

CONSEJO NACIONAL DE RECTORES

Oficina de Planificación de la Educación Superior

División Académica

Dictamen sobre el rediseño del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, de las sedes Rodrigo Facio y Atlántico de la Universidad de Costa Rica

Ana Elissa Monge Figueroa



OPES ; no. 33-2025

378
M743d

Monge Figueroa, Ana Elissa

Dictamen de rediseño del bachillerato en ciencias del movimiento humano con salida lateral al profesorado, de las sedes Rodrigo Facio y Atlántico de la Universidad de Costa Rica / Ana Elissa Monge Figueroa. -- San José, C.R. : CONARE - OPES, 2025. (OPES; no. 33-2025) 1 recurso en línea (125 páginas): archivos de texto PDF, 1350 KB

ISBN 978-9977-77-682-8

1. CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO. 2. BACHILLERATO UNIVERSITARIO. 3. PROFESORADO UNIVERSITARIO. 4. PERFIL PROFESIONAL. 5. PLAN DE ESTUDIOS. 6. PERSONAL DOCENTE. 7. UNIVERSIDAD DE COSTA RICA. SEDE RODRIGO FACIO. 8. UNIVERSIDAD DE COSTA RICA. SEDE DEL ATLÁNTICO. I. Título. II. Serie.

Información de la persona autora

Ana Elissa Monge Figueroa. <https://orcid.org/0000-0003-2244-3374>

Profesional costarricense con formación en Ciencias por la Universidad Nacional y la Maestría en Planificación Curricular por la Universidad de Costa Rica. Desde la División Académica de OPES-CONARE, impulsa iniciativas orientadas a fortalecer la calidad, pertenencia e innovación de la educación superior costarricense. Su trayectoria combina la investigación y el análisis curricular con una visión integral de la educación superior, la formación docente y la vinculación con el Marco de Cualificaciones para la Educación Superior de Costa Rica (MNC-CE-CR).

Esta obra se comparte bajo la licencia
Reconocimiento – No Comercial – Compartir Igual
(CC-BY-NC-SA)

Permite usar una obra para crear otra obra o contenido, modificando o no la obra original, siempre que se cite al autor, la obra resultante se comparta bajo el mismo tipo de licencia y no tenga fines comerciales



Presentación

El estudio que se presenta en este documento (OPES ; no. 33-2025) se refiere al dictamen del rediseño del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, de la Sedes Rodrigo Facio y Atlántico de la Universidad de Costa Rica.

El dictamen fue elaborado por la M.Sc. Ana Elissa Monge Figueroa, investigadora de la División Académica de la Oficina de Planificación de la Educación Superior (OPES), con base en la propuesta de rediseño elaborada por Comisión de Restructuración del Plan de Estudios de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Sede Rodrigo Facio y la Sede del Atlántico.

La revisión integral del documento estuvo a cargo de la Dra. Katalina Perera Hernández, Jefa de la División Académica y la edición del documento fue realizada por la Licda. Sandra Guillén Guardado, asistente de la División citada.

El presente dictamen fue aprobado por el Consejo Nacional de Rectores en la sesión No.55-2025, celebrada el 7 de octubre de 2025, en el artículo 11, inciso c). Comunicado mediante CNR-458-2025.



Ronald Alvarado Cordero
Director a.i de la OPES

Tabla de contenido

Introducción	4
1. Datos generales.....	5
2. Principales cambios que se realizaron a la carrera	6
3. Justificación del rediseño de la carrera	9
4. Sobre el objeto de estudio	10
5. Propósitos de la carrera.....	11
6. Perfil académico-profesional.....	12
7. Campo de inserción profesional.....	20
8. Oferta académica aprobada.....	22
9. Requisitos de ingreso para el profesorado y el bachillerato	23
10. Requisitos de graduación	24
11. Lista de los cursos de la carrera	24
12. Descripción de los cursos de la carrera	25
13. Correspondencia del equipo docente con los cursos asignados	25
14. Ficha de información para gestión de datos de la División Académica	26
15. Conclusiones	27
16. Recomendaciones	28
Anexo A: Estructura curricular del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica.....	29
Anexo B: Programas de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio	32
Anexo C: Profesores (as) de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica	119
Anexo D.1: Profesores (as) de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio	124
Anexo D.2: Profesores (as) de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico.....	125

Introducción

La solicitud de rediseño del plan de estudios del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, modalidad presencial, de la Universidad de Costa Rica (UCR), fue enviada al Consejo Nacional de Rectores (CONARE) por el Dr. Carlos Araya Leandro, Rector de la UCR, mediante la nota R-3934-2025 del 27 de mayo de 2025. El 10 de julio se envía comunicación electrónica por parte de las asesoras del CEA en el que se solventa un requerimiento adicional, con el objetivo de comenzar los procedimientos establecidos en el documento *Lineamientos para la creación y rediseño de carreras universitarias estatales* ¹.

Para el rediseño de una carrera se utiliza lo establecido en los Lineamientos indicados (p.25), los cuales señalan los siguientes temas, que constituyen la base del estudio realizado por la Oficina de Planificación de la Educación Superior (OPES):

- Datos generales
- Principales cambios que están realizando en la propuesta
- Justificación del rediseño
- Objeto de estudio
- Objetivos de la carrera
- Perfil académico-profesional
- Campo de inserción laboral del graduado
- Requisitos de ingreso
- Requisitos de graduación
- Análisis del contexto de la oferta académica aprobada en relación con la disciplina y los resultados del OLaP
- Actividades de formación académica de la carrera
- Descripción de las actividades de formación académica de la carrera
- Correspondencia del equipo docente con las actividades de formación académica.

¹ Aprobado por el Consejo Nacional de Rectores en la sesión N°41-2022 celebrada el 18 de octubre de 2022.

A continuación, se analiza cada uno de estos aspectos.

1. Datos generales

Es importante resaltar entre los datos principales lo siguiente:

- El Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado forma parte de la oferta académica de la UCR desde antes de su incorporación al CONARE, mediante la firma del Convenio de Coordinación de la Educación Superior Universitaria Estatal.
- Este bachillerato está asociado a la Escuela de Educación Física y Deportes, Sede Rodrigo Facio y se descentraliza en la Sede del Atlántico, y se descentraliza en la Sede del Atlántico, bajo dependencia directa de la Coordinación de Docencia de la Sede. La carrera se impartirá en ambas sedes Rodrigo Facio y en la Sede del Atlántico, Recinto de Turrialba de la UCR.
- Este bachillerato tiene una periodicidad lectiva de ocho semestres de 16 semanas. La oferta académica de nuevo ingreso es anual, con un número de promociones indefinidas.
- Nombre del título por otorgar:
 - Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, 132 créditos
- El Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado está asociado al grado de Licenciatura en Ciencias del Movimiento Humano; este fue presentado al Conare y aprobado mediante Dictamen ejecutivo OPES No. 93-2023.
- Según la información proporcionada por la UCR, la Sede Rodrigo Facio y la Sede del Atlántico, Recinto de Turrialba cuenta con los recursos presupuestarios y financieros (talento humano, infraestructura, equipo). (Resumen ejecutivo de la

propuesta de rediseño del Plan de estudio Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, UCR, 2025. Pp. 3-7).

2. Principales cambios que se realizaron a la carrera

Como parte del proceso de actualización curricular del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, la UCR llevó a cabo una revisión integral del plan de estudios con base en criterios académicos, pedagógicos, institucionales y disciplinares. El rediseño da lugar a una serie de transformaciones significativas que se detallan a continuación:

- Se consolidó la estructura del plan de estudios, lo cual implicó la modificación de la carga académica total del bachillerato de 134 a 132 créditos. Esta reestructuración incluyó la disminución del creditaje de los cursos obligatorios de 45 a 36, sin afectar la cobertura de competencias esenciales, lo cual busca reducir la fragmentación de contenidos, optimizar la secuencia formativa y fortalecer la integración de aprendizajes.
- Se diseñaron nuevos bloques optativos, dirigidos a fortalecer trayectorias formativas diferenciadas según los intereses profesionales del estudiantado. Los bloques definidos son:
 - Pedagogía y entrenamiento del deporte
 - Pedagogía y entrenamiento del deporte y actividades afines

Esta reorganización responde a la necesidad de brindar opciones más pertinentes y actualizadas, a la vez que se potencia la flexibilidad curricular, acorde con las dinámicas del mercado laboral y los desafíos sociales contemporáneos.

- Se realizaron ajustes en el nombre de cursos, su ubicación dentro de los ciclos formativos y sus prerrequisitos, con el objetivo de garantizar mayor coherencia horizontal y vertical en la progresión de los aprendizajes. Algunos cursos fueron

eliminados, fusionados o sustituidos por versiones más actualizadas y pertinentes desde el punto de vista disciplinar.

- Alineación de los componentes del plan de estudios con el marco de Cualificaciones para la educación Superior Centroamericano (MECESCA). Esta articulación asegura que el plan cumpla con los estándares regionales de calidad educativa y al mismo tiempo, responde a las demandas nacionales del sistema educativo costarricense.

El perfil académico profesional se construyó garantizando que se construyan y definan de manera clara los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que el estudiante debe alcanzar al concluir la carrera. Además, se fundamenta en los lineamientos del MEP (Programas de Estudio de Educación Física en primaria y secundaria (última actualización 2012–2016), estos lineamientos establecen los ejes curriculares de la Educación Física en el sistema educativo costarricense, enfoques pedagógicos que el profesional debe dominar y las competencias y aprendizajes esperados en cada ciclo educativo (I y II ciclo de primaria, III Ciclo de secundaria y educación diversificada), pues este Ministerio establece los programas oficiales de Educación Física que se imparten en primaria y secundaria. Esto resulta esencial ya que el profesorado graduado debe estar preparado para cumplir con los objetivos y contenidos del currículo nacional que incluyen la promoción de la salud, el deporte escolar, la recreación y la actividad física para todos. De esta manera, se asegura la pertinencia nacional e internacional del perfil profesional.

Los resultados de aprendizaje se formularon en correspondencia con los niveles de cualificación establecidos por el MCECSA, de manera que expresan con precisión lo que el estudiante será capaz de saber, hacer y valorar al finalizar la carrera. Estos se redactaron conforme a las demandas propias del nivel de bachillerato universitario, lo que implica: el dominio de los fundamentos teóricos de las ciencias del movimiento humano, la capacidad de diseñar, aplicar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje en educación física,

programas de salud y deporte, así como la comprensión ética, inclusión, responsabilidad social y promoción del bienestar integral de las personas.

Por último, la organización curricular asegura una progresión coherente hacia el logro de los resultados de aprendizaje, equilibrando teoría, práctica y aplicación en contextos educativos, comunitarios y deportivos. Además, se incorporan cursos que fortalecen las competencias docentes alineadas con las orientaciones del MEP, particularmente aquellas relacionadas con la enseñanza de educación primaria y secundaria. Paralelamente, se incluyen asignaturas que responden a las demandas actuales de la sociedad costarricense en términos de salud, bienestar y rendimiento deportivo, consolidando un plan integral que forma profesionales competentes y pertinentes.

- Se mantuvo la oferta diferenciada por sede, de la siguiente manera:

Sede Rodrigo Facio: Ofrece tres áreas de concentración, entre las cuales el estudiante puede elegir: Enseñanza de la educación física, Ejercicio físico bienestar y salud y Rendimiento deportivo.

Sede Atlántico (recinto de Turrialba): Únicamente se ofrece la concentración en Medio natural, aprovechando la riqueza geográfica y ambiental de la zona para el desarrollo de actividades físicas, recreativas y educativas en contextos naturales.

- Se enfatizó la inclusión de espacios formativos como prácticas profesionales, proyectos de intervención y cursos aplicados que permiten al estudiantado integrar conocimientos y desarrolla competencias en contextos reales. Además, se reitera la importancia del Trabajo Comunal Universitario como parte de los requisitos de graduación.
- Se articulan ejes como ética profesional, responsabilidad social, pensamiento crítico, trabajo en equipo, gestión del riesgo, uso de tecnologías, comunicación asertiva e inclusión en concordancia con los lineamientos de calidad de la educación superior costarricense.

- Aunque el rediseño se centra en el grado de bachillerato se reconoce la continuidad con la Licenciatura en Ciencias del Movimiento Humano, ya que ambos se ubican bajo un mismo código y de esa manera se garantiza una transición coherente y articulada entre ambos grados. Es importante aclarar que el tramo de Licenciatura asociado a este código se imparte únicamente en la Sede Rodrigo Facio pues en la Sede del Atlántico se cuenta con la Licenciatura en Ciencias del Movimiento Humano con énfasis en Medio Natural. (Resumen ejecutivo de la propuesta de Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, p.4-5)

3. Justificación del rediseño de la carrera

La propuesta de rediseño del grado de Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado responde a una necesidad institucional de actualización curricular para garantizar la pertinencia, calidad y vigencia de la carrera en concordancia con el contexto académico, profesional y social actual.

En primer lugar, se alinea con los objetivos del Plan estratégico Institucional 2021-2025 de la UCR, particularmente con el eje de excelencia académica que promueve la revisión integral de los planes de estudio incorporando habilidades blandas, innovación pedagógica y reconocimiento de saberes diversos. En segundo lugar, da seguimiento al compromiso de mejoramiento derivado del proceso de autoevaluación con fin de reacreditación realizado en 2019, el cual identificó como prioridad la actualización del plan de estudios. Esta revisión se realizó mediante un proceso participativo que incluyó consultas a personas graduadas, empleadoras, docentes y estudiantes, así como un análisis contextual y disciplinar sustentado en el marco internacional y además, toma en cuenta referentes como el MCECSA y los lineamientos del Ministerio de Educación Pública.

Asimismo, el rediseño se fundamenta en la declaratoria institucional (comunicado R-22-2024) que posiciona a la UCR como promotora de la actividad

física, el ejercicio, el deporte y la recreación, lo cual refuerza la responsabilidad académica de mantener programas actualizados y socialmente pertinentes en el área de las Ciencias del Movimiento Humano.

Desde el punto de vista de la pertinencia social y profesional, la propuesta responde a las demandas del entorno nacional e internacional reconociendo el impacto del movimiento humano en la salud, la educación y la calidad de vida. Además, se articulan elementos normativos como la Ley de Centros de Acondicionamiento Físico y políticas del MEP que reconocen la importancia de contar con profesionales formados en esta disciplina.

Finalmente, los datos históricos de matrícula, admisión y graduación, junto con los resultados del Observatorio Laboral de Profesiones (OLaP), confirman la vigencia y alta inserción laboral de las personas graduadas de la carrera, lo que respalda la necesidad de consolidar el rediseño como parte de una estrategia institucional para fortalecer la calidad y relevancia de la formación en esta área.

4. Sobre el objeto de estudio

La Universidad de Costa Rica, por medio de la Escuela de Educación Física y Deportes, define como objeto de estudio del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado al *ser humano en movimiento*. Esta conceptualización parte de un enfoque integral y humanista, en el cual el movimiento no se reduce a una función biológica o mecánica, sino que se comprende como una manifestación compleja de la persona en su interacción constante con el entorno físico, social y cultural. Según Cagigal (citado en Zamora, 2009), el ser humano vive en movimiento a niveles microsomáticos y macrosomáticos, lo que implica que la existencia plena del individuo está condicionada por su capacidad de moverse y ejercitarse. En esta misma línea, Vaca (2002), afirma que el cuerpo humano está diseñado para moverse y a través del movimiento, la persona aprende a situarse en el espacio y a interactuar con su entorno, reafirmando su condición corporal. Esto implica una visión educativa

centrada en la persona y no únicamente en el cuerpo, lo cual permite trascender enfoques reduccionistas y promover una formación integral.

La Escuela también recoge el enfoque sistémico del movimiento propuesto por Triana, Arenas, Toro, Rodríguez y Hoover (citados por García 2013), quienes plantean tres niveles interrelacionados: *el control motor*, que articula dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, *el aprendizaje motor* que refiere a las transformaciones permanentes de los patrones de movimiento y el contexto entendido como el espaciotemporal mediado por normas y dinámicas sociales que moldean la acción motora.

A partir de estas bases teóricas, se conceptualiza el movimiento humano como una conducta que, además de ser intuitiva, es racional y funcional, orientada por propósitos conscientes (EDUFI, 2021). El movimiento permite responder a necesidades biológicas, emocionales, sociales y culturales y se reconoce como un campo interdisciplinario con identidad académica y profesional propia. (Información adicional al Resumen ejecutivo, UCR, 2025)

Desde esta perspectiva, la definición del objeto de estudio como el ser humano en movimiento refleja un enfoque pedagógico contemporáneo con fundamentos sólidos en la interdisciplinariedad y la integralidad. Este planteamiento articula dimensiones biológicas, emocionales, sociales y contextuales del movimiento, lo cual resulta coherente con las exigencias actuales de la formación profesional en el área. A nivel de diseño curricular, este enfoque contribuye a garantizar una estructura formativa que no solo responde a la lógica disciplinar, sino también a las demandas sociales, éticas y culturales del contexto nacional.

