas y/o orales en cada estación.

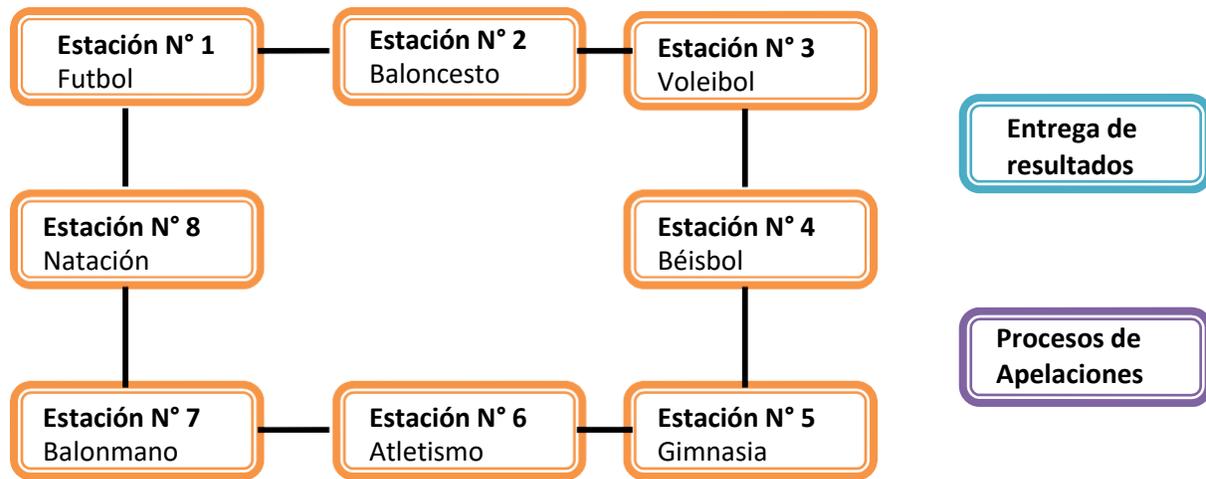
Una vez conocidas las estaciones el estudiante pasará por cada una de las estaciones asignadas y deberá ejecutar o responder oralmente, lo que se le cuestione por estación; para

ello existirá tres evaluadores con sus respectivas escalas de cotejo, evaluando al mismo tiempo al estudiante en cada una de las estaciones, mismas que se promediarán al final de cada estación para definir el puntaje obtenido por el estudiante en ese tema.



Una vez finalizado su paso por las cuatro estaciones de evaluación, deberá aguardar el estudiante, mientras el tribunal determina su nota final. Una vez entregada la nota el estudiante si se encuentra disconforme con la misma, deberá presentar su apelación respectiva en los tres días hábiles al delegado general, para que la misma sea discutida por el tribunal examinador (Capítulo I, artículo 4, Reglamento de los Recursos en la Evaluación Docente); de no estar conforme con la resolución, el estudiante puede acceder a la apelación en segunda instancia según se contempla en el Capítulo II del Reglamento de los Recursos en la Evaluación Docente de la universidad.

Esquema



Tema 1: FUTBOL

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Juegos pre deportivos	Ejecuta Juegos pre deportivos para el futbol
II	Pases	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pase con Borde interno 2. Pase con borde externo 3. Pase con el talón 4. Pase con la punta del pie 5. Pase con la cabeza
III	Recepción	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Recepción con la cabeza 2. Recepción con el pecho 3. Recepción con el muslo 4. Recepción con el pie
IV	Remate	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Remate a larga distancia 2. Remate a corta distancia

Bibliografía:

Bernal, J., Wanceulen, J.F. y Wanceulen, A. (2018). *200 juegos y ejercicios de coordinación óculo-motriz*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/ca/106611?page=1>.

Díaz Infantes, I. R. y Piernas Cárdenas, A. S. (2016). *Metodología de enseñanza en fútbol*. Editorial INDE. <https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/ca/174966?page=19>

Tema 2: BALONCESTO

Contenidos a evaluar:



Contenido	Temas
I Juegos Pre deportivos– Ambientación Específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar juegos Pre deportivos del Baloncesto 2. Aplicar diversos ejercicios de Ambientación al Balón
II Recepción	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Recepción del balón 2. Recepción sobre la cintura 3. Recepción del balón por debajo de la cintura: <ol style="list-style-type: none"> a. Recepción lateral del cuerpo b. Recepción con una mano c. Toma o agarre del Balón
III Parada y Pivot	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Parada simple o de un tiempo 2. Parada doble (compuesta) o de dos Tiempos 3. El pivot o Giro 4. Pivot de Frente 5. Pivot de Espalda 6. Protección del Balón
IV Dribling-Conducción	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dribling bajo o de Protección 2. Dribling medio o de Control 3. Dribling alto o de Velocidad
V Pases	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pase de Pecho 2. Pase de Picado 3. Pase de Béisbol Pase con dos manos arriba de la Cabeza
VI Lanzamientos	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzamiento de caballito-Paso Cero 2. Lanzamiento de Foul-Libre 3. Lanzamiento de Jumping o suspensión

Teléfono oficina: 2591-1080 / 2591-4562 / 2591- 4563, ext 126

Correo electrónico: jrojas@uca.ac.cr

www.uca.ac.cr

Bibliografía:

Montero, A. (2016). *Didáctica del baloncesto*. Recuperado de

<https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/ca/116836?page=1>.

Bernal, J., Wanceulen, J.F. y Wanceulen, A. (2018). *200 juegos y ejercicios de coordinación óculo-motriz*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/ca/106611?page=1>.

Romeo, J. (2019) *Juegos Predeportivos*. Recuperado de

[https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/ca/124413?as_all=Juegos Predeportivos. &as_all_op=unaccent_icontains&prev=as](https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/ca/124413?as_all=Juegos+Predeportivos.&as_all_op=unaccent_icontains&prev=as)



Tema 3: VOLEIBOL

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Ambientación	Aplicar ejercicios de: <ol style="list-style-type: none"> 1. Coordinación general 2. Coordinación vista-mano 3. Coordinación vista-antebrazo 4. Coordinación vista-pie
II	Posición Fundamental	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo de pie 2. Desplazamiento 3. Posiciones Fundamentales Básicas
III	El Voleo	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Voleo al frente 2. Voleo atrás
IV	Mano baja o golpe de antebrazo	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mano baja al frente 2. Mano baja atrás
V	El servicio o saque	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saque de seguridad 2. Saque de tenis
VI	El remate	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. El remate frontal

Bibliografía

Bernal, J., Wanceulen, J.F. y Wanceulen, A. (2018). *200 juegos y ejercicios de coordinación óculo-motriz*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/106611?page=1>.

Romeo, J. (2019) *Juegos Predeportivos*. Recuperado de [https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/124413?as_all=Juegos Predeportivos. &as_all_op=unaccent_icontains&prev=as](https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/124413?as_all=Juegos+Predeportivos.&as_all_op=unaccent_icontains&prev=as)

Tema 4: BEISBOL

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Juegos pre deportivos	Ejecutar Juegos pre deportivos para el Béisbol
II	Fundamentos del béisbol	Ejecutar progresiones de enseñanza para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fildeo <ol style="list-style-type: none"> a. Fildeo de un roletazo b. Fildeo de una pelota de aire 2. Lanzamientos. 3. Bateo 4. Pitcheo de Béisbol <ol style="list-style-type: none"> a. Pitcheo lento b. Pitcheo avanzado 5. Correr las bases <ol style="list-style-type: none"> a. Cuando la bola va hacia un fildeador b. Cuando la bola atraviesa el cuadro

Bibliografía:

Morales Pulgarín, R. M. (2009). Hacia una enseñanza comprensiva, lúdica e integradora del béisbol escolar. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecauca/titulos/33816>

Tema 5: GIMNASIA

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Desplazamientos y Saltos Predeportivos	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Salto con tijeras 2. Paso pase 3. Paso pateo 4. Chasse 5. Paso giros 6. Saltos con giros 180° 7. Saltos con giros 380° grados
II	Volteos y Rollos	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Adelante 2. Atrás
III	Elementos de equilibrio	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Pino 2. Parada de manos 3. Planchas
IV	Elementos de Flexibilidad	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Puente 2. Remontes

Bibliografía:

Araujo, C. (2004) *Manual de ayudas en gimnasia*. Recuperado de

https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/116861?2018=&2019=&fs_q=Elementos%20de%20nutrici%C3%B3n%20humana&fs_edition_year=2020&prev=fs

Tema 6: ATLETISMO

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Carreras	Conocer los Fundamentos de carreras <ol style="list-style-type: none"> 1. Carreras de Velocidad 2. Carreras de medio fondo y fondo 3. Progresiones de enseñanza 4. Carreras con vallas
II	Salto	Ejecutar progresiones de enseñanza para los Fundamentos de los Saltos <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto Largo 2. Salto Alto 3. Salto Triple
III	Lanzamientos	Ejecutar progresiones de enseñanza para los Fundamentos de los Lanzamientos <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzamiento de la Jabalina 2. Impulsión del peso/bala 3. Lanzamiento del Disco 4. Lanzamiento del Martillo
V	Atletismo para niños	Ejecuta las pruebas del Atletismo para niños IAAF Kids Athletics

Bibliografía:

Campos, J. y Gallach, J. (2017). *Las técnicas del Atletismo: manual práctico de enseñanza*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/116858?collection=ELC004>

Castro, A. (2016). *El Atletismo en la Escuela a través de la Educación Física*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/46243?collection=ELC004>

Ministerio de Educación Pública, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación & Federación Costarricense de Atletismo. (2018). *Manual Kids Athletics*. San José, Costa Rica, Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/manual-kids-athletic-2018-version-final-27feb.pdf>

Rius, J. (2017). *Metodología y Técnicas del Atletismo*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/116872?collection=ELC004>