5. Propósitos de la carrera

Profesorado en Ciencias del Movimiento Humano

Formar personas educadoras comprometidas con la promoción de la salud, el bienestar y el desarrollo integral de las personas a través de la actividad física, el

ejercicio, el deporte y la recreación. Este profesorado busca desarrollar profesionales con pensamiento crítico, sensibilidad social y sólidos valores éticos y humanistas, capaces de responder a las necesidades educativas de diversas poblaciones en contextos regionales, nacionales y globales. Además, se enfoca en fortalecer competencias pedagógicas y didácticas que permitan diseñar, implementar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje efectivos en el ámbito del movimiento humano. La futura población docente también adquirirá una base en investigación aplicada y educativa, lo que le permitirá contribuir al avance de la disciplina desde una perspectiva reflexiva, innovadora y actualizada. (Información adicional solicitada al Resumen ejecutivo, UCR, 2024)

Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano

Preparar profesionales en Ciencias del Movimiento Humano que posean pensamiento crítico y la habilidad de ofrecer soluciones a las necesidades sociales. Estos profesionales deben actuar con ética y valores humanistas, ser conscientes de los contextos regionales, nacionales y globales, y destacarse por su excelencia en diversas áreas de las Ciencias del Movimiento Humano. Además, tendrán conocimientos básicos de investigación que contribuirán al progreso de la disciplina, enfrentando desafíos, educando y desarrollando iniciativas que promuevan la salud y el bienestar a través de la actividad física, el ejercicio, el deporte y la recreación. (Resumen ejecutivo, UCR, 2025, p.16)

6. Perfil académico-profesional

El perfil académico-profesional propuesto por la UCR para este grado académico se fundamenta en un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que el estudiantado debe desarrollar a lo largo de su formación. Estos componentes definen las capacidades esenciales para el desempeño académico y profesional.

En este sentido, el Bachillerato en Ciencias Movimiento Humano con salida lateral al profesorado busca propiciar el desarrollo integral de conocimientos,

destrezas y actitudes y valores en toda la población estudiantil como producto del proceso enseñanza- aprendizaje que se consolida al finalizar el plan de estudios.

Así mismo, esta carrera ofrece al estudiantado de la Sede Rodrigo Facio la posibilidad de elegir entre tres áreas de concentración (enseñanza de la educación física, ejercicio físico bienestar y salud, rendimiento deportivo), lo cual les permite fortalecer y profundizar sus competencias en el campo de su interés. Por su parte, en la Sede del Atlántico, recinto Turrialba, se ofrecerá exclusivamente el área de *medio natural*, con el propósito de aprovechar y potenciar la riqueza de la zona, en consonancia con su particular ubicación geográfica.

Conocimientos de la salida lateral al Profesorado

- Comprender los principios científicos que fundamentan las Ciencias del Movimiento Humano.
- Conocer el contexto económico y sociopolítico nacional y su relación con el desarrollo humano en la sociedad moderna actual.
- Conocer políticas y lineamientos a nivel nacional e internacional relacionados con las Ciencias del Movimiento Humano.
- Entender los fundamentos teóricos relacionados con la psicomotricidad, la creatividad y el desarrollo humano, además de los procesos de enseñanza y de aprendizaje de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Conocer las teorías curriculares existentes y su integración en estrategias de aprendizaje, enseñanza y evaluación en las dimensiones cognitiva, motriz, afectiva y social.
- Conocer los fundamentos acerca de la aplicabilidad de adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas en los diferentes procesos de enseñanza y de aprendizaje en el contexto de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Entender las bases científicas acerca de la prescripción de la actividad física para la promoción de la salud y para la prevención de enfermedades en diferentes poblaciones.

- Conocer comportamientos e indicadores de problemas de salud (funcionales, motores y afectivos) que inciden en la capacidad y el funcionamiento de la persona para efectos de remitirlos al personal profesional correspondiente.
- Comprender conceptos relacionados con la planificación, programación y periodización del entrenamiento en el deporte de competición.
- Conocer la legislación relacionada con la actividad física y el deporte a nivel nacional.
- Conocer los fundamentos básicos de la investigación cualitativa y cuantitativa aplicados a las diferentes áreas del conocimiento de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Comprender los fundamentos de la recreación y los procesos psicosociológicos aplicados a las Ciencias del Movimiento Humano.
- Comprender los fundamentos básicos en la prevención y atención de primeros auxilios.
- Entender las bases teóricas de la estructura de los deportes individuales y colectivos.

Destrezas de la salida lateral al Profesorado

- Planear, implementar y dirigir actividades y procesos pedagógicos, de actividad física para la salud, así como de entrenamiento en el rendimiento deportivo en todos los grupos etarios.
- Tomar decisiones según el contexto económico y sociopolítico nacional para el óptimo desarrollo y promoción del movimiento humano.
- Diseñar, implementar y facilitar estrategias de aprendizaje, enseñanza y evaluación de la educación física, integrando las dimensiones cognitiva, motriz, afectiva y social de las diferentes poblaciones, para el desarrollo de las destrezas y habilidades de las personas que participan en programas vinculados a las Ciencias del Movimiento Humano.

- Aplicar adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas en los diferentes procesos de enseñanza y de aprendizaje en el contexto de las Ciencias del Movimiento Humano en todos los grupos etarios.
- Diagnosticar la condición física, motriz y funcional de la persona y prescribir actividades físicas para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en diferentes poblaciones.
- Desarrollar y ejecutar, con fundamento científico, la planificación, programación y periodización del entrenamiento en el deporte de competición según la población a la que se le prepara.
- Proponer y diseñar proyectos de investigación que fortalezcan las Ciencias del Movimiento Humano.
- Valorar los entornos y el desarrollo de las actividades relativas a las Ciencias del Movimiento Humano para tomar las medidas que prevengan situaciones de riesgo.
- Facilitar los primeros auxilios a las personas con las que se realizan los programas de actividad física, en caso de algún incidente que lo requiera.

Conocimientos: Área optativa de rendimiento deportivo

- Identificar, conocer y comprender la evidencia científica relacionada con el proceso de entrenamiento deportivo aplicado al deporte de alto rendimiento.
- Comprender aspectos teóricos relacionados con el diseño de planes de preparación física, técnica y táctica siguiendo modelos de periodización contemporánea, así como de sesiones de entrenamiento orientadas a mejorar el rendimiento deportivo de acuerdo con las necesidades de las personas, según el deporte que practican.

Destrezas: Área optativa de rendimiento deportivo

- Evaluar y aplicar la evidencia científica que se relaciona con el proceso de entrenamiento deportivo.
- Diseñar planes de preparación física, técnica y táctica, con miras al alto rendimiento deportivo, siguiendo modelos de periodización contemporánea,

así como sesiones de entrenamiento orientadas a mejorar el rendimiento deportivo de acuerdo con las necesidades de las personas, según el deporte que practican.

Conocimientos: Área optativa de enseñanza de la educación física

- Conocer herramientas específicas para evaluar el desarrollo psicomotriz a lo largo de las diferentes etapas de la vida que permitan una adecuada intervención psicomotora.
- Reconocer el vínculo de la intervención psicomotriz con los contenidos del currículo en los diferentes escenarios de la educación formal y no formal.
- Comprender alternativas para el diseño de actividades motrices para personas con necesidades educativas especiales o con necesidades de adaptaciones metodológicas en la educación formal y no formal.
- Identificar estrategias según el escenario para el diseño de actividades psicomotoras de una manera creativa.

Destrezas: Área optativa de enseñanza de la educación física

- Aplicar herramientas de evaluación específicas para evaluar el desarrollo psicomotriz a lo largo de las diferentes etapas de la vida que permitan una adecuada intervención psicomotora.
- Diseñar actividades que vinculen la intervención psicomotriz con los contenidos del currículo en los diferentes escenarios de la educación formal y no formal.
- Aplicar alternativas para el diseño de actividades motrices para personas con necesidades educativas especiales o con necesidades de adaptaciones metodológicas en la educación formal y no formal.
- Implementar estrategias según el escenario para el diseño de actividades psicomotoras de una manera creativa.

Conocimientos: Área optativa de Ejercicio Físico, Bienestar y Salud

- Identificar, conocer y comprender la evidencia científica relacionada con la prescripción del ejercicio para personas con patologías oncológicas, cardiovasculares, reumatológicas, pulmonares, entre otras.

Destrezas: Área optativa de Ejercicio Físico, Bienestar y Salud

- Elaborar, aplicar, evaluar y dirigir programas especializados de prescripción del ejercicio basados en evidencia para personas con patologías complejas.

Conocimientos: Área optativa de Medio Natural

- Conocer los fundamentos históricos de los deportes de aventura más practicados actualmente en espacios naturales.
- Conocer los elementos que componen el medio natural, social y cultural para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, así como sus reglamentos, materiales e infraestructura.
- Conocer el potencial pedagógico y didáctico a nivel nacional y local para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas en el medio natural.
- Comprender los riesgos y las medidas de seguridad a implementar en las actividades de las Ciencias del Movimiento Humano en escenarios naturales.
- Conocer herramientas tecnológicas necesarias para la práctica deportiva y recreativa en el medio natural.
- Comprender las repercusiones en el medio natural de la práctica de actividades físicas en estos espacios para minimizar los impactos negativos.

Destrezas: Área optativa de Medio Natural

- Dominio de las técnicas propias de las diferentes actividades deportivas y recreativas en el medio natural.
- Valorar los entornos y el desarrollo de las actividades en el medio natural relativas a las Ciencias del Movimiento Humano para tomar las medidas que prevengan situaciones de riesgo.

- Diseñar rutas con base en herramientas tecnológicas para la práctica deportiva y recreativa en el medio natural.
- Promover la conservación y el uso responsable de los espacios naturales.
- Diseñar e implementar itinerarios para la realización de actividades en deportes de aventura o recreación con grupos de personas en entornos naturales desde un enfoque ambiental, social y cultural.
- Elaborar estrategias didácticas para la enseñanza y aprendizaje de actividades deportivas desarrolladas en el medio natural teniendo en cuenta la seguridad, adecuación, contextualización y sostenibilidad.

Conocimientos del Bachillerato

- Conocer el contexto económico y sociopolítico nacional y su relación con el desarrollo humano en la sociedad moderna actual.
- Conocer políticas y lineamientos a nivel nacional e internacional relacionados con las Ciencias del Movimiento Humano.
- Conocer los fundamentos acerca de la aplicabilidad de adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas en los diferentes procesos de enseñanza y de aprendizaje en el contexto de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Comprender conceptos relacionados con la planificación, programación y periodización del entrenamiento en el deporte de competición.
- Conocer los principios de administración, planificación y operacionalización de proyectos en instituciones relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Comprender las bases nutricionales para la actividad física aplicadas a las Ciencias del Movimiento Humano.
- Entender las bases teóricas de la estructura de los deportes individuales y colectivos.

Destrezas del Bachillerato

- Planear, implementar y dirigir actividades y procesos pedagógicos, de actividad física para la salud, así como de entrenamiento en el rendimiento deportivo en todos los grupos etarios.
- Tomar decisiones según el contexto económico y sociopolítico nacional para el óptimo desarrollo y promoción del movimiento humano.
- Diseñar, implementar y facilitar estrategias de aprendizaje, enseñanza y evaluación de la educación física, integrando las dimensiones cognitiva, motriz, afectiva y social de las diferentes poblaciones, para el desarrollo de las destrezas y habilidades de las personas que participan en programas vinculados a las Ciencias del Movimiento Humano.
- Aplicar adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas en los diferentes procesos de enseñanza y de aprendizaje en el contexto de las Ciencias del Movimiento Humano en todos los grupos etarios.
- Desarrollar y ejecutar, con fundamento científico, la planificación, programación y periodización del entrenamiento en el deporte de competición según la población a la que se le prepara.
- Diseñar y desarrollar proyectos diversos, considerando los conocimientos sobre legislación, administración y planificación, relacionados con las Ciencias del Movimiento Humano.
- Proponer y diseñar proyectos de investigación que fortalezcan las Ciencias del Movimiento Humano.
- Integrar conocimientos y destrezas específicas de las Ciencias del Movimiento Humano en el trabajo con equipos multidisciplinarios e interdisciplinarios.

Este perfil resulta ser adecuado y coherente con el nivel académico y el objeto de estudio. Además, resulta integral y bien articulado con los propósitos formativos. Se evidencia un equilibrio adecuado entre los conocimientos teóricos, las destrezas prácticas, los valores éticos y las actitudes necesarias para un desempeño profesional responsable, contextualizado y comprometido con el bienestar de la sociedad.

En cuanto a la relación del perfil académico profesional con los resultados de aprendizaje establecidos por el Marco Centroamericano de Cualificaciones para la Educación Superior Centroamericana (MCESCA)², se considera que el perfil académico profesional se adecúa a lo planteado por el MCESCA para este nivel.

7. Campo de inserción profesional

El campo de inserción profesional del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado se proyecta de manera amplia y versátil, respondiendo a las demandas sociales, educativas y de salud vinculadas con el movimiento humano. Las personas egresadas podrán desempeñarse en el sistema educativo formal, tanto en instituciones públicas como privadas en los niveles de preescolar, primaria y secundaria, a través de la enseñanza de la educación física y la promoción de hábitos de vida activa y saludables.

Contarán con competencias para integrarse en programas de bienestar y salud, desarrollados en Centros de Acondicionamiento Físico (CAF), EBAIS espacios comunitarios, municipales, empresariales y de salud preventiva. Su aporte se centra en el diseño, implementación y evaluación de programas de ejercicio físico orientado al mejoramiento de la calidad de vida de diferentes poblaciones.

El perfil también abre oportunidad en el ámbito del rendimiento deportivo, colaborando con instituciones, federaciones y organizaciones deportivas en la preparación, acompañamiento y formación de atletas. En el caso particular de la sede del Atlántico, recinto Turrialba, el campo profesional se expande hacia el aprovechamiento del medio ambiente natural, mediante la gestión y ejecución de

² Marco de Cualificaciones para la Educación Superior Centroamericana. Resultados de Aprendizaje para los niveles Técnico Superior Universitario, Bachillerato Universitario, Licenciatura, Maestría y Doctorado, Consejo Superior Universitario Centroamericano, 2018.

programas de educación, recreación y actividad física vinculados con el entorno geográfico y cultural de la región.

Este campo de inserción profesional permite a las personas graduadas contribuir de manera significativa a la promoción del bienestar integral, el fortalecimiento del sistema educativo y el desarrollo del deporte y la salud en el país.

Tomando como base el estudio de *Seguimiento de la Condición Laboral de las Personas Graduadas 2017-2019 de las Universidades Estatales Costarricenses*, cuyos datos fueron recolectados en 2022 y publicados en 2023, se revisó la información sobre la categoría: Preescolar, establecida por el OLaP, según tres conceptos básicos de empleo, a saber:

- Desempleo: se considera desempleado a quien no encuentra trabajo, aunque busca conseguirlo.
- Subempleo por insuficiencia de horas: se considera subempleado por horas a quien trabaja menos de tiempo completo porque no consigue una jornada mayor.
- Trabajo con poca relación con la carrera que estudió: incluye a aquellas personas graduadas cuyo trabajo tiene poca o ninguna relación con la carrera cursada porque no encuentran empleo relacionado con dicha carrera.

Para tener una referencia, el OLaP considera en estas disciplinas la carrera de: Educación Física.

A continuación, se detalla la información presentada en el estudio del OLaP en la Tabla 2.

Tabla 2: Situación laboral de las personas graduadas de bachillerato Educación Física según variables del OLaP.

Variables OLaP	Valores generales para graduados de todas las disciplinas	Valores de la disciplina de Educación Física, bachillerato
Desempleo	6,5%	0.0%
Subempleo por insuficiencia horas	2,8%	7.8%
Trabajo con poca relación con la carrera	7,9%	9.3%

Fuente: CONARE-OLaP (2023), Estudio de Seguimiento de la Condición Laboral de las Personas Graduadas 2017-2019 de las Universidades Costarricenses.

En la Tabla 2, la situación laboral de las personas graduadas del Bachillerato en educación Física evidencia una condición sumamente favorable con los valores generales de todas las disciplinas. De acuerdo con los datos proporcionados por el Observatorio Laboral de Profesiones del CONARE (OLaP), la tasa de desempleo es de 0.0% muy por debajo del promedio general de 6.5%, lo cual refleja la alta demanda y pertinencia de esta carrera en el mercado laboral. Por otro lado, el 7.8% de las personas graduadas reporta subempleo por insuficiencia a de horas, cifra superior el promedio general (2.8%), lo que sugiere que, si bien el empleo es casi pleno, una proporción de los graduados enfrenta retos en la estabilidad o cantidad de horas laborales contratadas.

Finalmente, un 9.3% de los profesionales se desempeña en puestos con poca relación con su formación, porcentaje ligeramente superior al promedio general (7.9%), aunque sigue siendo relativamente bajo, lo que confirma que la gran mayoría ejerce en campos vinculados directamente con su formación

8. Oferta académica aprobada

La oferta académica aprobada en relación con la disciplina de Educación Física corresponde a la descrita en la Tabla 3.

Tabla 3. Oferta académica en universidades públicas y privadas en relación con Educación Física.

	Carrera	Grado	Universidad- Sede	Año
1	Enseñanza de la Educación Física	Bach. y Lic.	Universidad Autónoma de Centro América	1999
2	Educación Física con énfasis en Docencia	Lic.	Universidad Autónoma de Centro América	2001
3	Enseñanza de la Educación Física	Bach. y Lic.	Universidad Católica de Costa Rica Anselmo Llorente y Lafuente	2003
4	Educación Física	Bach. y Lic.	Universidad de Costa Rica (Sede Central Rodrigo Facio)	1968
5	Enseñanza de la Educación Física	Prof. y Bach.	Universidad de Costa Rica (Sede Atlántico - Guápiles)	1968
6	Ciencias del Movimiento Humano	Lic.	Universidad de Costa Rica (Sede Central Rodrigo Facio)	2023
7	Ciencias de la Educación con énfasis en Enseñanza de la Educación Física	Lic.	Universidad Latina de Costa Rica	2004
8	Enseñanza de la Educación Física en I y II Ciclos	Bach. y Lic.	Universidad Nacional	1979
9	Promoción de la salud física	Dipl. y Bach.	Universidad Nacional	1998
10	Ciencias del Movimiento Humano	Bach.	Universidad Nacional	2021

D: Diplomado, B: Bachillerato, L: Licenciatura

Fuente: Base de datos de oferta académica, División Académica, CONARE y datos del Conesup.