Tema 7: BALONMANO

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Fundamentos básicos del balonmano	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar Juegos pre deportivos del Balonmano 2. Aplicar diferentes ejercicios de Adaptación y familiarización del balón.
II	Fundamentos Técnicos del balonmano	<p>Ejecutar progresiones de enseñanza para:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bote del balón: tipos de bote del balón. 2. Pases: tipos de pases y su clasificación. 3. Recepción: clasificaciones de la recepción. 4. Lanzamientos: tipos de lanzamientos. 5. Fintas: tipos de fintas.
III	Fundamentos Tácticos del balonmano	<p>Ejecutar progresiones de enseñanza para:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fundamentos tácticos en Ataque. 2. Fundamentos tácticos en Defensa. 3. Sistemas tácticos en Ataque. 4. Sistemas tácticos en Defensa.

Bibliografía:

Castellano, L. (2017). *El Catón del balonmano: Procesos de aprendizaje para la iniciación del juego*.

Madrid, España: Editorial ACCI.

Romeo, J. (2019). Juegos Predeportivos. Recuperado de

[https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/124413?as_all=Romeo, J. \(2019\). Juegos Predeportivos. Badalona, Espa%C3%B1a: Editorial Paidotribo. &as_all_op=una_ccent_icontains&prev=as](https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/124413?as_all=Romeo, J. (2019). Juegos Predeportivos. Badalona, Espa%C3%B1a: Editorial Paidotribo. &as_all_op=una_ccent_icontains&prev=as)

González, I. (2019) Balonmano actual. Análisis del juego e indicadores de rendimiento. Recuperado de

https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/106608?2018=&2019=&fs_q=Elementos%20de%20nutrici%C3%B3n%20humana&fs_edition_year=2020&prev=fs

Tema 8: NATACION

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Familiarización con el medio acuático.	1. Conocer diferentes ejercicios de Adaptación al medio acuático.
II	Estilo Libre	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Patada 2. Brazada 3. Respiración 4. Coordinación patada, brazada y respiración. 5. Salida 6. Virajes 7. Llegadas
III	Estilo Dorso	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Patada 2. Brazada 3. Respiración 4. Coordinación patada, brazada y respiración. 5. Salida 6. Virajes 7. Llegadas
IV	Estilo Pecho	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Patada 2. Brazada 3. Respiración 4. Coordinación patada, brazada y respiración. 5. Salida 6. Virajes 7. Llegadas
V	Estilo Mariposa	Ejecutar progresiones de enseñanza para: 1. Patada 2. Brazada 3. Respiración 4. Coordinación patada, brazada y respiración. 5. Salida 6. Virajes 7. Llegadas

Bibliografía:



Blythe, L. (2015.). *Los 100 mejores ejercicios de Natación*. Recuperado de

<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/116267?collection=ELC004>

Lanuza, F. y Torres, A. (2015). *1060 ejercicios y juegos de Natación* (10ª ed.) Recuperado de

<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/116830?collection=ELC004>

Cuadrado Montañez, J. M. (2013). *Natación*. Editorial CEP, S.L.

<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/50754?page=90>



UNIVERSIDAD
FLORENCIO DEL CASTILLO

PEDAGOGICA

Somos *esencial*[®]
COSTA
RICA



PEDAGOGICA: SEGUNDA PRUEBA DE GRADO

En esta prueba escrita será evaluado aquellos conocimientos esenciales que todo educador debe ejecutar en sus labores diarias como profesional en la enseñanza. El planeamiento didáctico, la conceptualización y uso adecuado de los componentes del planeamiento, la evaluación, así como la inclusión adecuada en el curriculum y el análisis social, representando aspectos que todo educador debe distinguir con facilidad en el buen desempeño de sus funciones en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

El educador físico desempeña un papel importante dentro de la enseñanza general básica y la educación diversificada en nuestro país; es participe en diferentes niveles de este proceso de enseñanza a nivel de preescolar, primaria y secundaria, y en cada una de estas esferas educativas debe apegarse a los principios y paradigmas propios de los procesos educativos, que repercutan en una educación de calidad para sus estudiantes.

Enseñar a través del movimiento humano es la tarea, pero sin desligarse de los principios fundamentales de la adecuada aplicación de la pedagogía en cada una de las lecciones.

Para ello, el estudiante tendrá la oportunidad en un máximo de tres horas de dar respuesta a cada uno de los ítems que se le plantean a través de una prueba escrita, como instrumento de medición cuyo propósito es que el estudiante demuestre la adquisición de un aprendizaje cognoscitivo.

Tema 1: DIDACTICA GENERAL

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Concepto de Didáctica General	1.1. Conoce el Concepto de Didáctica 1.1.1. Definición. 1.1.2. Características 1.2. Comprende elementos esenciales de la Didáctica entre las ciencias de la Educación 1.2.1. Clasificación. 1.2.2. Didáctica General 1.2.3. Didáctica Especifica 1.3. Reconoce los elementos del Objeto de Estudio de la Didáctica 1.3.1. Enseñanza. 1.3.2. Aprendizaje. 1.3.3. Instrucción 1.3.4. Formación 1.3.5. Componentes de la Didáctica
II	Planeamiento Didáctico	1. Define que es un Planeamiento Didáctico. 2. Señala las Características del Planeamiento Didáctico. 3. Reconoce lo Componentes del Planeamiento Didáctico. 4. Diferencia los diversos Formatos de planeamiento
III	Objetivos	1. Reconoce los Elementos que componen los Objetivos. 2. Redacta las Partes de un objetivo. 3. Conoce los diferentes Tipo de Objetivos 4. Aplica la Taxonomía de Blomm y Gagne

Bibliografía

- Cañizares, J.M. y Carbonero, C. (2018). *Unidades didácticas integradas en educación física (UDI): guía para su realización*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/63487>
- Hernández, C. y Guárate, A. (2017). *Modelos didácticos. para situaciones y contextos de aprendizaje*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/46277?page=3>

Ministerio de Educación Pública. (2017) *Lineamientos oficiales para la elaboración de planeamiento Didáctico*. Recuperado.

<http://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/DVM-AC-001-2017.pdf>

Morales Vallejo, P. (2013). Los objetivos didácticos. Publicaciones de la Universidad de Deusto.

<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/34115?page=8>

Tema 2: DIDACTICA ESPECÍFICA

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Programa actual del Ministerio de Educación Pública para Educación Física	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce los aspectos esenciales del programa de estudio de Primero y Segundo Ciclo de Educación General Básica 2. Conoce los aspectos esenciales de los programa de estudio de Tercer Ciclo de Educación General Básica y Educación Diversificada
II	Planeamiento Didáctico específico de Educación Física	<ol style="list-style-type: none"> a. Logra redactar un Planeamiento Didáctico desde sus: <ol style="list-style-type: none"> i. Componentes ii. Objetivos por lograr iii. Actividades y estrategias de Evaluación. iv. Tipos de evaluación. b. Diferencia con claridad los Tipos de planeamiento: <ol style="list-style-type: none"> i. Plan Anual ii. Plan trimestral iii. Plan de lección.

Bibliografía

Ministerio de Educación Pública. (2009). *Proyecto Ética, estética y ciudadanía: educar para la vida.*

Programa de Estudio de Educación Física Tercer Ciclo de Educación General Básica y Educación Diversificada. Recuperado de:

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/descargas/programas-de-estudio/educfisica3cicloydiversificada.pdf> *

Ministerio de Educación Pública. (2013). *Proyecto de Ética, Estética y Ciudadanía. Programa de Estudio de Educación Física Primer y Segundo Ciclo.* Recuperado de:

<http://cse.go.cr/sites/default/files/files/Educaci%20y%20II%20Ciclos.pdf> *

Romero, J.A. y Clavijo, N.O. (2019). *Systematic model of the quality physical education curriculum* (CEFC). Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/126108?page=1>

Ministerio de Educación Pública. (2017) *“Lineamientos oficiales para la elaboración de planeamiento Didáctico.”* Recuperado.

<http://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/DVM-AC-001-2017.pdf>



Tema 3: EVALUACION EDUCATIVA

Contenidos a evaluar:

Contenido	Temas
<p>I Bases conceptuales de la evaluación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza la Importancia de la evaluación dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje. 2. Diferencia los conceptos de Evaluación y medición en el proceso de enseñanza y aprendizaje 3. Comprende los momentos de la Planificación de la evaluación educativa: <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Objetivos 4.2. Objeto 4.3. Procedimientos 4.4. Temporalización del proceso (Diagnostica, Formativa, Sumativa).
<p>II Instrumentos de medición</p>	<p>Reconoce de los instrumentos de medición lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación y su metodología 2. Cuantitativa 3. Cualitativa 4. Validez, Confiabilidad, Objetividad. 5. Técnicas para la recolección de datos. 6. Técnicas para el análisis de datos. 7. Informe de evaluación.
<p>III Elaboración de Pruebas Escritas y de Ejecución</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce las pruebas escritas y su construcción <ol style="list-style-type: none"> 1.2. Validez de Contenido 1.3. Cuadro de balanceo y/o tabla de especificaciones 1.4. Taxonomía de los objetivos 1.5. Formato de la prueba, parte administrativa y técnica de la prueba 1.6. Análisis y construcción de diferentes tipos de ítems. 1.7. Errores frecuentes en la elaboración de pruebas 2. Conoce las pruebas de ejecución y su construcción <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Validez y confiabilidad 2.2. Características de la prueba de ejecución 2.3. Formato 2.4. Errores frecuentes en la elaboración de pruebas