En la tabla 3, evidencia una trayectoria amplia de la formación en Educación Física en Costa Rica que se remonta a 1968 con la apertura de carreras en la Universidad de Costa Rica y que posteriormente se amplió con la creación de carreras en la Universidad Nacional y en universidades privadas. Con el paso del tiempo, la oferta académica ha evolucionado hacia enfoques más especializados como el Bachillerato y Licenciatura en Ciencias del Movimiento Humano en la UCR (2023) y la Licenciatura en Ciencias del Movimiento Humano en la UNA (2021), los cuales responden a nuevas demandas sociales vinculadas con la salud, el bienestar y el rendimiento deportivo.

Esta evolución muestra un compromiso sostenible y creciente de las universidades públicas con la formación de profesionales en educación Física y ciencias del Movimiento Humano, consolidando un panorama formativo diverso y actualizado que constituye el desarrollo educativo, deportivo y de salud del país.

9. Requisitos de ingreso para el profesorado y el bachillerato

Los requisitos de ingreso a la carrera de la persona estudiante son:

- Haber obtenido el título de Bachillerato en Educación media (secundaria).
- Realizar la prueba de admisión a la Universidad de Costa Rica y obtener una nota que se ajuste al corte de la carrera.
- Cumplir con los requisitos de ingreso establecidos por la Universidad de Costa Rica.

Lo planteado por la UCR cumple con la normativa vigente.

10. Requisitos de graduación

A continuación, se presentan los requisitos de graduación de la propuesta:

Profesorado

Para optar por la salida lateral al profesorado, la persona estudiante deberá completar el sexto ciclo y cumplir con 150 horas de Trabajo Comunal Universitario (TCU), además completar la información solicitada para realizar el trámite de graduación ante las instancias correspondientes.

Bachillerato

Para optar por el grado académico de Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano el estudiantado debe cumplir con el total de cursos y créditos del grado de bachillerato establecido en el rediseño, además de realizar 150 horas adicionales de Trabajo Comunal Universitario (un total de 300 horas) y completar la información solicitada para realizar el trámite de graduación ante las instancias correspondientes.

Lo planteado por la UCR cumple con la normativa vigente.

11. Lista de los cursos de la carrera

El listado de actividades académicas que este programa desarrollará se presenta de manera detallada en el Anexo A. Dichas actividades garantizan la

coherencia entre el objeto de estudio, los cursos planteados, los propósitos de la carrera y el perfil profesional, cumpliendo con lo establecido en la normativa.

12. Descripción de los cursos de la carrera

Los programas de los cursos y demás actividades académicas se muestran en el Anexo B y cumplen con lo establecido en la normativa.

13. Correspondencia del equipo docente con los cursos asignados

En la normativa universitaria se establece que para ser docente de grado (profesorado y bachillerato) los docentes deben poseer al menos el grado de licenciatura y su título o diploma deberá mostrar afinidad con los contenidos de los cursos o las actividades académicas asignadas.

Los nombres y los grados académicos de los profesores propuestos aparecen en el Anexo C.

La División Académica está de acuerdo en que se están cumpliendo las normativas actuales relacionadas con el personal docente.

14. Ficha de información para gestión de datos de la División Académica

Nombre de la carrera:	Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado	
Universidad	Universidad de Costa Rica	
Grado académico	Profesorado y Bachillerato	
Nombre de la titulación:	Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado	
Clasificación carreras STEM		
Carrera STEM	Sí	No x
Número de créditos: totales	Número de periodos totales:	Tipo de ciclo o periodo:
132	8	Semestral
Clasificación Campos de Educación y Formación (CINE-F 2013), UNESCO:		
Campo amplio (área)	Campo específico (disciplina)	Campo detallado (carrera)
01 Educación	1014 Formación de profesores con asignaturas de educación física y deporte	1014 Formación de profesores con asignaturas de educación física y deporte
Observaciones Generales	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera propia de la UCR: Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado • Rediseño incluye: lo cual implicó una disminución de la carga académica total del bachillerato de 134 a 132 créditos. Esta reestructuración incluyó cursos obligatorios de 45 a 36. • Otros cambios 	

15. Conclusiones

- La propuesta cumple con la normativa aprobada por el CONARE correspondiente a:
 - Convenio para crear una nomenclatura de grados y títulos de la Educación Superior Estatal³.
 - Convenio para unificar la definición de crédito en la Educación Superior⁴ .
 - Lineamientos para la creación y rediseño de carreras universitarias estatales.
 - Marco de Cualificaciones para la Educación Superior Centroamericana (MCESCA).
- Los cambios propuestos en el creditaje y reorganización no comprometen competencias esenciales ni la coherencia curricular del plan de estudio.
- El perfil académico-profesional integra de manera equilibrada conocimientos teóricos, destrezas prácticas, valores éticos y actitudes profesionales, asegurando una formación coherente con los propósitos del plan de estudios.
- La oferta de áreas de concentración diferenciadas por sede fortalece la vinculación con el contexto regional y las necesidades del sector laboral.
- Los datos del OLaP 2023 evidencian alta empleabilidad (0 % de desempleo) y pertinencia social de la carrera, aunque persiste un 7,8 % de subempleo por insuficiencia de horas al que debe prestarse atención.
- Existe correspondencia entre propósitos, objeto de estudio, perfil de egreso y cursos, con una adecuada articulación horizontal y vertical del plan.

³ Aprobado por el CONARE en sesión No.47-2023, celebrada el 3 de octubre de 2023 y ratificado por los Consejos Universitarios e Institucional. Publicado en La Gaceta (Diario Oficial) 190 de 16 de octubre de 2023, páginas 42 a 46.

⁴ Aprobado por el CONARE el 10 de noviembre de 1976.

- El rediseño se apoya en referentes nacionales e internacionales (MEP, MCESCA) que aseguran la actualización disciplinar y el compromiso con la calidad.
- La carrera articula de forma adecuada el bachillerato y la licenciatura, lo que facilita la transición académica y evita la duplicidad de contenidos.

16. Recomendaciones

- Que la Universidad de Costa Rica implemente mecanismos periódicos de evaluación interna durante el desarrollo del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, con el fin de valorar la efectividad del rediseño, asegurar su actualización continua, verificar la articulación entre cursos regulares y optativos, constatar el logro de competencias y resultados de aprendizaje conforme a lo propuesto, medir el impacto en la inserción laboral y en la calidad del ejercicio profesional, así como revisar las áreas de concentración y la oferta optativa con la incorporación de aportes de empleadores, egresados e instituciones de acreditación.
- Que la Universidad de Costa Rica lleve a cabo la implementación de mecanismos adecuados para validar el progreso y las mejoras alcanzadas con la implementación del Marco de Cualificaciones para la Educación Superior Centroamericana (MCESCA).
- Que la Universidad de Costa Rica proceda con el rediseño del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado, conforme a lo indicado en este dictamen y los cambios descritos en el apartado 3.

Anexo A: Estructura curricular del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica

Curso	Créditos
I	18
CURSO INTEGRADO DE HUMANIDADES I	6
ANATOMÍA HUMANA	4
INTRODUCCIÓN A LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y LA RECREACIÓN	2
DIDÁCTICA DEL MOVIMIENTO, HABILIDADES, RITMOS Y EXPRESIÓN CORPORAL	2
DESARROLLO, APRENDIZAJE Y CONTROL MOTOR	4
II	19
CURSO INTEGRADO DE HUMANIDADES II	6
INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA	3
QUÍMICA GENERAL Y BIOLÓGICA I	2
BASES METABÓLICAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	2
DIDÁCTICA APLICADA A LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO	2
ANÁLISIS BIOMECÁNICO DEL MOVIMIENTO Y SUS APLICACIONES EN EL DEPORTE	2
PRIMEROS AUXILIOS, REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR E HIGIENE	2
III	18
SEMINARIO DE REALIDAD NACIONAL I	2
ELEMENTOS DE FISIOLÓGÍA HUMANA	4
INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO I	4
KINESIOLOGÍA APLICADA, DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MUSCULAR	4
EDUCACIÓN ACUÁTICA Y PEDAGOGÍA DE LA NATACIÓN	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE	2
IV Nivel	16
FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO	3
DIDÁCTICA ESPECÍFICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA I	2
SISTEMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	4
INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II	3
PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN LA SALUD Y ENFERMEDAD	4
ACTIVIDAD DEPORTIVA	0
V Nivel	17
PRINCIPIOS DE CURRÍCULUM	3
RECREACIÓN Y CAMPAMENTO	4
DIDÁCTICA ESPECÍFICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA II	2
OPTATIVO DE PEDAGOGÍA, ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE Y ACTIVIDADES AFINES	4

BLOQUE OPTATIVO DE ÁREA	4
VI Nivel	15
MOVIMIENTO HUMANO Y PROCESOS PSICOSOCIOLOGICOS	2
MOVIMIENTO HUMANO Y ADULTEZ MAYOR	2
DEPORTE, RECREACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA	3
OPTATIVO DE ÁREA	4
OPTATIVO DE PEDAGOGÍA, ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE Y ACTIVIDADES AFINES	4
VII Nivel	15
CURSO DE ARTE	2
SEMINARIO DE REALIDAD NACIONAL II	2
FUNDAMENTOS ADMINISTRATIVOS APLICADOS AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	2
PRÁCTICA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO I	5
OPTATIVO DE PEDAGOGÍA, ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE Y ACTIVIDADES AFINES	4
VIII Nivel	14
REPERTORIO	3
PRÁCTICA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II	5
BASES NUTRICIONALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	2
OPTATIVO DE PEDAGOGÍA, ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE Y ACTIVIDADES AFINES	4
Total, de créditos Bachillerato	132

Cursos optativos de Área	
EDUCACIÓN FÍSICA, APOYOS EDUCATIVOS Y PSICOMOTRICIDAD	4
EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS SISTEMAS EDUCATIVOS FORMALES	4
ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	4
PERIODIZACIÓN Y ENTRENAMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO	4
PRESCRIPCIÓN CLÍNICA DEL EJERCICIO FÍSICO I	4
PRESCRIPCIÓN CLÍNICA DEL EJERCICIO FÍSICO II	4
DEPORTES DE AVENTURA EN EL MEDIO ACUÁTICO	2
DEPORTES DE AVENTURA EN EL MEDIO TERRESTRE	2
SENDERISMO	2
DEPORTE DE ORIENTACIÓN	2
Cursos optativos de Pedagogía y entrenamientos del deporte	
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL SÓFTBOL Y BÉISBOL	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE RAQUETA	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE COMBATE	2

Cursos optativos de Pedagogía, entrenamientos del deporte y actividades afines	
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL SÓFTBOL Y BÉISBOL	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE RAQUETA	2
PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE COMBATE	2
ENTRENAMIENTO PERSONAL	2
NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS Y CLASES GRUPALES	2
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL	2
ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN Y SALVAMENTO ACUÁTICO	2
BAILES NACIONALES E INTERNACIONALES	2
TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL VOLEIBOL	2
TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL BALONCESTO	2
TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL FÚTBOL	2
CAMPAMENTO AVANZADO	2
INVESTIGACIÓN I	2
INVESTIGACIÓN II	2
INVESTIGACIÓN III	2
FUNDAMENTOS DE MEDIO NATURAL PARA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO	2

Anexo B: Programas de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio

INTRODUCCIÓN A LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y LA RECREACIÓN

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso ofrece un acercamiento integral de la población estudiantil con las Ciencias del Movimiento humano y la recreación. Además, a lo largo del curso se suministrarán a la población estudiantil los recursos necesarios para la comprensión de nuestra realidad nacional.

Se dará énfasis en la historia y actualidad de las ciencias del movimiento humano y la recreación, visualizando de manera teórica-práctica los principales antecedentes y las diversas áreas de estudio tales como: rendimiento deportivo, pedagogía, salud, recreación, administración deportiva, nutrición, investigación, psicología deportiva, entre otros.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los principales hechos históricos que han tenido lugar dentro del marco del desarrollo del movimiento humano y la recreación.
- Describir la conceptualización moderna de las ciencias del movimiento humano y la recreación.
- Conocer las generalidades de legislación y organización operativa de instituciones relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Vivenciar y ejemplificar el quehacer cotidiano del profesional en ciencias del movimiento humano y la recreación.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1: Antecedentes históricos de las ciencias del movimiento humano y la recreación

- Prehistoria: primeros indicios de actividad física y recreativa.
- Antigüedad: los Juegos Olímpicos y el papel del ejercicio físico en civilizaciones como Grecia, Roma, China y Egipto.
- Edad Media: impacto de la religión en la actividad física y la recreación.
- Renacimiento: renacimiento de la cultura física y el deporte organizado.
- Edad Contemporánea: profesionalización del deporte y surgimiento de las ciencias del movimiento humano.

Tema 2: Conceptualización moderna de las ciencias del movimiento humano y la recreación en el ámbito nacional e internacional

- Conceptos básicos: educación física, actividad física, ejercicio, deporte, recreación, entre otros.
- Campos de estudio y áreas de trabajo en las ciencias del movimiento humano y la recreación:
- Educación física, rendimiento, salud, recreación y gestión deportiva, entre otros.
- Tendencias actuales de las ciencias del movimiento humano y la recreación: Actividad física adaptada y deporte inclusivo.
- Uso de tecnología en el análisis del movimiento humano.
- Importancia de la recreación como derecho humano.

Tema 3: Generalidades de legislación y organización operativa de instituciones relacionadas con la actividad física y el deporte

- Legislación relacionada a las CMH (federaciones, MEP, ICODER, entre otras).
- Organización operativa de instituciones relacionadas con la actividad física y el deporte. Tema 4: Experiencias prácticas del profesional en ciencias del movimiento humano y recreación
- Roles y responsabilidades del profesional (prácticas en clase y visitas a instituciones)
- Competencias y habilidades necesarias:
- Liderazgo, trabajo en equipo y creatividad.
- Comunicación efectiva y ética profesional.
- Principios de responsabilidad, respeto e integridad.
- Ética en la educación, recreación y deporte.

DIDÁCTICA DEL MOVIMIENTO, HABILIDADES, RITMOS Y EXPRESIÓN CORPORAL

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Es un curso que involucra el estudio y análisis del movimiento, la expresión corporal, los componentes del ritmo, incluyendo la percusión corporal y la educación somática, aplicado específicamente a la Educación Física. Su propósito es despertar en la población estudiantil el placer y significado que tiene la comunicación por medio del movimiento, mejorando así la habilidad de dominar el cuerpo en diferentes situaciones, respondiendo a distintos estímulos rítmicos. Siendo el movimiento y el ritmo el objeto de estudio, se brindará al educando los fundamentos de cómo manejar el cuerpo para que sienta, ejecute y se 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, ritmo y expresión corporal.

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar una comprensión integral de la estructura del movimiento, incluyendo la conciencia corporal, espacial, del esfuerzo y de las relaciones.
- Explorar y utilizar el cuerpo como un medio de expresión y comunicación, considerando las manifestaciones expresivas y las responsabilidades éticas-profesionales.
- Comprender y aplicar el concepto de ritmo en el movimiento, incluyendo la reproducción de secuencias rítmicas y la percusión corporal.
- Introducir los principios y métodos de la educación somática, destacando su relación con los aspectos sensoriomotrices y su aplicación en la comunicación y la conciencia corporal.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1. Marco de la estructura del movimiento

- Conciencia corporal
- Conciencia espacial
- Conciencia del esfuerzo
- Conciencia de las relaciones

Tema 2. Expresión corporal

- El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación
- Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento
- Consideraciones éticas-profesionales en el trabajo con el cuerpo y el movimiento

Tema 3. Ritmo

- El ritmo, definición y alcances
- El movimiento asociado a distintas estructuras rítmicas
- Reproducción de secuencias y ritmos y adecuación del movimiento
- El ritmo como elemento básico de la percusión corporal

Tema 4. Educación Somática

- La educación somática como forma de comunicación
- Principios básicos de la educación somática
- Métodos de educación somática
- Relación de aspectos sensoriomotrices con la educación somática

DESARROLLO, APRENDIZAJE Y CONTROL MOTOR

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso está diseñado para que el estudiantado comprenda, analice e implemente, desde una perspectiva científica, los conceptos claves relacionados con el desarrollo motor, el aprendizaje y el control motores en el movimiento humano a lo largo de todas las etapas de la vida. Además, se exploran los procesos de maduración neuronal que permiten el procesamiento de la información necesaria para el aprendizaje y control del movimiento. Se profundiza también en el análisis de los factores que influyen en el desarrollo, el aprendizaje y el control motor, incluyendo la destreza, las características individuales de la persona y el entorno.

OBJETIVOS GENERALES

- Describir y comprender los elementos fundamentales del desarrollo motor humano, así como los cambios físicos y fisiológicos a lo largo de la vida.
- Analizar las etapas del desarrollo motor y perceptual-motor para el diseño de programas motrices adecuados para cada etapa.
- Describir y comprender los elementos fundamentales del aprendizaje y del control motor y sus teorías.
- Analizar los factores que influyen en el aprendizaje motor para el diseño e implementación de programa de actividades para el aprendizaje de destrezas.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1. Fundamentos del desarrollo motor humano

- Áreas de estudio del comportamiento motor: desarrollo, aprendizaje y control motor.
- Conceptos claves.
- Determinantes del desarrollo (factores internos y externos).
- Características o supuestos de desarrollo.
- Teorías del desarrollo humano.
- Teorías y modelos del desarrollo motor.
- Historia del desarrollo motor.
- Cambios físicos y fisiológicos a lo largo de la vida. Leyes de maduración.
- Desarrollo del sistema nervioso, cardiovascular, respiratorio, óseo, muscular, entre otros.
- Desarrollo motor y neurociencias.
- El desarrollo motor y el desarrollo perceptual-motor.

Tema 2. Etapas del desarrollo motor

- Periodo prenatal.
- Periodo infantil.

- Periodo de la niñez.
- Periodo de la adolescencia.
- Periodo de adulto, adulto mayor.
- Integración perceptual.
- Factores que afectan el desarrollo motor.
- Programas motrices en desarrollo motor.
- Las intervenciones motrices en desarrollo motor.
- Instrumentos de evaluación en desarrollo motor.

Tema 3. Introducción al aprendizaje y control motor

- Conceptos clave.
- ¿Qué influye en el desempeño motor?
- Clasificación de destrezas motrices.
- Medición de destrezas motrices.
- Habilidades motrices – diferencias individuales.
- Proceso de adquisición de destrezas.
- Evaluación del aprendizaje.
- Bases neuromotoras del movimiento.
- Teorías y modelos del control motor.
- Mecanismos y procesos cognitivos en la adquisición de destrezas.
- Neuroplasticidad.
- Componentes sensoriales.
- Neurociencias y aprendizaje motor.
- Neurociencias y control motor.

Tema 4. Factores que influyen en el aprendizaje motor y diseño de la práctica

- Atención y aprendizaje
- Memoria
- Motivación
- Arousal
- Ley de Fitt
- Ley de Hick
- Transferencia del aprendizaje
- El sueño y el desempeño
- Diseño de la práctica
- Preparar las experiencias de aprendizaje
- Tipos de práctica
- Conocimiento de los resultados (Feedback)
- Diagnóstico y corrección de errores
- Condiciones de la práctica

ACTIVIDAD DEPORTIVA

CRÉDITOS: 0

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El desarrollo de las actividades de este curso se orienta a favorecer en la población estudiantil una actitud positiva hacia la actividad física y a la vez que se favorezca el desarrollo y fortalecimiento de la aptitud física y motriz.

OBJETIVOS GENERALES

- Estimular el desarrollo integral en los dominios socioafectivo, fisicomotor y cognitivo, mediante la participación y el aprendizaje progresivo en las actividades de los cursos de Actividad Deportiva.
- Incorporar la práctica de actividad física en su vida diaria, mediante la aplicación de conocimientos y destrezas adquiridas en los cursos, contribuyendo así al mantenimiento y desarrollo de una salud integral.

CONTENIDOS Según cada uno de los cursos específicos de Actividad Deportiva a elegir.

BASES METABÓLICAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso pretende proporcionar al estudiantado conocimientos teóricos introductorios relacionados a la adaptabilidad metabólica del cuerpo humano durante la práctica de actividad física y deportiva, así como su práctica y las posibilidades que ofrece el entrenamiento para mejorar las variables fisiológicas relacionadas con la actividad física (AF), el ejercicio y el rendimiento deportivo. Los conocimientos adquiridos en esta asignatura se proponen como base fundamental para que el estudiantado mejore su rendimiento académico en cursos posteriores de gran relevancia para su calidad profesional.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer los fundamentos bioquímicos en las células del ser humano.
- Conocer las bases bioquímicas y moleculares del metabolismo energético humano y su modulación mediante la AF, el ejercicio y el deporte.
- Integrar desde el punto metabólico determinadas situaciones que afectan o limitan la capacidad de realizar AF, ejercicio físico o deporte.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA I: FUNDAMENTOS BIOQUÍMICOS Tema 1: Las biomoléculas Biomoléculas inorgánicas: agua, sales minerales, oligoelementos.

- Biomoléculas orgánicas: vitaminas, glúcidos, lípidos, proteínas, ácidos nucleicos.

- Tema 2: Introducción al metabolismo y bioenergética de la Actividad Física Generalidades de la bioenergética.
- Metabolismo: anabolismo y catabolismo.
- Metabolismo energético. Transferencia energética y lanzaderas: el adenosín trifosfato (ATP).
- Enzimas y regulación de su actividad.
- Tema 3: Bioquímica del transporte de oxígeno Transporte de gases.
- El grupo hemo. mioglobina y hemoglobina.
- Curva de saturación del oxígeno.
- Modulación del transporte de oxígeno durante la actividad física: Aspectos bioquímicos.

UNIDAD TEMÁTICA II: METABOLISMO ENERGÉTICO Tema 1: Introducción al metabolismo energético: consumo de ATP en el músculo Visión general de los sistemas energéticos anaeróbico y aeróbico: Rendimiento vs. Efectividad.

- Gasto de ATP en el músculo esquelético.
- Mecanismo Bioquímico de la contracción muscular.
- Mecanismos bioquímicos de los sistemas rápidos de recuperación de ATP: creatina fosfato y regeneración del adenosín difosfato (ADP).
- Mecanismos “lentos” de recuperación de ATP.

Tema 2: Metabolismo de los hidratos de carbono Movilización de las reservas de glucosa.

- La glicólisis.
- La fermentación láctica. Regeneración del lactato y Ciclo de Cori.
- La vía aeróbica del metabolismo de los hidratos de carbono.
- Regulación del metabolismo de los hidratos de carbono.
- Una visión global del metabolismo de los hidratos de carbono e importancia para la actividad física.

Tema 3: Metabolismo de las grasas y proteínas Movilización de las grasas y beta-oxidación.

- Regulación del metabolismo de las grasas.
- Metabolismo de las proteínas durante la actividad física y deportiva.
- El ciclo de la urea.
- Visión global del metabolismo de las grasas e importancia para la actividad física.

Tema 4: Respiración aeróbica La mitocondria: estructura y función.

- El ciclo del ácido cítrico.
- Transferencia electrónica y fosforilación oxidativa.

UNIDAD TEMÁTICA III: INTEGRACIÓN METABÓLICA

- Ayudas ergogénicas y doping en alta competición.

UNIDAD TEMÁTICA IV: ÉTICA EN LA PRÁCTICA PROFESIONAL DE LA AF

Tema 1: Comprensión de la ética en la AF y el deporte

- El concepto de ética profesional.
- Identificación de conductas éticas y no éticas en la AF y el deporte

DIDÁCTICA APLICADA A LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso proporciona a la población estudiantil las bases de la planificación en las Ciencias del Movimiento Humano, abordando tres áreas clave: los fundamentos del planeamiento procesal, las estrategias de enseñanza y el uso del juego como herramienta educativa. La población estudiantil explorará principios del planeamiento didáctico, métodos y técnicas de enseñanza basadas en teorías del aprendizaje, y el papel del juego en el proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas motrices. Al finalizar, el estudiantado estará capacitado para diseñar actividades y unidades didácticas efectivas, utilizando el juego y diversas metodologías para potenciar el aprendizaje y el desarrollo de la población estudiantil.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender y aplicar los principios del planeamiento procesal en las Ciencias del Movimiento Humano.
- Diseñar e implementar diversas estrategias de enseñanza en las Ciencias del Movimiento Humano.
- Explorar el uso del juego como una estrategia de enseñanza en las 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.

CONTENIDOS

Tema 1: Fundamentos del planeamiento procesal en las Ciencias del Movimiento Humano.

- Principios del planeamiento didáctico.
- Modelos de planeamiento.
- Diseño de unidades didácticas.
- Metodología de la enseñanza.
- Desarrollo de contenidos.
- Recursos y materiales didácticos.
- Evaluación a partir de objetivos.
- Planificación a largo plazo.
- Aspectos contextuales y culturales.
- Creación de ambientes de aprendizaje positivos.

Tema 2: Introducción a las estrategias de enseñanza de las Ciencias del Movimiento Humano.

- Teorías del aprendizaje aplicadas a la Educación Física. Métodos y técnicas de Enseñanza.
- Estrategias de enseñanza y tipos de tareas.
- Diseño e implementación de actividades y sesiones de clase.

Tema 3: Fundamentos del juego como estrategia de enseñanza

- Concepto e historia del juego.
- Teorías del juego.
- Importancia y beneficios del juego.
- Principios pedagógicos del juego.
- El juego como herramienta metodológica en las Ciencias del Movimiento Humano.
- Clasificación y características del juego.
- Planificación de los distintos tipos de juegos.

ANÁLISIS BIOMECÁNICO DEL MOVIMIENTO Y SUS APLICACIONES EN EL DEPORTE

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso pretende dotar al estudiantado de las bases para el análisis biomecánico del movimiento humano, abarcando conceptos básicos de la mecánica. Para el buen desempeño por parte de la población estudiantil, es importante el dominio previo de la anatomía muscular y esquelética.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer y comprender los conceptos básicos e introductorios de la mecánica y biomecánica.
- Identificar, conocer y comprender las propiedades y características mecánicas del sistema muscular.
- Conocer, comprender y aplicar los fundamentos físicos y matemáticos mediante la resolución de problemas.
- Conocer y comprender la cinemática y cinética del movimiento aplicado a las Ciencias del Movimiento Humano.
- Comprender y aplicar mediante la resolución de problemas matemáticos la cinemática y cinética del movimiento aplicado a las Ciencias del Movimiento Humano.
- Integrar y aplicar los conceptos de cinemática y cinética del movimiento a las Ciencias del Movimiento Humano en situaciones prácticas.
- Identificar y conocer los factores mecánicos aplicados al equipo contra resistencia.
- Conocer y analizar el patrón de marcha humana.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA 1: INTRODUCCIÓN A LA BIOMECÁNICA

- Historia de la biomecánica.
- Aplicaciones de la biomecánica en las Ciencias del Movimiento Humano.
- Conceptos básicos de la mecánica.

UNIDAD TEMÁTICA 2: FUNDAMENTOS MUSCULARES

- Arquitectura muscular.
- Modelo muscular de Hill.
- Tipos de contracciones musculares.
- Mecánica muscular.

UNIDAD TEMÁTICA 3: FUNDAMENTOS FÍSICOS Y MATEMÁTICOS

- Sistema Internacional de Unidades.
- Dimensiones de tiempo y espacio.
- Conceptos y operaciones matemáticas.
- Cantidades vectoriales y escalares.

UNIDAD TEMÁTICA 4: CINEMÁTICA LINEAL

- Desplazamiento.
- Distancia.
- Rapidez.
- Velocidad.
- Aceleración.
- Caída libre.
- Movimiento de proyectiles.

UNIDAD TEMÁTICA 5: CINEMÁTICA ANGULAR

- Desplazamiento angular.
- Rapidez angular.
- Velocidad angular.
- Aceleración angular.
- Relación entre cinemática lineal y angular.

UNIDAD TEMÁTICA 6: CINÉTICA LINEAL

- Diagramas de cuerpo libre.
- Leyes de Newton.
- Inercia.
- Cantidad de movimiento.
- Fuerza de fricción.
- Impacto.
- Trabajo.
- Potencia.
- Energía.

UNIDAD TEMÁTICA 7: CINÉTICA ANGULAR

- Conceptos básicos.
- Centro de gravedad.

- Máquinas simples.
- Momento de fuerza.

UNIDAD TEMÁTICA 8: FACTORES MECÁNICOS DE EQUIPO CONTRA RESISTENCIA

- Palancas.
- Poleas.
- Pesos libres.
- Máquinas multiplanares.

UNIDAD TEMÁTICA 9: VALORACIÓN DE LA MARCHA

- Patrón de marcha normal.
- Análisis biomecánico de la marcha.
- Instrumentos de medición.

PRIMEROS AUXILIOS, REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR E HIGIENE CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso abarca los principios básicos más importantes de los primeros auxilios y la reanimación cardiopulmonar, con el objeto de que la población estudiantil pueda aplicarlos en sus diversos entornos laborales o en su diario vivir.

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar los conocimientos, habilidades y destrezas en los procedimientos de primeros auxilios básicos y reanimación cardiopulmonar.
- Conocer los principios básicos de la higiene y los primeros auxilios en relación directa con la actividad física, el deporte y la recreación.
- Conocer los aspectos éticos y legales que se involucran en la prestación de primeros auxilios básicos y la reanimación cardiopulmonar.
- Ejecutar correctamente las técnicas y procedimientos de los primeros auxilios y la reanimación cardiopulmonar.
- Analizar los procesos de seguridad e higiene de las instalaciones educativas, deportivas e individuales de la persona estudiante o deportista para la prevención de accidentes y la preservación de la salud, tanto individual como colectiva.
- Conocer las acciones a implementar ante una emergencia o peligro institucional.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1: Principios y conceptos básicos de la higiene y los primeros auxilios

- Introducción a los primeros auxilios.
- Sistemas de emergencia.
- Aspectos éticos y legales.

- Botiquín.
- Posición anatómica.
- La escena.
- Abordaje inicial del paciente.
- Revisión primaria y secundaria.

Tema 2. Aspectos éticos y legales

Tema 3 Primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar ante un evento médico o de trauma.

- Signos vitales.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (OVACE)
- Heridas y hemorragias.
- Lesiones músculo esqueléticas.
- Apósitos y vendajes.
- Inmovilización y traslados.
- Emergencias ambientales.
- Emergencias médicas comunes.
- Intoxicaciones.
- Objetos extraños.
- Quemaduras.
- Convulsiones y epilepsia.
- Picaduras.
- Mordeduras.
- Accidente ofídico.

Tema 4: Higiene y seguridad en las instalaciones

- Higiene. Definición
- Condiciones de higiene y seguridad en las instalaciones deportivas.
- Tema 5: Protocolos de actuación ante una emergencia
- Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual (MEP, 2016).
- Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia y uso de armas (MEP, 2016).
- Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones auto infligidas y riesgo por tentativa de suicidio (MEP, 2018).
- Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas (MEP, 2016).
- Brigadas de emergencia.
- Adiestramiento y ejercicios de simulacros en caso de sismos y terremotos (CNE, Costa Rica).
- Triage.
- Uso del extintor.

INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO I

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este es un curso de metodología de la investigación, con especial énfasis en la investigación en las Ciencias del Movimiento Humano. Está diseñado para proveer a la población estudiantil 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 ante-proyecto propio de investigación. Además, se retoma en términos generales y con la realización de prácticas específicas, los conceptos teóricos necesarios para la comprensión de las decisiones a tomar durante un óptimo proceso de medición y evaluación, así como de las técnicas estadísticas de análisis de datos más frecuentemente utilizadas en el ámbito de las Ciencias del Movimiento Humano.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer los fundamentos, enfoques y tipos de investigación científica aplicados a las Ciencias del Movimiento Humano.
- Comprender y aplicar las estrategias relacionadas con la búsqueda de información durante el proceso de elaboración del planteamiento teórico de una propuesta de investigación.
- Comprender los criterios científicos de calidad de los instrumentos de medición y evaluación, así como la utilización y administración de estos.
- Comprender y aplicar diferentes técnicas estadísticas descriptivas y paramétricas de análisis de datos con apoyo de tecnología en la investigación en las Ciencias del Movimiento Humano.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, en el proceso de la investigación mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema I. Fundamentos y enfoques de la investigación en las Ciencias del Movimiento Humano

- Fundamentos de la investigación ¿Cómo nace un estudio?: problema de investigación, justificación del problema de investigación, hipótesis y variables.
- Enfoques de investigación cuantitativos y cualitativos.
- Tipos de estudios: revisión de literatura, metaanálisis, estudios de caso único, investigación experimental, investigación-acción, entre otros.
- Ética en el proceso de investigación (consentimiento informado, autoría, plagio, bioética en la investigación, uso de la inteligencia artificial).

Tema II. Búsqueda de información y elaboración de la base teórica en la investigación

- Búsqueda de literatura en diferentes bases de datos relacionadas con el área de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Utilidad y elaboración de un marco teórico.
- Formatos de citas, referencias, tablas, figuras aplicando estilo APA.

- Gestores de Referencia (EndNote, Zotero, Mendeley).
- Orientaciones para la redacción de la propuesta de investigación.
- Componentes de la sección de metodología.

Tema III. Criterios científicos de calidad de los instrumentos de medición y evaluación

- Validez, confiabilidad, objetividad.
- Instrumentos de medición de componentes físicos, motrices y fisiológicos
- Instrumentos de medición de indicadores socioeducativos, conductuales, psicosociales y cognitivos.
- Procesos de recolección de datos en las Ciencias del Movimiento Humano.

Tema IV. El proceso de análisis de datos y apoyo de tecnología en la investigación

- Niveles de medición de las variables.
- Muestreo.
- Estadística descriptiva básica (medidas de tendencia central y variabilidad).
- Elaboración de tablas y gráficos.
- Conceptos básicos de estadística paramétrica y no paramétrica.
- Pruebas de Hipótesis (t-Student y ANOVA).

KINESIOLOGÍA APLICADA, DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MUSCULAR

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este es un curso introductorio para la población estudiantil del Bachillerato en Ciencias de Movimiento Humano de la Universidad de Costa Rica. Se pretende dotar al estudiantado de las bases sobre la funcionalidad y calidad del movimiento humano, dando énfasis a la evaluación funcional de estructuras músculo-tendinosas y articulares como base para la programación y planificación segura del entrenamiento muscular para poblaciones con diversas necesidades, tanto en el ámbito del fitness como de rendimiento deportivo.

OBJETIVOS GENERALES

- Identificar, conocer y comprender los fundamentos de la Kinesiólogía y la evaluación funcional a la luz de las últimas tendencias científicas y prácticas.
- Comprender, aplicar y evaluar las diferentes estructuras músculo-tendinosas y articulares para la adecuada prescripción del entrenamiento muscular en poblaciones con diversas necesidades.
- Readaptar las estructuras músculo-tendinosas y articulares para una prescripción avanzada del entrenamiento muscular posterior.
- Analizar el papel actual de la persona profesional en Ciencias del Movimiento Humano en el ámbito del fitness, destacando sus responsabilidades ético-profesionales y explorando el desarrollo histórico del entrenamiento muscular en diversos contextos de aplicación.