IV Componentes de la evaluación de los aprendizajes.	Construye instrumentos de evaluación para evaluar el: 1. Trabajo Cotidiano (Rubricas, escalas de cotejo) 2. Trabajo Extraclase 3. Proyectos 4. Asistencia
V Mediciones aplicadas a la Educación Física.	1. Reconoce test físicos que logran medir la Aptitud Física: i. Resistencia Cardiovascular ii. Fuerza muscular iii. Resistencia a la fuerza muscular iv. Flexibilidad v. Composición Corporal 2. Reconoce test físicos que logran medir la Aptitud Motriz: i. Velocidad ii. Agilidad iii. Equilibrio iv. Potencia muscular v. Coordinación vi. Fuerza Máxima

Bibliografía

Cañizares, J.M. y Carbonero, C. (2016). *Evaluación de la educación física en primaria*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/63441>

Martínez, E.J. (2011). *Pruebas de Aptitud Física*. (2ª. ed.). Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/114906?collection=ELC004>

Ministerio de Educación Pública (2013). Proyecto Ética, estética y ciudadanía: Programa de Estudio de Educación Física Primer y Segundo Ciclo. Recuperado de <http://cse.go.cr/sites/default/files/files/Educaci%20%94%9C%20%94%82n%20Fisica%20%20y%20II%20Ciclos.pdf>

Ministerio de Educación Pública. (2009). Proyecto Ética, estética y ciudadanía: Programa de Estudio de Educación Física Tercer Ciclo.

<http://cse.go.cr/sites/default/files/files/Educaci%E2%94%9C%E2%94%82n%20Fisica%20%20y%20II%20Ciclos.pdf>

Sistema Costarricense de Información Jurídica. (2018). *El Reglamento de Evaluación de los Aprendizajes*. Recuperado del

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=52358&nValor3=64435&strTipM=TC

Torres, R. (2011). *La prueba Escrita*. MEP. Costa Rica. Recuperado de:

https://recursos.mep.go.cr/evaluacion_aprendizajes/data/la_prueba_escrita_2011.pdf

Torres, R. (2011). *Repuestas a las consultas más frecuentes en el proceso de evaluación de los aprendizajes*. MEP. San José. Costa Rica. Recuperado de:

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxkb2N1bWVudG9zZGVsbWVwfGd4OjVmM2Y5MDBmYTg3YTU5>

Torres, R. (2013). *Evaluación Diagnóstica*. MEP. Costa Rica. Recuperado de

https://ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc_mep_go_cr/archivos/evaluacion_diagnostica_2013.pdf

Torres, R. (2013). *Evaluación Formativa*. MEP. Costa Rica. Recuperado de:

https://recursos.mep.go.cr/evaluacion_aprendizajes/data/evaluacion_formativa_2013.pdf

Torres, R. (2014). *La prueba de Ejecución*. MEP. Costa Rica. Recuperado de:

https://recursos.mep.go.cr/evaluacion_aprendizajes/data/prueba_de_ejecucion_2014.pdf

Torres, R. (2015) *Respuestas a las consultas más frecuentes en el proceso de evaluaciones*.

Recuperado de

<https://www.drea.co.cr/evaluaci%C3%B3n/respuestas-las-consultas-m%C3%A1s-frecuentes-en-el-proceso-de-evaluaci%C3%B3n-de-los-aprendizajes>

30

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Buresh, R., Hornbuckle, L., Garrett, D., Garber, H. y Woodward, A. (2018). *Associations between Measures of Health-Related Physical Fitness and Cardiometabolic Risk Factors in College Students*, *Journal of American College Health*, 66 (8), 754-766 Recuperado de:
<https://eric.ed.gov/?q=fitness+measurements&id=EJ1205475>

Tema 4: METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Técnicas y estilos de Aprendizaje en la Educación Física	<p>Conoce y aplica los siguientes estilos de enseñanza – aprendizaje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comando Directo. 2. Enseñanza basada en la Tarea. 3. Enseñanza Reciproca. 4. Autoevaluación 5. Inclusión 6. Descubrimiento Guiado. 7. Resolución de Problemas. 8. Programa Individualizado. 9. Alumnos Iniciados. 10. Autoenseñanza

Bibliografía

Mosston, M. y Ashworth, S. (1999). *La Enseñanza de la Educación Física. La Reforma de los Estilos de Enseñanza.* (3ª ed.). España: Editorial Hispano Europea, S.A. *

*El libro se encuentra en todas las sedes de la Universidad

Tema 5: INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos a evaluar:

Contenido	Temas
I Conceptualización	Conoce los siguientes conceptos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Educación Física 2. Educación Física Adaptada 3. Recreación 4. Deporte 5. Actividad Física 6. Tiempo Libre 7. Ocio 8. Diversión: Positiva, negativa
II El juego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza el juego y sus clasificaciones, además de la importancia del juego en educación física. 2. Identifica los Patrones Básicos de movimiento propuestos por Gallahue.
III Organización Deportiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza la macro estructura administrativa de los siguientes Organismos Nacionales: ICODER, MEP, Comité Olímpico Nacional, Federaciones y Asociaciones deportivas. 2. Comprende la funcionalidad de los siguientes Organismos internacionales: COI y Federaciones Internacionales.
IV Deporte Moderno	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza la integración del Deporte aventura y deporte extremo, como nuevos ámbitos laborales. 2. Reconoce la Evolución del ejercicio físico en la sociedad moderna, Deporte, Fitness y Wellness.