- Conocer y comprender la fundamentación teórica de las diferentes manifestaciones de la fuerza y su aplicación en el entrenamiento muscular.
- Integrar conceptos anatómicos, biomecánicos y funcionales para la ejecución correcta de un movimiento músculo-articular.
- Examinar la importancia de las evaluaciones iniciales y las consideraciones físico-funcionales y biológicas en el diseño y la implementación de programas de entrenamiento muscular.
- Desarrollar y diseñar programas de entrenamiento muscular efectivos y personalizados, basados en principios científicos y adaptados a las necesidades individuales de los y las participantes.

CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA 1: FUNDAMENTOS DE LA KINESIOLOGÍA

- Fundamentos de la Kinesiología
- Fundamentos de la evaluación funcional
- Anatomía y fisiología del movimiento

UNIDAD TEMÁTICA 2: EVALUACIÓN FUNCIONAL DE ESTRUCTURAS MÚSCULO-TENDINOSAS Y ARTICULARES

- Evaluación de la Articulación del Hombro
- Evaluación de la Articulación del Codo y Muñeca
- Evaluación de la Columna Vertebral y Core
- Evaluación de la Articulación de la Cadera
- Evaluación de la Articulación de la Rodilla
- Evaluación de la Articulación del Tobillo y Pie

UNIDAD TEMÁTICA 3: IDENTIFICACIÓN DE DESEQUILIBRIOS Y DISFUNCIONES

- Análisis de desequilibrios musculares
- Evaluación de disfunciones funcionales

UNIDAD TEMÁTICA 4: PRINCIPIOS Y TÉCNICAS DE READAPTACIÓN MUSCULAR

- Objetivos y fases de la readaptación.
- Importancia de la readaptación en la prevención de lesiones.
- Ejercicios de fortalecimiento y estabilización de las estructuras músculo-tendinosas.
- Métodos de recuperación y regeneración muscular.

UNIDAD TEMÁTICA 5: INTRODUCCIÓN AL ÁMBITO PROFESIONAL DEL ENTRENAMIENTO MUSCULAR

- Ética.
- Antecedentes históricos.
- El entrenador personal, los gimnasios, equipos biomecánicos, cardiovascular y sus actividades fundamentales.

UNIDAD TEMÁTICA 6: MANIFESTACIONES DE LA FUERZA Y SU FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

- La fuerza y sus componentes (isotónica, isométrica y sus variantes).
- Adaptaciones musculares con el ejercicio contra resistencia y concepto de fitness muscular o entrenamiento muscular.
- Fundamentos del tipo de entrenamiento (hipertrofia, fuerza-velocidad o potencia, resistencia muscular, fuerza máxima).
- Principios del entrenamiento muscular: sobrecarga, progresión, recuperación, reversibilidad, especificidad, individualidad y periodización.

UNIDAD TEMÁTICA 7: INTEGRACIÓN DE CONCEPTOS ANATÓMICOS, BIOMECÁNICOS Y FUNCIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO MUSCULAR

- Análisis músculo- articular y sus diferentes movimientos en los planos corporales.
- Integración de los conceptos biomecánicos en el entrenamiento contra resistencia.
- Nombre común, grupo muscular, acción muscular y técnica de ejercicios de autocarga, peso libre, máquinas biomecánicas más comunes utilizados en el entrenamiento muscular.
- Pasos para la ejecución correcta de un movimiento contra resistencia

UNIDAD TEMÁTICA 8: EVALUACIÓN INICIAL Y CONSIDERACIONES FÍSICO-FUNCIONALES Y BIOLÓGICAS EN EL ENTRENAMIENTO MUSCULAR

- Evaluación inicial, monitoreo y evaluación del progreso.
- Consideraciones físico-funcionales y biológicas para elaboración y prescripción del entrenamiento muscular: desequilibrios, disfunciones, objetivos, nivel de entrenamiento, edad, etapa de desarrollo (edad cronológica vs biológica), sexo, entre otras.

UNIDAD TEMÁTICA 9: ELABORACIÓN Y DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO MUSCULAR

- Clasificaciones del entrenamiento muscular:
- Estructura de una sesión de entrenamiento muscular (activación y movilidad, parte principal, vuelta a la calma y estiramiento).
- Requisitos, progresiones, regresiones y adecuaciones en la prescripción de ejercicio muscular.
- Formas de organización y errores más comunes.

EDUCACIÓN ACUÁTICA Y PEDAGOGÍA DE LA NATACIÓN CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este es un curso donde se realizará una introducción a los programas acuáticos y se brindarán los aspectos fundamentales para adquirir las competencias acuáticas necesarias para alcanzar autonomía en el agua. Además, se hará énfasis en brindar a la población estudiantil los recursos metodológicos y técnicos,

que le permitan desarrollar las destrezas necesarias para dirigir un proceso pedagógico en las técnicas nado de crol, dorso, pecho y mariposa. También, se dotará al estudiantado de protocolos básicos para la atención de accidentes acuáticos.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer y comprender los antecedentes y elementos fundamentales de los programas acuáticos en el contexto actual.
- Adquirir, demostrar y aplicar, las diferentes competencias acuáticas básicas para lograr autonomía en el medio acuático.
- Adquirir, demostrar y aplicar los diferentes elementos metodológicos y técnicos que deben tomarse en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas nado de crol, dorso, pecho y mariposa.
- Adquirir, demostrar y aplicar protocolos básicos para la atención de accidentes acuáticos.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1. Antecedentes y elementos fundamentales de los programas acuáticos

- La ética del instructor de natación.
- Historia de los programas acuáticos en Costa Rica.
- Particularidades de los programas acuáticos.

Tema 2. Competencias acuáticas básicas

- Control respiratorio.
- Propulsión.
- Entrada segura.
- Salida segura.
- Subacuática.
- Flotación.
- Orientación acuática.
- Estar en el agua con ropa.
- Dispositivo de flotación personal.
- Aguas abiertas.
- Reconocimiento Riesgos locales.
- Gestión del riesgo.
- Evaluación de la competencia personal.
- Seguridad en el agua.
- Actitudes y valores.

Tema 3. Elementos metodológicos y técnicos de la natación

- La enseñanza-aprendizaje de la natación: metodologías actuales y construcción de tareas de enseñanza.

- Fundamentos técnicos: posición del cuerpo, mecánica de patada, brazada, respiración y coordinación, para las técnicas de crol, dorso, pecho y mariposa.

Tema 4. Protocolos básicos de atención en accidentes acuáticos.

- Prevención de accidentes acuáticos y ahogamientos
- Rescates básicos y de seguridad

Tema 5. Adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza aprendizaje y entrenamiento base *(en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal)*.

DIDÁCTICA ESPECÍFICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA I

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

En este curso se explora los estilos y modelos pedagógicos tradicionales en la enseñanza de la Educación Física. La población estudiantil aprenderá a aplicar los estilos de reproducción y producción, como el comando directo, el enfoque por tareas; el método recíproco y colaborativo, así como modelos pedagógicos tradicionales. A través de actividades prácticas, la población estudiantil desarrollará las destrezas para implementar estos enfoques en el aula, adaptándolos a las necesidades educativas y mejorando la efectividad en la instrucción de destrezas motrices.

OBJETIVOS GENERALES

- Identificar y aplicar los estilos tradicionales de reproducción en la enseñanza de la Educación Física, diseñando actividades prácticas que ilustren cada estilo.
- Identificar y aplicar los estilos tradicionales de producción en la enseñanza de la Educación Física, diseñando actividades prácticas que ilustren cada estilo.
- Analizar y aplicar diversos modelos tradicionales pedagógicos en la enseñanza de la Educación Física.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1. Estilos de tradicionales de reproducción en la enseñanza de la Educación Física

- Concepto de estilos de enseñanza.
- Estilos tradicionales de reproducción.
- Comparación entre estilos.
- Aplicación, adaptaciones y flexibilidad.

Tema 2. Estilos tradicionales de producción en la enseñanza de la Educación Física

- Estilos tradicionales de producción.
- Comparación entre estilos.
- Aplicación, adaptaciones y flexibilidad.

Tema 3. Modelos pedagógicos tradicionales en la enseñanza de la Educación Física

- Introducción a los modelos tradicionales: Definición y contexto.
- Fundamentos teóricos de modelos tradicionales.
- Comparación entre modelos tradicionales.
- Estrategias de implementación.
- Adaptación de modelos a diferentes contextos.

Tema 4. Adecuaciones curriculares en clases de Educación Física en el ámbito educativo formal

- Cambios en la programación para atender las necesidades de los y las estudiantes.
- Principales adaptaciones a la programación de actividades.

SISTEMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso pretende brindar al estudiantado los conocimientos básicos sobre el proceso de entrenamiento tanto en deportes individuales como colectivos. Aunado al papel del profesional en CMH en el desarrollo de valores ético-profesionales en procesos de la preparación física y la planificación del entrenamiento. Se pretende proporcionar a la población estudiantil las habilidades y destrezas de planificar, programar y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento deportivo con relación al desarrollo de capacidades físicas y motrices en los deportes.

OBJETIVOS GENERALES

- Identificar, conocer y comprender los fundamentos que sustentan los procesos de preparación física y planificación del entrenamiento de deportistas a la luz de las últimas tendencias científicas y prácticas.
- Revitalizar y fortalecer el papel del profesional en Ciencias del Movimiento Humano en el rendimiento deportivo, como elemento primordial para el desarrollo de valores en deportista de alto rendimiento.
- Elaborar y prescribir planes específicos de preparación física en deportes individuales y colectivos, para la mejora de las capacidades físicas y motrices.
- Planificar, periodizar y programar los procesos metodológicos de entrenamiento deportivo a corto, mediano y largo plazo.

CONTENIDOS

Tema 1. Fundamentos y generalidades del entrenamiento deportivo

- La ética en el entrenamiento y la investigación en el entrenamiento deportivo.
- Concepto de rendimiento y entrenamiento deportivo.
- Fundamentos del rendimiento deportivo. Terminología.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- La carga de entrenamiento. Carga interna vs externa.
- La fatiga y la recuperación en el entrenamiento deportivo.

Tema 2. Papel del profesional en Ciencias del Movimiento Humano en el rendimiento deportivo

- La figura de la persona entrenadora en el deporte (individual y colectivo).
- Desarrollo de valores éticos y morales en el deporte.
- La relación entrenador(a)- deportista.

Tema 3. Preparación inicial de capacidades físicas y motrices en deportistas

- Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la resistencia.
- Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la fuerza.
- Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la velocidad.
- Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la flexibilidad.
- Entrenamiento, desarrollo y evaluación de capacidades motrices.

Tema 4. Preparación técnico-táctica y planificación del entrenamiento

- Generalidades del entrenamiento de la técnica, táctica y estrategia.
- La periodización y planificación del entrenamiento deportivo.
- Programación del entrenamiento. Generalidades.
- Estructura de los modelos de planificación y programación clásicos del entrenamiento en el rendimiento deportivo.
- Implementación de una planificación específica en deportes de conjunto o individuales.

INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II

CRÉDITOS: 3 créditos

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 al estudiantado con los elementos básicos que les permita iniciarse en el implica el desarrollo de la metodología que comprende el reclutamiento de personas participantes, la medición de las variables de interés, si fuera el caso aplicar la intervención y analizar los datos estadísticamente para finalizar con la elaboración del reporte final de la investigación.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender y aplicar diferentes técnicas estadísticas de asociación, así como no paramétrica y de contenido, para el análisis de datos cuantitativos y cualitativos con apoyo de tecnología en la investigación en las Ciencias del Movimiento Humano.

- Desarrollar y divulgar un proyecto de investigación en el área de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, en el proceso de la investigación mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA 1. El proceso de recolección, análisis de datos y apoyo de tecnología en la investigación:

- Recolección de datos de investigación y elaboración de base de datos.
- Técnicas estadísticas inferenciales para el análisis de datos (análisis de asociación, Chi²).
- Análisis no paramétrico de apoyo.
- Estrategias de análisis de información recolectada con métodos cualitativos (análisis interpretativo, generación de categorías de análisis, triangulación).
- Análisis de datos cualitativos (práctica de análisis de contenido).
- Exposición oral del análisis estadístico aplicado en un proyecto de investigación.

UNIDAD TEMÁTICA 2. El proceso de redacción de resultados, discusión y divulgación de un artículo científico:

- Elaboración y redacción de la sección de resultados de un artículo científico.
- Elaboración y redacción de la sección de discusión (inclusión de conclusiones y recomendaciones).
- Elaboración y redacción del resumen de un artículo de investigación.
- Procesos de divulgación en la investigación científica: Presentación oral de un proyecto de investigación ya finalizado.

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN LA SALUD Y ENFERMEDAD

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El propósito del curso es presentar al estudiantado algunas de las fisiopatologías que afectan al ser humano y la forma por medio de la cual, el ejercicio físico podría prevenirlas o atenuarlas.

Se utiliza una metodología activa, en la que la persona estudiante con acompañamiento de las personas docentes prescribe programas de ejercicio basados en evidencia a personas que no tienen patologías o padecen enfermedades cardio metabólicas.

- OBJETIVOS GENERALES
- Elaborar una historia clínica e interpretar el significado de pruebas físicas, fisiológicas y funcionales.

- Reconocer, discutir y aplicar la evidencia científica que apoya la programación del ejercicio físico como herramienta para aliviar o atenuar el deterioro físico y mental causado por diversas patologías.
- Planear, implementar y prescribir ejercicio físico en personas con patologías cardio-metabólicas, basado en evidencia científica reciente y en las herramientas teóricas que el curso brinda.
- Aplicar adaptaciones, regresiones y progresiones metodológicas en el proceso de la prescripción del ejercicio de acuerdo con las capacidades y características físicas y funcionales de cada persona con y sin patologías.
- Conocer el efecto de medicamentos sobre respuestas fisiológicas al ejercicio.
- Comprender, identificar y brindar atención adecuada según la guía rápida de actuación ante emergencias comunes, teniendo en cuenta las condiciones de salud particulares activa de cada persona, y remitir al personal profesional correspondiente cuando sea necesario.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1: Aspectos éticos, evaluación y elaboración de la historia clínica

- Aspectos éticos del ejercicio de la profesión en Ciencias del Movimiento Humano.
- Elaboración de la historia clínica (Nota sujeto-objetivo-evaluación y plan (SOAP)) e interpretación de pruebas físicas, fisiológicas y funcionales.

Tema 2: Generalidades de la programación y prescripción del ejercicio en la salud y la enfermedad• Conceptos de gasto energético, intensidad y volumen en el movimiento humano.

- Principios generales de la prescripción del ejercicio en personas sanas y con patologías (Repaso de términos actuales relacionados con la actividad física, ejercicio y salud).
- Bases de la programación en la prescripción del ejercicio en personas con patologías.
- Adaptaciones, regresiones y progresiones metodológicas en el proceso de la prescripción del ejercicio de acuerdo con las capacidades y características físicas y funcionales de cada persona con y sin patologías.

Tema 3: Prescripción del ejercicio en enfermedades cardio-metabólicas

- Bases teóricas de los principios de pato-fisiología y etiología de las enfermedades, interacción de medicamentos, instrumentos básicos de medición, interpretación de pruebas físico-funcionales y bioquímicas.
- Prescripción del ejercicio físico basado en evidencia en personas con enfermedades cardio-metabólicas como: síndrome metabólico,

dislipidemias, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, síndromes coronarios.

- Guía rápida de actuación ante emergencias comunes en el ámbito de acción del fitness.

RECREACIÓN Y CAMPAMENTO

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso dará a conocer en qué consiste la recreación, su misión, su filosofía, las actividades que la conforman, los programas recreativos y los beneficios que adquieren las personas al participar en actividades recreativas. Además, brindará al estudiantado las competencias necesarias para planificar, ejecutar y evaluar distintos tipos de actividades recreativas para diferentes poblaciones. Así mismo, se hará énfasis en el desarrollo de campamentos organizados.

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar los fundamentos teóricos y filosóficos de la recreación para la comprensión de la importancia en el desarrollo integral de las personas.
- Desarrollar competencias para la programación, ejecución y evaluación de actividades recreativas, adaptadas a las necesidades y características de diferentes poblaciones.
- Poner en práctica los conocimientos necesarios para la programación y ejecución de un campamento organizado
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1. Fundamentos teóricos y filosóficos de la Recreación

- Conceptos de recreación, tiempo libre y esparcimiento (ocio).
- Recreación vs. diversión negativa.
- Historia de la recreación.
- Filosofía (misión de la profesión).
- La recreación como profesión y como campo de estudio.
- Diferencias y semejanzas entre las carreras de Recreación y de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Teorías empleadas en la recreación.
- Clasificación de actividades recreativas.
- Clasificación de formatos recreativos.
- Beneficios de la Recreación.
- Barreras que impiden recrearse y su negociación.
- Áreas de trabajo en la Recreación.
- Educación para el uso del tiempo libre (EDUSOTIL).
- Investigación en Recreación.

- Temas de actualidad relacionados con Recreación (familia, salud, posdesastres naturales, Cultura)
- Valores morales y estéticos, de honestidad, de cooperación (trabajo en equipo) y respeto.

Tema 2. Programación en la Recreación

- Programación de actividades y formatos de recreación.
- Organización y ejecución de actividades recreativas.
- Evaluación de programas recreativos.
- Liderazgo y animación en la recreación.
- Administración del riesgo.

Tema 3. Campamentos organizados

- Historia, concepto e importancia de los campamentos organizados.
- Instalaciones y lugares para acampar.
- Logística y gestión de recursos en campamentos recreativos.
- Actividades y destrezas campamentales: técnicas grupales, tales como acertijos, rallies, pivotes, meditación en el medio natural, entre otros.
- Gestión del equipo de trabajo en campamentos.
- Planificación, ejecución, supervisión y evaluación de campamentos organizados.
- Técnicas de supervivencia, seguridad y primeros auxilios en la naturaleza.
- Entornos recreativos en el medio natural: parques nacionales, urbanos y reservas biológicas, entre otros.
- Legislación relacionada con actividades recreativas en el medio natural.

DIDÁCTICA ESPECÍFICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA II

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso ofrece una visión de los modelos pedagógicos emergentes en la Educación Física. La población estudiantil aprenderá sobre los modelos pedagógicos emergentes en la enseñanza de destrezas motrices, incluyendo sus fundamentos teóricos, tendencias actuales y futuras, y cómo comparar estos modelos. Además, se realizará un análisis detallado del currículo nacional e internacional en Educación Física, evaluando componentes clave, modelos exitosos y desafíos actuales. Finalmente, en el curso se abordarán distintos métodos de evaluación aplicados a la enseñanza de la Educación Física.

OBJETIVOS GENERALES

- Identificar, analizar y aplicar los modelos emergentes pedagógicos aplicables a la enseñanza de la Educación Física.
- Analizar y comparar los componentes del currículo nacional e internacional en el área de Educación Física.
- Desarrollar habilidades para diseñar y aplicar diferentes métodos de evaluación en la Educación Física.

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

CONTENIDOS

Tema 1. Modelos pedagógicos emergentes en la enseñanza de destrezas motrices.

Introducción a los modelos emergentes: Definición y contexto.

- Fundamentos teóricos de modelos emergentes.
- Tendencias actuales: descripción y aplicación de diferentes modelos.
- Tendencias futuras: innovación y desarrollo profesional continuo.
- Comparación entre los modelos emergentes.
- Estrategias de implementación.
- Adaptación de modelos a diferentes contextos.

Tema 2. Análisis del currículo nacional e internacional en el área de la Educación Física.

- Análisis de los componentes del currículo nacional en Educación Física.
- Análisis de los componentes de currículos internacionales en Educación Física.
- Modelos curriculares internacionales.
- Tendencias, desafíos, retos actuales y futuros.

Tema 3: Evaluación en la enseñanza de la Educación Física

- Evaluación diagnóstica.
- Evaluación sumativa.
- Evaluación formativa.
- Creación de instrumentos de evaluación (escalas y rúbricas).

EF-16. MOVIMIENTO HUMANO Y ADULTEZ MAYOR

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

En el curso se desarrollarán temas que permitan a la población estudiantil examinar aspectos físicos, motrices, psicosociales y culturales del envejecimiento en el contexto del movimiento humano y la salud. El curso facilitará el conocimiento acerca del impacto del movimiento, incluyendo la actividad física, el ejercicio y el deporte, en diversos procesos biológicos de envejecimiento. Además, permitirá adquirir destrezas prácticas para la atención integral de población de mediana edad y adulta mayor, con o sin patologías, estableciendo las bases teórico-prácticas para la prescripción de programas, seguros y efectivos, que favorezcan un envejecimiento activo. Lo anterior se desarrollará en un ambiente que estimule el aprendizaje y la toma de decisiones basadas en evidencia, a la vez que se consideran las características individuales de las personas con las que se trabaje.

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos básicos de edad, envejecimiento, mediana edad y adultez mayor, así como introducirse en la temática de la gerontología y las principales teorías y tendencias demográficas del envejecimiento.
- Analizar el envejecimiento biológico y el rol del movimiento en la modulación positiva de cambios sistémicos, así como los beneficios del ejercicio a nivel psicosocial y cognitivo, y su papel en la prevención y manejo de padecimientos.
- Desarrollar habilidades para realizar pruebas de valoración físico funcional y diseñar programas de ejercicio multicomponente adaptados a la población mayor y de mediana edad.
- Identificar y abordar el edadismo en entornos de ejercicio y deporte, explorar las facilidades tecnológicas para optimizar la atención de adultos mayores, y comprender los aspectos psicosociales que promueven un estilo de vida activo.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA 1: Fundamentos del envejecimiento y gerontología

- Conceptos básicos de edad, envejecimiento, mediana edad y adultez mayor.
- Introducción a la gerontología.
- Demografía y teorías del envejecimiento.

UNIDAD TEMÁTICA 2: Impacto del movimiento en el envejecimiento biológico y psicosocial

- Envejecimiento biológico y el rol del movimiento.
- Beneficios del ejercicio a nivel psicosocial y cognitivo.
- Prevención y manejo de padecimientos a través del ejercicio.
- Envejecimiento biológico y el rol del movimiento para la modulación positiva de cambios sistémicos, prevención y manejo de padecimientos.

UNIDAD TEMÁTICA 3: Evaluación y prescripción de ejercicio para adultos mayores

- Pruebas para la valoración físico funcional.
- Promoción de la actividad física y prescripción de ejercicio multicomponente en población mayor y de mediana edad.

UNIDAD TEMÁTICA 4: Aspectos psicosociales y tecnológicos en la actividad física

- Edadismo en entornos de ejercicio y deporte.
- Facilidades tecnológicas para optimizar la atención.

- Aspectos psicosociales para un estilo de vida activo.

DEPORTE, RECREACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA

CRÉDITOS: 3

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso se estudia la discapacidad desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF) de la Organización Mundial de la Salud y del rol de la Educación Física Adaptada (EFA).

En el contexto teórico del curso se estudiará la discapacidad (lo relativo a deficiencias, condiciones, limitaciones de actividades o restricciones en la participación) y el funcionamiento (funciones corporales, actividades y participación). En el contexto práctico se conocerán formas de adaptar la actividad física a diferentes condiciones, además de programas especializados desde lo recreativo hasta la especialización deportiva y alto rendimiento. Se procura el conocimiento general de las modalidades deportivas existentes para estas poblaciones.

El curso abarca el tema de la discapacidad desde la perspectiva corporal, sensorial y cognitiva, cómo interactúan las dinámicas individuales y sociales; así como los factores contextuales (ambiente y persona) que interaccionan con estos componentes.

OBJETIVOS GENERALES

- Adquirir conocimientos básicos (teóricos) sobre tipos de condiciones de discapacidad: cognitiva, sensorial y motora. Así como condiciones en el desarrollo de enfermedades.
- Analizar a través de las leyes, decretos, e instituciones rectoras de la discapacidad y el deporte, la educación física y la recreación en el país, la situación real de las personas con discapacidad en Costa Rica.
- Desarrollar una filosofía personal como futuros profesionales en Ciencias del Movimiento Humano, a partir de conceptos y teorías existentes respecto a la educación física adaptada, deporte y recreación para personas con discapacidad.
- Practicar estrategias de adaptación metodológica de actividades físicas para personas en atención a las necesidades individuales y colectivas.
- Conocer las organizaciones específicas: olimpiadas especiales, deporte paralímpico y otras agrupaciones mundiales relacionadas con el deporte y la discapacidad.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Unidad temática 1: tipos de condiciones de discapacidad y enfermedades

- Conceptualización de términos: Actividad física adaptada, educación física adaptada, deporte adaptado, recreación inclusiva.

- Discapacidad cognitiva, trastornos de personalidad y conducta: características y ejemplos.
- Discapacidad sensorial: visual y auditiva.
- Alteraciones en el desarrollo motor y perceptivo motor (perinatal, prenatal, posnatal).
- Discapacidad física o motora: lesión medular, espina bífida, parálisis cerebral, traumatismo craneoencefálico, accidente cerebro vascular, amputaciones, enanismo, etc.
- Condiciones en el desarrollo de enfermedades: diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

Unidad temática 2: legislación y situación de las personas con discapacidad en Costa Rica

- Organización Mundial de la Salud ¿qué es la enfermedad y qué es la discapacidad? Valoraciones actuales e interpretación conceptual.
- Leyes y decretos sobre discapacidad en Costa Rica.
- Instituciones rectoras: Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS).
- Evolución histórica y análisis de la situación actual de las personas con discapacidad en el país.

Unidad temática 3: Desarrollo de una filosofía personal en deporte, recreación y Educación Física adaptada

- Importancia del deporte, recreación y educación física adaptada.
- Beneficios del deporte y la recreación para personas con discapacidad.
- Reflexión y desarrollo de una filosofía personal como profesional en Ciencias del Movimiento Humano.
- Adecuaciones curriculares en la Educación Física Adaptada.

Unidad temática 4: orientaciones metodológicas y estrategias de adaptación de actividades físicas

- Métodos para la adaptación metodológica de actividades físicas.
- Estrategias para la inclusión y participación plena.
- Ejemplos prácticos de adaptaciones en diferentes deportes y actividades recreativas.
- Instrumentos de evaluación para poblaciones en condición de discapacidad (test, pruebas, baterías, kinantropometría, etc.; sugerencias de implementación).

Unidad temática 5: organizaciones de deporte para personas con discapacidad

- Olimpiadas Especiales: misión y actividades.
- Deporte paralímpico: historia y disciplinas.
- Otras agrupaciones mundiales del deporte discapacidad.

Unidad temática 6: valores ético-profesionales en Educación Física Adaptada

- Principios éticos en la práctica profesional.
- Promoción de la equidad, respeto e inclusión.
- Aplicación de valores éticos en situaciones prácticas y académicas.

MOVIMIENTO HUMANO Y PROCESOS PSICOSOCIOLÓGICOS

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso es de carácter introductorio, donde se presentará al estudiantado las variables psicosociales que inciden en los procesos de adquisición de destrezas motrices, la práctica de ejercicio físico y en el rendimiento físico deportivo.

Además, se reforzarán los aprendizajes del estudiantado, adquiridos en cursos previos de la carrera, en donde se haya tratado temáticas afines a la psicología de la actividad física, el deporte y el ejercicio físico.

El enfoque de los contenidos y actividades de aprendizaje del curso se orientará a la generación de aplicaciones prácticas que sean relevantes para el perfil de salida profesional del estudiantado, de acuerdo con sus énfasis de interés en la carrera (pedagogía, salud o rendimiento).

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar y comprender las variables psicosociales que influyen en el proceso de aprendizaje y dominio de destrezas motrices, así como en la práctica de ejercicio físico y el rendimiento deportivo, incluyendo conceptos de activación, motivación, y procesos afectivos y cognitivos.
- Desarrollar y aplicar técnicas y estrategias psicosociales que mejoren la motivación, el manejo del estrés y el rendimiento en la práctica deportiva, considerando la base neurofisiológica y genética de la conducta motivada y los procesos afectivos.
- Evaluar la interacción de factores genéticos, fisiológicos, hormonales, cognitivos y afectivos en el proceso de aprendizaje motor y en el rendimiento físico deportivo, y su relación con la salud integral y los estilos de vida activos y saludables.
- Implementar principios psicosociales en programas de entrenamiento y promoción de la actividad física para mejorar la salud mental y el rendimiento deportivo, aplicando conocimientos sobre dinámica social, procesos relacionales y aspectos psicología del desarrollo humano.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1: Temas Introductorios: comprendiendo las variables psicosociales:

- ¿Qué es la psicología de la actividad física, deporte y ejercicio y qué hace?
- Antecedentes y roles.

- Introducción a las variables psicosociales en el aprendizaje motor y el rendimiento deportivo.
- Influencia de la motivación, la autoconfianza y los procesos afectivos en el rendimiento deportivo.
- Impacto de la ansiedad, el estrés y los procesos cognitivos en la práctica del ejercicio físico.

TEMA 2: Instrumentalizar las variables psicosociales:

- Técnicas de intervención psicosocial en el deporte.
- Estrategias para mejorar la motivación, el manejo del estrés y el compromiso en el entrenamiento.
- Aplicación de técnicas de relajación y manejo del estrés en deportistas.

TEMA 3: Analizar y comprender la relación entre factores biopsicosociales:

- Factores genéticos y su influencia en el rendimiento deportivo.
- •
- Rol de los factores fisiológicos, hormonales y neurofisiológicos en el aprendizaje motor.
- Interacción de factores cognitivos, afectivos y motivacionales en la práctica deportiva.
- Efectos epigenéticos de la actividad física y su relación con la salud integral.

TEMA 4: Poner en práctica los principios psicosociales:

- Diseño de programas de entrenamiento basados en principios psicosociales.
- Promoción de la actividad física para la salud mental y emocional.
- Implementación de estrategias de mejora del rendimiento deportivo.
- Dinámica social, liderazgo y comunicación en el deporte.

TEMA 5: Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales:

- Ética y profesionalismo en el ámbito deportivo.
- Fomento de la participación y creativa en entornos académicos.
- Desarrollo de competencias éticas en la práctica deportiva.
- Psicología de las lesiones deportivas y neuropatología.
- Sexualidad, educación física y deporte.

FUNDAMENTOS ADMINISTRATIVOS APLICADOS AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CRÉDITOS: 2 DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso brinda a las personas estudiantes, contenidos fundamentales de la administración en el contexto del deporte y la recreación, por medio de la revisión de los procesos administrativos y su relación con las organizaciones deportivas y recreativas a nivel nacional e internacional, dando énfasis en las funciones

administrativas: planeamiento, organización, dirección y control y en las competencias de las personas dedicadas a la administración; además de las ramas de finanzas, mercadeo, recursos humanos, aspectos legales, organización de eventos, con énfasis en deporte y otras áreas relacionadas con la Administración Deportiva. También se procura acercar a las personas estudiantes a la realidad nacional de la Administración Deportiva.

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar la evolución histórica de la administración y su influencia en la organización y gestión de eventos deportivos y recreativos, así como su aplicación en el ámbito actual.
- Identificar los principales elementos de la administración y su aplicación en el quehacer de las organizaciones vinculadas al deporte y la recreación.
- Desarrollar estrategias para la planificación y gestión efectiva del talento humano en el contexto deportivo y recreativo.
- Examinar las estructuras y el funcionamiento de las organizaciones deportivas y recreativas a nivel nacional e internacional, analizando su impacto en el desarrollo y promoción del deporte y la recreación.

CONTENIDOS

Tema 1. Antecedentes de la administración y su aplicación al deporte y la recreación

- Historia de la administración.
- Evolución del pensamiento administrativo.
- Propósitos de la administración.
- Teorías administrativas.
- Proceso administrativo.

Tema 2. Elementos administrativos aplicados a la administración deportiva y recreativa

- Procesos de planeación y administración estratégica.
- Contabilidad y finanzas (aplicadas a la AD).
- Mercadeo aplicado al deporte.
- Políticas y gobernación (nacionales e internacionales).
- Entorno legal aplicado a la administración deportiva. Tema 3. Planificación y gestión del talento humano aplicado a la administración deportiva y recreativa
- Proceso de reclutamiento y contratación.
- Análisis del clima y la cultura organizacional.
- Ética en la administración deportiva y recreativa.
- Competencias de la persona administradora.
- Tema 4. Análisis estructural y funcional de organizaciones deportivas y recreativas a nivel nacional e Internacional
- Ministerio del Deporte.

- Instituto del Deporte y Recreación (ICODER).
- Federaciones y Asociaciones Deportivas.
- Sociedades Anónimas Deportivas.
- Comités cantonales (CCDR).
- Comité Olímpico Nacional e internacional.

PRÁCTICA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO I

CRÉDITOS: 5

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso consiste en la realización de la práctica profesional durante la cual la población estudiantil empleará los conocimientos teórico-prácticos adquiridos a lo largo del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano, con un mayor enfoque según el área de profundización seleccionada.

Es una actividad práctica, dentro del campo que se debe llevar a cabo en una organización pública o privada del sector salud, deporte, fitness, educativo, entre otras.

Conlleva además el enriquecimiento cognoscitivo y afectivo producto de temas de análisis durante los períodos de tutoría y el asesoramiento docente por parte del personal docente encargado de la población estudiantil en las diferentes instituciones.

OBJETIVOS

- Analizar modelos de planeamiento y manejo de pacientes con patologías crónicas, personas deportistas y estudiantes 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 de personas con y sin patologías, deportistas y estudiantes 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, el rendimiento deportivo, medio natural y la pedagogía.
- 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, el rendimiento deportivo, medio natural y la pedagogía.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Unidad 1: Modelos de planeamiento y manejo de personas usuarias en instituciones de práctica profesional

- Modelos de planeamiento en el manejo de pacientes crónicos, deportistas, estudiantes, clientes, según sea el caso.
- Estrategias de intervención y seguimiento de programas de trabajo.
- Casos prácticos y estudios de caso.

Unidad 2: Conocimiento y acompañamiento de profesionales en el manejo integral de las personas con y sin patologías, deportistas y estudiantes

- Roles y responsabilidades de los profesionales de la salud, profesional del ejercicio, docentes, emprendedores del fitness, deporte aventura, entre otros.
- Interacción y comunicación interdisciplinaria.
- Observación y acompañamiento en prácticas profesionales.

Unidad 3: Aplicación de conocimientos específicos de prescripción del ejercicio, planificación de clases de educación física, actividades físicas y sesiones de entrenamiento para el rendimiento deportivo en diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje

ÁREA DE SALUD

- Principios generales de la prescripción del ejercicio en inmunología.
- Principios generales de la prescripción del ejercicio en rehabilitación cardiaca.
- El proceso de prescribir ejercicio físico en personas sanas: adultos, adultos mayores.
- Prescripción del ejercicio físico en personas con cardiopatías como: valvulopatías y arritmias, insuficiencia cardiaca, síndrome coronario, entre otras patologías.
- El ejercicio físico en personas con enfermedades diversas, según las necesidades de los hospitales públicos de Costa Rica.
- Diseño de sesiones de trabajo clínico-educativas.
- Evaluación de la efectividad de las sesiones de trabajo.

ÁREA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

Principios generales de la planificación y periodización deportiva en deporte individual y colectivo.