Bibliografía

Comité Olímpico Internacional (2019) *Carta Olímpica*. Recuperado de:

<https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/208119/carta-olimpica-vigente-a-partir-del-26-de-junio-de-2019-comite-olimpico-internacional>

Echeverría, A. A. (2012). *Análisis legal de las federaciones deportivas de representación nacional e internacional*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. Recuperado de:

<http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/11273/Analisis%20legal%20de%20as%20federaciones%20deportivas%20de%20representacion%20nacional%20e%20internacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y> *

Hernández, A. I., Martínez, L.F. y Águila, C. (2017). *El deporte Escolar en la Sociedad Contemporánea*. Recuperado de <https://elibro.net/en/ereader/bibliotecauca/44594>

Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación (2011). *Plan nacional de actividad física y salud 2011-2021*. Costa Rica. Recuperado de:
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-institucionales/planes-planes-institucionales/720-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>

Organización Panamericana de la Salud (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano*. Recuperado de:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Ramírez, G. (2013). *Manual de Teoría e Historia de la Educación Física y el Deporte contemporáneo*. Recuperado de <https://elibro.net/en/ereader/bibliotecauca/63350> *

UNESCO (2015) *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*. Recuperado de:
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

Costa Rica. Creación del Instituto Costarricense Del Deporte y La Recreación y del Régimen Jurídico de la Educación Física, El Deporte y la Recreación. *Ley No. 7800*. Recuperado de
http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param2=NRTC&nValor1=1&nValor2=26290&strTipM=TC

Tema 6: RECREACION

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Conceptos y concepciones básicas relacionadas con el ocio tiempo libre y recreación.	Conoce los conceptos de: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiempo libre 2. Ocio 3. Recreación 4. Diversión 5. Diferencia entre educación física y la recreación.
II	Áreas de la Recreación	Reconoce los: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tipos de recreación 2. Tipos de actividades recreativas

Bibliografía

Carlos Ziperovich, P. (2012). Recreación hacia el aprendizaje placentero. Editorial Brujas.

<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/78082?page=9>

Lema, R. y Jesús Monteagudo, M. (Ed.). (2016). Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía. Publicaciones de la Universidad de Deusto.

<https://elibro.net/es/lc/bibliotecauca/titulos/44930>

Camerino Foguet, O. y Castañer Balcells, M. (2018). 1001 ejercicios y juegos de recreación.

Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecauca/titulos/116827>



UNIVERSIDAD
FLORENCIO DEL CASTILLO

CIENTIFICA

Somos *esencial*
COSTA
RICA



CIENTIFICA: TERCERA PRUEBA DE GRADO

La Educación Física pertenece a las ciencias del movimiento humano y como tal se fundamenta en una serie de principios científicos, en las ciencias aplicadas al deporte, que le permiten al profesional ejecutar su trabajo de forma más eficiente y eficaz.

Los conocimientos de la anatomía humana, la fisiología del ejercicio, la biomecánica deportiva, la psicología del deporte, entre otros conocimientos son lo que le generan la seguridad al profesional en educación física que está elaborando un adecuado entrenamiento deportivo, desarrollando un proceso de investigación en temas del movimiento humano o bien está respetando las diferencias individuales en las poblaciones con necesidades educativas especiales.

Esta tercera prueba de grado responde a la especialidad de nuestra asignatura, si bien se es educador, al mismo tiempo gran parte del trabajo diario está relacionado a la salud humana. La pedagogía encauzada hacia el mejoramiento de la calidad de vida, siempre a través de la estimulación de estilos de vida saludables; por ende, es fundamental que el futuro licenciado en educación física pueda dominar contenidos propios de estas temáticas, ya que se convertirán en su diario quehacer profesional.

Al igual que la segunda prueba, el estudiante tendrá la oportunidad en un máximo de tres horas de dar respuesta a cada uno de los ítems que se le plantean a través de una prueba escrita.

Tema 1: ANATOMIA HUMANA

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Panorama general de la estructura y función del cuerpo humano	<p>Conoce lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptos básicos (célula, tejido, órgano, sistema y organismo). 2. Niveles de organización del organismo humano. 3. Posición anatómica y regiones del cuerpo humano. 4. Segmentos del cuerpo humano. 5. Planos y ejes anatómicos. 6. Movimientos según los planos y ejes anatómicos.
II	Sistema Musculo esquelético.	<p>Ubica en el cuerpo humano los siguientes segmentos y sus estructuras:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Esqueleto humano completo. b. Principales Músculos esqueléticos del: <ol style="list-style-type: none"> i. Cuello ii. Tronco iii. Brazos iv. Antebrazo v. Muslo vi. Piernas c. Conoce los tipos de Articulaciones
III	Sistema Nervioso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce la anatomía y función de la neurona 2. Identifica el Sistema nervioso central y sus partes. 3. Identifica el Sistema nervioso periférico y sus partes.
IV	Sistema Circulatorio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubica anatómicamente las partes del Corazón 2. Reconoce el nombre de diversas Arterias y Venas
V	Sistema Respiratorio	<p>Identifica las sesiones anatómicas de los:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pulmones 2. Bronquios 3. Alveolos

Bibliografía:

LE VAY, D. Anatomía y fisiología humana (2a. ed.). ed. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2015. 422 p. Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/119186?page=1>.