- Preparación física en deporte individual y colectivo.
- Diseño de sesiones de trabajo acorde con la periodización deportiva en deporte individual y colectivo.
- Evaluación de la planificación y periodización deportiva en deporte individual y colectivo.

ÁREA DE PEDAGOGÍA

- Principios generales de la planificación en la Educación Física y Deportes en los niveles de preescolar, primaria, secundaria y enseñanza especial.
- Estructura de planificación del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica para los niveles de preescolar, primaria, secundaria y enseñanza especial.
- Diseño de lecciones de Educación Física y deportes de los niveles de preescolar, primaria, secundaria y enseñanza especial.
- Estilos de enseñanza en la Educación Física y deportes.
- Evaluación de la planificación en Educación Física y deportes de preescolar, primaria, secundaria y enseñanza especial.

ÁREA DE MEDIO-NATURAL

- Planificación y gestión de actividades en el medio natural.
- Técnicas y seguridad en deportes de aventura.
- Supervivencia y organización de campamentos.
- Evaluación del rendimiento en entornos naturales.
- Diseño y ejecución de eventos deportivos en el medio natural.

BASES NUTRICIONALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

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. En ambos casos, se hace un esfuerzo por dar las herramientas para distinguir entre mitos y verdades sobre nutrición para la actividad física y el deporte. Este curso intenta contestar tres preguntas básicas: 1. ¿Qué es lo que deberíamos comer y por qué?, 2. ¿Cuánto combustible necesita uno cada día, y cómo debería obtenerlo?, 3. ¿Qué cosas funcionan y qué cosas no funcionan cuando hablamos de dietas o de suplementos?

OBJETIVOS GENERALES

- Reconocer y respetar los límites profesionales del profesional en Ciencias del Movimiento Humano y su aporte desde el conocimiento del área deportiva, en materia de nutrición.
- Comprender y aplicar los principios fundamentales del valor nutritivo de los alimentos, la importancia de una dieta balanceada y las estrategias para una alimentación saludable, desarrollando y aplicando estrategias prácticas para mantener una alimentación adecuada que apoye la actividad física y el bienestar general.
- Comprender los procesos digestivos, la anatomía y fisiología del sistema digestivo, y los mecanismos de digestión y absorción de nutrientes,

aplicando este conocimiento para optimizar la nutrición y el rendimiento deportivo.

- Definir y diferenciar los conceptos de energía y metabolismo en el cuerpo humano, incluyendo el Ciclo de Krebs y la fosforilación oxidativa, y explicar cómo se produce, almacena y utiliza la energía en el cuerpo en condiciones de ejercicio.
- Describir los procesos bioquímicos de digestión, absorción y metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.
- Identificar los factores que influyen en el gasto energético, y aplicar estrategias efectivas para el control del peso mediante dietas y programas de ejercicio, así como evaluar el contenido calórico de la dieta y dar seguimiento al control del propio peso corporal adaptado a sus propias preferencias personales con la ayuda de aplicaciones tecnológicas modernas.
- Identificar y reconocer los requerimientos nutricionales específicos para diferentes tipos de deporte y personas físicamente activas, tanto a nivel recreativo como competitivo, para el diseño y planificación de estrategias efectivas de ingesta e hidratación antes, durante y post ejercicio.
- Analizar críticamente los diferentes tipos de suplementos nutricionales, químicos y farmacológicos, evaluar su eficacia, riesgos y beneficios, y comprender las regulaciones y consideraciones éticas asociadas con el uso de ayudas ergogénicas en el deporte.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Unidad temática 1: Introducción a la nutrición deportiva

- Conceptos básicos de nutrición en el ámbito de la práctica de Actividad Física, ejercicio y deporte
- Clasificación de los deportes y sus demandas nutricionales
- Ética profesional y papel del profesional en CMH y trabajo en equipo multidisciplinarios con profesionales en nutrición

Unidad temática 2: Valor nutritivo de los alimentos y estrategias para una nutrición adecuada

- Importancia de una dieta balanceada
- Clasificación de los alimentos según su valor nutritivo
- Estrategias para una alimentación saludable

Unidad temática 3: Digestión y absorción de los alimentos

- Procesos digestivos
- Anatomía y fisiología del sistema digestivo
- Mecanismos de digestión y absorción de nutrientes

Unidad temática 4: Energía y metabolismo celular

- Energía en el cuerpo humano

Unidad temática 5: Nutrientes y su metabolismo

- Metabolismo de carbohidratos
- Metabolismo de grasas
- Metabolismo de proteínas

Unidad temática 6: Control del equilibrio energético y del peso

- Regulación del equilibrio energético
- Estrategias para el control del peso
- Unidad Temática 7: Alimentación para la actividad física y el rendimiento deportivo Nutrición antes, durante y después del ejercicio
- Unidad temática 8: Análisis de suplementos nutricionales, químicos y farmacológicos
- Suplementos nutricionales
- Suplementos químicos y farmacológicos

PRÁCTICA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II

CRÉDITOS: 5

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Consiste en la realización de la práctica profesional durante la cual la población estudiantil empleará los conocimientos teórico-prácticos adquiridos a lo largo del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano, con un mayor enfoque según el área de profundización seleccionada.

Es una actividad práctica, dentro del campo que se debe llevar a cabo en una organización pública o privada del sector salud, deporte, fitness, educativo, entre otras. Conlleva además el enriquecimiento cognoscitivo y afectivo producto de temas de análisis durante los períodos de tutoría y el asesoramiento docente por parte del personal docente encargado de la población estudiantil en las diferentes instituciones.

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar modelos de planeamiento y manejo de pacientes con patologías crónicas, personas deportistas y estudiantes 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 de personas con y sin patologías, deportistas y estudiantes 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, el rendimiento deportivo, medio natural y la pedagogía.

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

CONTENIDOS

Unidad 1: Modelos de planeamiento y manejo de personas usuarias en instituciones de práctica profesional

- Modelos de planeamiento en el manejo de pacientes crónicos, deportistas, estudiantes, clientes, según sea el caso.
- Estrategias de intervención y seguimiento de programas de trabajo.
- Casos prácticos y estudios de caso.

Unidad 2: Conocimiento y acompañamiento de profesionales en el manejo integral de las personas con y sin patologías, deportistas y estudiantes

- Roles y responsabilidades de los profesionales de la salud, profesional del ejercicio, docentes, emprendedores del fitness, deporte aventura, entre otros.
- Interacción y comunicación interdisciplinaria.
- Observación y acompañamiento en prácticas profesionales.

Unidad 3: Aplicación de conocimientos específicos de prescripción del ejercicio, planificación de clases de educación física, actividades físicas y sesiones de entrenamiento para el rendimiento deportivo en diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje

ÁREA DE SALUD

- Diseño de sesiones de trabajo clínico-educativas.
- Evaluación física y funcional de las personas intervenidas.
- El proceso de prescribir ejercicio físico en personas sanas: jóvenes, adultos, adultos mayores.
- Prescripción del ejercicio en personas con patologías diagnosticadas (rehabilitación cardíaca, cáncer, inmunología, dolor crónico, entre otras) en el contexto clínico.
- Evaluación de la efectividad de las sesiones de trabajo físico en el contexto del fitness y en el contexto clínico.

ÁREA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

- Diseño de sesiones de trabajo acorde a la periodización y planificación deportiva de deporte individual y colectivo.

- Evaluación de la planificación y periodización deportiva en deporte individual y colectivo.
- Análisis de la realidad nacional de la labor de las personas entrenadoras deportivas en temas de periodización y planificación deportiva.

ÁREA DE PEDAGOGÍA

- Diseño de lecciones de Educación Física y Deportes de los niveles de preescolar, primaria, secundaria y enseñanza especial.
- Estilos de enseñanza en la Educación Física y Deportes.
- Evaluación de la planificación en Educación Física y Deportes de preescolar, primaria, secundaria y enseñanza especial.
- Análisis de la realidad nacional de la Educación Física y Deportes a nivel público y privado en nuestro país.

Unidad 4: Participación en grupos de trabajo interdisciplinario

- Importancia del trabajo interdisciplinario.
- Técnicas de colaboración y comunicación efectiva.
- Proyectos colaborativos en áreas relacionadas con salud, rendimiento deportivo, medio natural y pedagogía

Unidad 5: Valores ético-profesionales en el ámbito académico

- Principios éticos en la práctica profesional. Aspectos éticos cuando el profesional en Ciencias del Movimiento Humano trabaja con personas sanas o enfermas, deportistas y estudiantes, entre otras.
- Dilemas éticos y toma de decisiones.
- Fomento de la ética en el ámbito académico y profesional.

EDUCACIÓN FÍSICA, APOYOS EDUCATIVOS Y PSICOMOTRICIDAD

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso desarrolla contenidos teóricos y prácticos que brindan a las personas estudiantes de Ciencias del Movimiento Humano habilidades para la detección y abordaje de dificultades en el desarrollo psicomotor de las personas, ofreciendo insumos para la aplicación de apoyos educativos en el área de Educación Física. Además, proporciona a la persona estudiante la ruta en el acompañamiento desde la psicomotricidad para que conozca, analice y vivencie la intervención educativa en el desarrollo de habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo y el movimiento.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los elementos fundamentales de la psicomotricidad y su relevancia en el aprendizaje y el bienestar en el desarrollo humano.

- Realizar intervenciones psicomotrices mediante la ejecución de actividades que favorezcan el desarrollo integral de la niña y el niño en etapa escolar, abarcando las dimensiones motriz, física, cognoscitiva y psicosocial.
- Fomentar el desarrollo integral de la psicomotricidad en estudiantes de diferentes edades, mediante actividades físicas y lúdicas que estimulen la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y la percepción espacial, promoviendo así el desarrollo físico y cognitivo de la población infantil.
- Demostrar conocimientos fundamentales relacionados con la aplicación de apoyos educativos: curriculares, personales, en la evaluación y/o de acceso en población con discapacidad o condiciones específicas.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales e inclusivos, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1. Introducción a la psicomotricidad

- Concepto, historia e importancia de la psicomotricidad.
- Desarrollo psicomotor: caracterización de las edades del desarrollo humano en sus dominios motriz, físico, cognoscitivo y psicosocial.
- Elementos de la psicomotricidad: esquema corporal, espacial y temporal.
- Percepción motora y aprendizaje: percepción visual, auditiva y háptica.
- Relaciones espaciales: lateralidad y direccionalidad
- Desarrollo de la coordinación motriz: gateo, arrastre, rodar, marcha, carrera, salto, lanzar y atrapar, trepar.
- El juego en la psicomotricidad dirigida: juego sensoriomotor, simbólico

Tema 2. Psicomotricidad y Educación Física

- Respeto a ser niño o niña, elementos éticos para la atención de niñas y niños, integración de los valores en el estudio de la motricidad infantil.
- Objetivos de la intervención psicomotriz: selección y organización de actividades para la estimulación del desarrollo motor, físico, cognoscitivo y psicosocial.
- Modelos de intervención: psicomotricidad dirigida y vivenciada.
- Técnicas de intervención: la relajación, el juego, la música y la danza, y la expresión plástica.
- Los cuentos motores como herramienta pedagógica para el desarrollo psicomotriz.

Tema 3. Adaptaciones y apoyos educativos en la Educación Física

- Conceptos, legislación y documentación inherente a la labor docente, relacionada con la aplicación de apoyos educativos.
- Aplicación de lenguaje técnico relacionado con la inclusión educativa, en el quehacer docente en Educación Física.

- Exploración de condiciones específicas relacionadas con la atención desde la Educación Física.
- Canales sensoriales y alteraciones específicas relacionadas.
- Adaptación de materiales y actividades para personas que requieren de la aplicación de apoyos educativos.
- Implementación de técnicas – estrategias - actividades “novedosas” en la intervención con personas que requieren de apoyos educativos aplicados a la Educación Física.
- Puesta en práctica del planeamiento de Educación Física, desde la aplicación de apoyos educativos y el paradigma social de la discapacidad.

EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS SISTEMAS EDUCATIVOS FORMALES

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso está diseñado para que la población estudiantil analice los elementos de la didáctica de la Educación Física, para la atención de la población preescolar, de los ciclos I, II y III de la Educación General Básica y de la Educación Diversificada del sistema educativo formal costarricense. El curso, además, proporciona al estudiantado herramientas teóricas y prácticas que le permitan desarrollar el trabajo de una persona docente de Educación Física en un centro educativo formal, según el enfoque curricular vigente.

OBJETIVOS GENERALES

- Realizar la planificación, ejecución y evaluación (formativa y sumativa) de lecciones de Educación Física para niñas y niños en edad preescolar, donde se desarrolle la estimulación y el fomento de la psicomotricidad; y la promoción del movimiento humano en el currículo de la educación preescolar.
- Realizar la planificación, ejecución y evaluación (formativa y sumativa) de lecciones de Educación Física para personas estudiantes en Educación Primaria, que favorezcan el desarrollo de destrezas psicomotoras a través de la implementación de actividades que fomenten la participación, el trabajo en equipo y el disfrute de actividades recreativas y deportivas, mediante la incorporación de hábitos de vida saludables y valores como la cooperación, el respeto y la inclusión.
- Elaborar la planificación, ejecución y evaluación (formativa y sumativa) de unidades didácticas en el III Ciclo y Educación Diversificada, promoviendo un enfoque innovador en el proceso de enseñanza-aprendizaje que favorezca la adquisición de competencias motrices y deportivas, la comprensión de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y la inclusión de todo el estudiantado, respetando sus diferencias y necesidades educativas.
- Promover la alfabetización física en los sistemas educativos formales, fomentando la creatividad y la ética profesional en docentes y estudiantes a través de estrategias adaptadas a las diferentes etapas de desarrollo, así

como el manejo efectivo de grupos, integrando competencias digitales (TICs).

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

CONTENIDOS

Tema 1. Educación Preescolar

- Estimulación y trabajo con población infantil menores de 2 años.
- Desarrollo de la psicomotricidad en la etapa de 2 a 6 años.
- El movimiento humano como herramienta de aprendizaje en etapa preescolar.
- Actividades prácticas: ¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?
- Planificación, ejecución y evaluación de la Educación Física en etapa preescolar.
- Enseñanza-aprendizaje de los contenidos de la Educación Física en la etapa preescolar.

Tema 2. Educación Primaria I y II ciclo

- El currículo de la Educación Física en la Educación Primaria.
- Desarrollo de la psicomotricidad en la etapa de 6 a 12 años.
- Unidades didácticas de I y II Ciclo.
- Planificación, ejecución y evaluación de la Educación Física I y II ciclo de la Educación General Básica
- Enseñanza-aprendizaje de los contenidos de la Educación Física en la Educación Primaria.
- El papel de la Educación Física en actividades recreativas, deportivas y artísticas dentro de la Educación Primaria (Juegos Deportivos Estudiantiles en primaria, Kids Athletic, Festival de las Artes).

Tema 3. Educación Secundaria III ciclo y Educación Diversificada

- El currículo de la Educación Física en III ciclo y Educación Diversificada.
- Unidades didácticas de III Ciclo y Diversificada.
- Programación, planificación y evaluación de la Educación Física en tercer ciclo y diversificada de la Educación General Básica.
- Enseñanza-aprendizaje de los contenidos de la Educación Física en la Educación Secundaria
- El papel de la Educación Física en la elaboración de actividades recreativas, deportivas y artísticas dentro de la Educación Secundaria, como por ejemplo los Juegos Deportivos Estudiantiles en secundaria, clubes deportivos en educación formal, entre otros.

Tema 4. Desarrollo profesional

- Competencias pedagógicas, didácticas y técnicas en la Educación Física.

- Vida activa y saludable: la alfabetización de la Educación Física en sistemas educativos formales
- Resolución de problemas motrices: el papel de la creatividad en la educación física, estrategias para docentes y estudiantes en la planificación de lecciones.
- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones del quehacer educativo, estrategias para manejo de grupo.
- Organización y gestión de la actividad física: gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física.
- Competencias digitales (TICs): herramientas para el desarrollo de recursos didácticos para docentes
- Ética profesional en la persona docente de Educación Física. Manual de ética del Colegio Profesional en Ciencias del Movimiento Humano.
- Educación Física como eje transversal académico e interdisciplinario entre diferentes asignaturas.

ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso brinda a la población estudiantil un acercamiento al abordaje del desarrollo humano integral con miras a mejorar la disponibilidad de atletas de alto rendimiento a nivel internacional de Costa Rica. El abordaje o desarrollo integral comprende la formación en el desarrollo de la personalidad, el autoconcepto, y otros aspectos que requieren irse reforzando desde la niñez. El juego se convierte en un medio para la formación integral de las personas, impactando sus áreas física, mental y psíquica que podrían dar a luz a atletas élite que representen a Costa Rica en eventos deportivos olímpicos y mundiales.

Durante su desarrollo, se buscará incrementar la capacidad para aplicar métodos para mejorar las cualidades físicas y motrices de las personas deportistas, así como para evaluar los resultados de estos programas y del rendimiento deportivo en general.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los principios vinculados al desarrollo integral de las personas a lo largo de su vida, con el fin de colaborar en su desarrollo deportivo.
- Conocer, demostrar y aplicar el conocimiento de los métodos de desarrollo de las cualidades físicas y motrices para la mejora del desempeño deportivo en deportistas en fases de especialización y optimización del rendimiento deportivo.
- Conocer, demostrar y aplicar el conocimiento de los diferentes medios de evaluación de cualidades físicas y motrices específicas para disciplinas deportivas individuales y colectivas.

- Conocer, demostrar y aplicar el conocimiento de los diferentes medios de evaluación del rendimiento deportivo para disciplinas deportivas individuales y colectivas.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece, para que sean implementados en la práctica profesional.