Cardona, D. y Román, P. (2018). *Manual de prácticas de anatomía humana*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/45122>

Tema 2: FISILOGIA DEL EJERCICIO

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Control Muscular del Movimiento	<ol style="list-style-type: none"> Describe la Estructura y función de los músculos esqueléticos Conoce el proceso de contracción muscular. Conoce las respuestas de los Músculos esqueléticos durante el ejercicio
II	Control Neurológico del Movimiento	<ol style="list-style-type: none"> Describe la Estructura y función del sistema nervioso central y periférico Conoce el proceso de Integración sensomotora Conoce el proceso de Reacción motora
III	Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento contraresistencia	<ol style="list-style-type: none"> Explica las Ganancias de fuerza mediante el entrenamiento contra resistencia Explica los Mecanismos de las ganancias de la fuerza muscular
IV	Sistemas Energéticos Básicos	<ol style="list-style-type: none"> Identifica las diversas Fuentes energéticas del organismo Explica los diferentes procesos Bioenergéticos: producción de ATP Describe el Consumo energético en reposo y durante el ejercicio Explica La fatiga y sus causas
V	Control Cardiovascular durante el ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> Conoce la Estructura y función del sistema cardiovascular Describe las Respuestas cardiovasculares al ejercicio
VI	Adaptaciones cardiorrespiratorias al entrenamiento	<p>Explica las adaptaciones cardiorrespiratorias al entrenamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> Resistencia: muscular y cardiorrespiratoria Evaluación de la resistencia cardiorrespiratoria Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento Adaptaciones respiratorias al entrenamiento Adaptaciones metabólicas al entrenamiento Mejora de la resistencia cardiorrespiratoria a largo plazo Factores que influyen en la respuesta al entrenamiento aeróbico Resistencia cardiorrespiratoria y rendimiento

Bibliografía:

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Barbany, J.R. (2002). *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. (2da ed.). Recuperado de [https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/114905?as_all=Fisiolog%C3%ADa del ejerc](https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/114905?as_all=Fisiolog%C3%ADa%20del%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20del%20entrenamiento&as_all_op=unaccent%20contains&prev=as)
[icio f%C3%ADsico y del entrenamiento&as_all_op=unaccent iconains&prev=as](https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/114905?as_all=Fisiolog%C3%ADa%20del%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20del%20entrenamiento&as_all_op=unaccent%20contains&prev=as)

MINUCHIN, P. S. *Fisiología del ejercicio II: sistemas cardiorrespiratorio, muscular, sanguíneo y nervioso*. ed. Buenos Aires, Argentina: Editorial Nobuko, 2011. 213 p.
Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/77715?page=1>

Tema 3: BIOMECANICA DEPORTIVA

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Kinesiología y biomecánica de la actividad física y el deporte	Conoce los Conceptos de <ol style="list-style-type: none"> 1. Cinesiología y biomecánica 2. Cinemática 3. Cinética 4. Estática
II	El cuerpo humano y sus movimientos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los Sistemas de Referencia 2. Describe los diferentes Tipos de Movimiento 3. Identifica los orígenes, inserción y función de los músculos esqueléticos desde la Anatomía funcional al movimiento humano.
III	Técnica deportiva, modelos técnicos	Describe el movimiento desde: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cadenas musculares o cinéticas 2. Habilidades cerradas y abiertas 3. Técnica deportiva 4. Estructura básica del movimiento corporal 5. Fases del movimiento <ul style="list-style-type: none"> Estructura trifásica Estructura bifásica 6. Modelo biomecánico 7. Centro de gravedad

Bibliografía:

Ayuso Gallardo, J. L. (2016). Anatomía funcional del aparato locomotor. Wanceulen Editorial.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/33561?page=60>

Hamill, J. Knutzen, K. M. y Derrick, T. R. (2017). Biomecánica: bases del movimiento humano (4a. ed.). Wolters Kluwer Health.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/125887?page=298>

MONKHOUSE, S. Nervios craneales: anatomía Funcional. ed. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Santiago de Chile, 2014. 182 p. Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/68401?page=1>.

Tema 4: EDUCACION FISICA ADAPTADA

Contenidos a evaluar:

Contenido	Temas
I Introducción a la actividad física y deporte adaptado	Comprendo los siguientes conceptos y programas: 1. Concepto y ámbitos de aplicación de las actividades físicas adaptadas. 2. El juego como medio de atención a la diversidad. 3. El deporte adaptado. 4. Clasificaciones deportivas. 5. Juegos Paralímpicos
II Discapacidad sensorial	Comprende los referente a discapacidad sensorial: 1. Discapacidad sensorial visual (DSV). 2. Discapacidad sensorial auditiva (DSA). 3. Deportes I: Modalidades deportivas para personas con DSV y DSA.
III Discapacidad física-funcional	1. Discapacidades físicas-funcionales (DFF). 2. Deportes II: Modalidades deportivas para personas con DFF.
IV Discapacidad intelectual y otras poblaciones especiales	1. La discapacidad intelectual (DI) y otras alteraciones de la conducta o de la personalidad. 2. Deportes III: Modalidades deportivas y Pruebas adaptadas para personas con Discapacidad Intelectual.

Bibliografía:

Asún, S. (2016). *Actividad física y deporte adaptado a personas con discapacidad*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/44812?page=1>.

Cañizares, J. M. y Carbonero, C. (2017). *Conoce las discapacidades*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/63464?page=1>.

Tema 5: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

43

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Conceptos Básicos del Entrenamiento Deportivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es entrenamiento? 2. Proceso de entrenamiento 3. Rendimiento Deportivo 4. Sobreentrenamiento 5. Tipos de entrenamiento
II	Adaptación y carga de entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptación al entrenamiento 2. Súper – compensación 3. Carga de entrenamiento <ol style="list-style-type: none"> a. Volumen b. Intensidad c. Magnitud d. Duración 4. Contenidos del entrenamiento
III	Principios del entrenamiento deportivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Principios Biológicos 2. Principios pedagógicos
IV	Bases de la planificación del entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unidades de planificación 2. Planificación de la temporada 3. Macrociclo convencional 4. Mesociclos 5. Microciclos 6. Fases y Periodos 7. Sesiones

Bibliografía:

Zhelyazkov, T. (2018). *Bases del entrenamiento deportivo*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/119188?page=6>.

Bompa, T. y Buzzichelli, C. (2016). *Periodización del entrenamiento deportivo* (4a. ed.). Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/116274?page=6>.

Weineck, J. (2016). *Entrenamiento total*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/123772?page=1>

44

Tema 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Contenidos a evaluar:

	Contenido	Temas
I	Actividad Física y salud	<ol style="list-style-type: none"> 1. Importancia de la actividad física 2. Metas de la aptitud física para la salud 3. Evaluación del estado de salud 4. Evaluación funcional
II	Prescripción de ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptos y principios básicos de la prescripción de ejercicio 2. Determinación de un programa individualizado: Frecuencia, Intensidad, Tipo, Tiempo (FITT)
III	Envejecimiento y la actividad física	<ol style="list-style-type: none"> 1. Envejecimiento, sistema neuromuscular y capacidad funcional. 2. Entrenamiento de fuerza en el envejecimiento. 3. Efectos del ejercicio físico sobre el proceso de envejecimiento. 4. Riesgos del ejercicio físico en el anciano.
IV	Prescripción para personas sedentarias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Importancia y beneficios 2. Parámetros de prescripción 3. Programas para mejorar la capacidad aeróbica y la fuerza muscular 4. Programas para mejorar la capacidad aeróbica y la fuerza muscular en remplazos articulares
V	Enfermedad Cardiovascular	<ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardíaca 2. Evaluación médica previa. 3. Recomendaciones antes de iniciar la sesión de ejercicio físico. 4. Guía de prescripción de Ejercicio para pacientes con enfermedad cardíaca

Bibliografía:

Hall, J.A., Ochoa, P. Y., y Sáenz-López, P. (2018). *Intensidad, salud, motivación y adherencia en educación física*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/44992?page=1>

Tejada, J., Nuviala, A. y Díaz, M. (2016). *Actividad física y salud*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/44792?page=1>

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer. (Se encuentra en todas las sedes de la Universidad)

PONT GEIS, P. Tercera edad: actividad física y salud (7a. ed.). ed. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2008. 373 p. Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/114896?page=1>.

Tema 7: METODOS DE INVESTIGACION

Contenidos a evaluar:

Contenido	Temas
I Enfoque, Métodos y Tipo de investigación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enfoque Cualitativo, Cuantitativo y Mixto 2. Tipo Experimental y No experimental 3. El método positivista <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo del problema—definición y delimitación Objetivos de la investigación Formulación de la hipótesis Diseño y realización del experimento (si procede) Recogida de datos 4. El método cualitativo <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo del problema (definición y delimitación) Formulación de la pregunta Recogida de información Análisis inicial Establecimiento de datos

Bibliografía:

Heinemann, K. (2016). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/124418?page=62>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana: * En colección Físico y en PDF (Todas las sedes)

Bologna, E. (2018). *Métodos Estadísticos de la Investigación*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecauca/106355?collection=ELC004>

**ALGUNAS PERSONAS
QUIEREN QUE
ALGO OCURRA**

**OTRAS SUEÑAN
CON QUÉ PASARÁ**

**OTRAS HACEN
QUE SUCEDA**

MICHAEL JORDAN