CONTENIDOS

Tema 1. Desarrollo integral de deportistas con miras al alto rendimiento deportivo en las distintas etapas de vida hasta llegar a la adultez

- Sistemas de referencia integrales para el desarrollo de la personalidad (desarrollo de espíritu deportivo, la responsabilidad, autoconcepto, la frustración, sentido de pertenencia, aprender que será responsable de sus propios resultados).
- Principios didácticos en el trato con la niñez (simplicidad, multifacético, planificación, libertad de improvisación, dependencia del nivel de desarrollo, imaginación, personalizar según las necesidades de cada persona).
- Principio de la experimentación de competencias (desde la fijación del objetivo pedagógico deportivo hasta la puesta en práctica).
- Modelos de desarrollo atlético a largo plazo.
- Tema 2. Métodos de desarrollo de las cualidades físicas y motrices para la mejora del rendimiento deportivo en deportistas en fases de especialización y optimización del rendimiento deportivo
- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Potencia.
- Resistencia muscular.
- Movilidad.
- Capacidades coordinativas.

Tema 3. Medición y evaluación de las cualidades físicas y motrices específicas para disciplinas individuales y colectivas

- Resistencia aeróbica y anaeróbica
- Fuerza
- Velocidad
- Potencia
- Resistencia muscular
- Movilidad
- Capacidades coordinativas

Tema 4. Medición y evaluación del rendimiento para disciplinas individuales y colectivas

PERIODIZACIÓN Y ENTRENAMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso ofrece la oportunidad al estudiantado para realizar horas de práctica pedagógica en deportes individuales y colectivos de carácter competitivo. La orientación del curso se dirigirá a proporcionar herramientas técnico-tácticas y de preparación física que el estudiantado empleará en el diseño, conducción y evaluación de los entrenamientos, no solo en busca mejorar la cuota de calidad técnica, sino en el conocimiento y la aplicación de estas herramientas técnico-tácticas en los aspectos tácticos, estratégicos y científicos del deporte en estudio.

Así mismo, está diseñado para analizar, comprender y ejecutar las destrezas y fundamentos de la periodización contemporánea de las cualidades físicas y motrices más relevantes para la mejora del rendimiento deportivo.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer y aplicar los principios y fundamentos técnico-tácticos para la mejora del rendimiento de deportistas individuales en fases de especialización y optimización del rendimiento deportivo.
- Conocer y aplicar los principios y fundamentos técnico-tácticos para la mejora del rendimiento en deportistas en fases de especialización y optimización del rendimiento deportivo que practican deportes colectivos.
- Conocer, demostrar y aplicar el conocimiento de periodización contemporánea 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, para que sean implementados en la práctica profesional.

CONTENIDOS

Tema 1. Principios y fundamentos técnicos - tácticos para la mejora del rendimiento de los deportistas individuales en fases de especialización y optimización del rendimiento deportivo

- Estrategias de paso (ritmo).
- Táctica en competiciones únicas vs. múltiples.
- Aporte técnico, físico y táctico en deportes individuales.

Tema 2. Principios y fundamentos técnicos - tácticos para la mejora del rendimiento en deportistas en fases de especialización y optimización del rendimiento deportivo que practican deportes colectivos

- Defensa.
- Ataque.
- Elaboración de sistemas de juego.
- Situaciones especiales.

Tema 3. Periodización contemporánea

- Cuantificación de la carga interna y externa de entrenamiento.
- Periodización del entrenamiento. Modelos contemporáneos en la planificación deportiva.
- Periodización del entrenamiento de fuerza en conjunto con los componentes del deporte.
- Puesta en punta.

PRESCRIPCIÓN CLÍNICA DEL EJERCICIO FÍSICO I

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La población estudiantil adquirirá la fundamentación teórica necesaria que le permitirá profundizar su conocimiento y aplicación en el contexto del movimiento humano y las enfermedades más prevalentes en Costa Rica. Lo anterior se desarrollará en un ambiente que estimule el aprendizaje y el desenvolvimiento seguro y responsable del estudiantado, a la vez que se tomarán en cuenta las características individuales de las personas con las que se trabaje.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer el enfoque que enmarca los procesos de prescripción del ejercicio en personas diagnosticadas con alguna enfermedad crónica.
- Conocer y comprender las condiciones epidemiológicas, factores de riesgo, fisiopatología, hallazgos clínicos, progresión y tratamientos farmacológicos que implican las enfermedades crónicas más prevalentes en Costa Rica, considerando las oportunidades del mercado laboral, así como las necesidades sociales).
- Conocer las bases para la programación y planificación del ejercicio físico en personas con enfermedades crónicas, (notas SOAP, mesociclos y microciclos de trabajo).
- Programar, planificar y llevar a cabo un proceso de prescripción del ejercicio físico (ExRx) en personas diagnosticadas con enfermedades pulmonares, cardiovasculares, oncológicas, reumatológicas, entre otras.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA I: Enfoque POEM “Manejo del ejercicio físico orientado al problema” de personas que padecen enfermedades pulmonares, cardiovasculares, oncológicas, reumatológicas, entre otras

- Diferencias entre los procesos de rehabilitación, readaptación, y prescripción del ejercicio desde el enfoque “Manejo del ejercicio físico orientado al problema” (POEM).

- Características de los programas de ejercicio, para la resolución y atención de problemas, síntomas y variables que impiden una buena cotidianidad en las personas diagnosticadas con una enfermedad crónica.
- Diferencias entre programas de ejercicio de personas sanas vs. enfermas.
- Establecimiento de metas (por ejemplo, metas SMART), revisión y retroalimentación constructiva en la identificación de barreras y reforzamiento de cambios positivos.
- Modelos de salud-enfermedad: antecedentes de promoción de la salud; modelo epidemiológico del proceso de salud-enfermedad; diferencia entre diagnóstico, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- Interpretación de diferentes tipos de estudios epidemiológicos y su aplicación en el campo profesional. Estudios observacionales: transversales, casos y controles y cohorte.
- Determinantes psicológicos y sociales de la actividad física y la salud. Conocer las barreras comunes para el cumplimiento y la adherencia al ejercicio (p. ej., físicas / enfermedades, nivel socioeconómico, nivel educativo, entre otras).
- Beneficios y factores de riesgo asociados con el ejercicio físico en el contexto de las diferentes enfermedades crónicas.
- Fisiopatología, hallazgos clínicos y tratamiento farmacológico en enfermedades pulmonares, cardiovasculares, oncológicas, reumatológicas, entre otras. (Medicamentos de uso común en pacientes con enfermedades crónicas, sus mecanismos de acción y efectos secundarios).

UNIDAD TEMÁTICA III. Evaluación en el proceso salud-enfermedad de personas que padecen enfermedades pulmonares, cardiovasculares, oncológicas, reumatológicas, entre otras.

- Historia clínica y exámenes de laboratorio:
- Registros médicos necesarios para evaluar pacientes adecuadamente, dado su diagnóstico y / o motivo de la derivación. (Elaboración de ficha médica, terminología y siglas comunes).
- Dominar el logaritmo de salud previo a la participación de ejercicio en personas con patologías crónicas y el procedimiento para obtener su consentimiento informado para cumplir con los requisitos legales.
- Bases para hacer una entrevista al paciente (uso de indagación abierta, escucha activa y atención al comportamiento no verbal, interés y empatía) y los elementos que la deben conformar.
- Lectura e identificación de anomalías en diferentes pruebas o exámenes clínicos y de laboratorio (Ej: cambios en el electrocardiograma (ECG) asociados con, entre otros, farmacoterapia, electrolitos anomalías, lesión e infarto de miocardio, defectos congénitos, pericarditis, embolia pulmonar), y sus respectivas implicaciones y riesgos.
- Técnicas básicas de escucha activa y modificación de la conducta, así como estrategias de asesoramiento para superar las barreras reales y percibidas.

Medición y evaluación antes, durante y después del ejercicio de personas que padecen enfermedades pulmonares, cardiovasculares, oncológicas, reumatológicas, entre otras

- Aplicación, análisis y evaluación en casos hipotéticos y casos reales de:
- Datos biométricos en reposo (p. Ej., altura, peso, ECG, recordatorio arterial saturación de oxígeno, glucosa en sangre, composición corporal, espirometría, gasto energético, entre otras).
- Técnicas para evaluar signos y síntomas (por ejemplo, pulsos periféricos, sangre presión, edema, dolor).
Interpretación de ECG de 12 derivaciones y telemetría para frecuencia y ritmo sinusal normal o anomalías (por ejemplo, arritmias, bloqueos, isquemia, infarto).
- Instrumentos que valoran la actividad física habitual y las conductas asociadas (auto reportes del nivel de actividad física y otros aspectos del estilo de vida, cuestionarios, valoración de características psicosociales, valoración de factores de riesgo).
- Pruebas físicas relacionadas con componentes de la aptitud física y su adaptación en personas con patologías.
- Indicaciones para las pruebas de ejercicio cardiovasculares, musculoesqueléticas y de movilidad y balance; así como los criterios de valoración estándar y / o específicos de cada enfermedad para las pruebas en individuos aparentemente sanos y aquellos con enfermedades crónicas.
- Contraindicaciones para pruebas de ejercicio máximas limitadas por síntomas y factores asociadas con complicaciones (por ejemplo, probabilidad de enfermedad coronaria, presión arterial anormal).
- Lecturas y resultados anormales del equipo de prueba de ejercicio (por ejemplo, cinta de correr, ergómetros, electrocardiógrafo, espirómetro, carro metabólico, esfigmomanómetro, máquinas biomecánicas, entre otras) que puede indicar un mal funcionamiento del equipo.

UNIDAD TEMÁTICA IV: Programación, planificación y prescripción del ejercicio físico en personas que padecen enfermedades pulmonares, cardiovasculares, oncológicas, reumatológicas, entre otras

- Programación y planificación de programas de ejercicio a mediano y largo plazo. Utilización de mesociclos y microciclos como herramienta para organizar el trabajo aplicado.
- Las respuestas agudas y crónicas del ejercicio en los diferentes sistemas (cardiovascular, respiratorio, musculoesquelético, neuromuscular, metabólico, endocrino, inmunológico entre otros) en personas diagnosticadas con diferentes enfermedades crónicas y con tratamiento farmacológico.
- Hallazgos científicos que explican los efectos de una ExRx en diferentes patologías crónicas.
- Principio FITT-VP (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, volumen, progresión) y elementos esenciales para la prescripción de ejercicios

aeróbicos, musculares y de flexibilidad para la elaboración de programas de ejercicio en personas con enfermedades crónicas.

- Aplicación segura e instrucción sobre técnica biomecánica y modalidades de ejercicios musculares y cardiovasculares, entre otras.
- Efectos de diferentes protocolos de ejercicio utilizados en grupos de personas con enfermedades pulmonares, cardiovasculares, oncológicas, reumatológicas, entre otras, publicados en artículos científicos recientes.
- Prescripciones de ejercicios individualizadas y grupales en diferentes entornos de ejercicio (por ejemplo, basado en el hogar / comunidad, basado en instalaciones, virtual, entre otras).
- Aplicación de cálculos metabólicos.
- Teorías y estrategias para adaptar / modificar un programa de ejercicios basado en las necesidades únicas de cada paciente.

PRESCRIPCIÓN CLÍNICA DEL EJERCICIO FÍSICO II

CRÉDITOS: 4

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

En este curso se desarrollarán destrezas prácticas que permitirán a la población estudiantil profundizar su conocimiento y aplicación en el contexto del movimiento humano y las enfermedades más prevalentes en Costa Rica. Lo anterior se desarrollará en un ambiente que estimule el aprendizaje y el desenvolvimiento seguro y responsable del estudiantado, a la vez que se tomarán en cuenta las características individuales de las personas con las que se trabaje. Además, se utilizará el conocimiento adquirido en el bloque 9 para profundizar de forma práctica la dinámica de la relación entre la enfermedad y el movimiento humano, mediante la prescripción del ejercicio físico a personas que padecen de las diferentes enfermedades vistas a lo largo del bloque 9.

OBJETIVOS GENERALES

- Integrar todos los contenidos adquiridos en el curso de Prescripción Clínica del Ejercicio Físico I, mediante la evaluación y creación de espacios reales que le permitan al estudiantado, llevar a cabo un proceso de evaluación, prescripción del ejercicio físico (ExRx) y seguimiento en personas diagnosticadas con enfermedades crónicas.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Unidad Temática: Instrumentalización de destrezas relacionadas con la Prescripción del ejercicio físico (ExRx) en casos clínicos reales (individuales o grupales)

- Destrezas aplicadas relacionadas con:
- Elaboración de NOTAS SOAP o historia clínica y expedientes.

- Aplicación, análisis y evaluación de pruebas pre-ejercicio y valoraciones control durante la aplicación de programas de ExRx en casos reales.
- Programación y planificación de programas de ejercicios individualizadas y grupales para apoyar las necesidades y los objetivos de las personas en diferentes entornos de ejercicio (por ejemplo, basado en el hogar / comunidad, basado en instalaciones, virtual, entre otras).
- Aplicar estrategias para reducir el riesgo de eventos adversos durante el ejercicio (p. ej., cinturones de seguridad, monitoreo de glucosa en sangre, controles durante la sesión de ejercicio, entre otras).
- Aplicación de cálculos metabólicos y pruebas control según tipo de plan de ejercicio utilizado.
- Elaboración y divulgación de informes o casos clínicos a pacientes y otros profesionales implicados.

DEPORTE DE ORIENTACIÓN

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso está dirigido al estudiantado de la carrera Ciencias del Movimiento Humano, en el cual se abordan conceptos y técnicas cartográficas básicas, que propiciarán el diseño de croquis y uso de simbología, enfocado al análisis del espacio y la lectura de mapas para la práctica del deporte de orientación. En el curso se incluye un conjunto de prácticas de laboratorio y campo, que permitirán demostrar la aplicación de la cartografía, no solamente en la obtención de productos, sino en la comprensión del espacio geográfico.

Por otra parte, se abordan los conocimientos básicos para la práctica del deporte de orientación, como un insumo para la organización de eventos y actividades en el ámbito educativo y deportivo, formal e informal, en virtud de las características del deporte que permite una amplia cobertura de población (todas las personas) y la utilización de espacios naturales para su realización.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes del deporte de orientación como un componente destacado para la comprensión del deporte y la formación integral de las personas.
- Desarrollar los conocimientos y las destrezas del deporte de orientación, tomando en cuenta las diferencias individuales.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en las diferentes situaciones y modalidades del deporte vistas en clase.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora de espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1: Antecedentes

- Historia mundial y nacional del deporte de orientación.

Tema 2. Conocimientos y destrezas

- Estructura del deporte.
- Modalidades: a pie, en bicicleta, precisión, nocturna, relevos, individual.
- Categorías: según la edad, nivel de las personas participantes, género.
- Elaboración de mapas.
- Programas para la elaboración de mapas: OCAD (software para la creación de mapas usados en cartografía y orientación) y libre orienteering.
- Simbología específica del deporte.
- Uso de hojas cartográficas.
- Imágenes satelitales.
- Curvas de nivel.
- Lectura de mapas.

Tema 3. Práctica del deporte

- Entorno interno (aula, gimnasio, otros), entorno externo (parques, campus, fincas).
- Sistemas de entrenamiento.
- Lectura de mapas de orientación, simbología y uso de la brújula en el campo de juego.
- Estrategias didácticas en centros educativos.
- Organización de eventos y competiciones.
- Acciones para la práctica segura del deporte de orientación.

Tema 4. Deporte de orientación como área de investigación

- Actualidad de la investigación en el área del deporte de orientación.

DEPORTES DE AVENTURA EN EL MEDIO ACUÁTICO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso está orientado a la introducción de los fundamentos pedagógicos y de entrenamiento de algunos deportes que se realizan en el medio acuático.

Mediante la dotación de herramientas metodológicas y contenidos teórico-prácticos, el estudiantado podrá aplicar los conocimientos adquiridos en el diseño y desarrollo de actividades tanto en etapas de iniciación deportiva como de entrenamiento base. En la iniciación deportiva se abordan los elementos relacionados con las destrezas necesarias y la sensibilización hacia la conservación del medio; mientras que en la etapa de entrenamiento base se contempla la realización de prácticas vivenciales, guías específicas y técnicas para la práctica del deporte. Aspectos como la seguridad, uso de equipos, diagnósticos, elaboración de rutas, manejo del riesgo, organización de eventos, entre otros también son incluidos. El curso se desarrollará en un ambiente de

respeto y compañerismo, ofreciendo un espacio para el desarrollo de actitudes y valores coherentes con responsabilidades éticas, sociales y ambientales.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes de algunos deportes que se practican en el medio acuático con el fin de brindar un panorama histórico general que contemple el origen y desarrollo.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas en el deporte de aventura en el medio acuático tomando en cuenta las diferencias individuales, sensibilización hacia la conservación del medio y otros factores como prácticas, vivencias, guías específicas y técnicas para la comprensión del panorama teórico general.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del deporte de aventura en el medio acuático para la utilización de elementos de seguridad, uso de equipos, diagnósticos, elaboración de rutas, manejo del riesgo, organización de eventos, entre otros.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1: ANTECEDENTES DE LOS DEPORTES DE AVENTURA EN MEDIO ACUÁTICO

- Historia mundial, nacional y regional de los deportes de aventura en el medio acuático.
- Origen.
- Desarrollo.

TEMA 2: Generalidades teóricas de los deportes de aventura en el medio acuático

- Generalidades conceptuales del medio natural y medio acuático (dinámica del agua y corrientes en ríos, mares, lagos, canales).
- Aspectos técnicos para la lectura del comportamiento de ríos, mares, lagos, canales.
- Clasificación de los deportes de aventura en el medio acuático (rafting, kayak de aguas bravas, kayak de aguas planas, stand up paddle, canyoning, aguas abiertas).
- Reglamento, materiales, infraestructura.
- Deporte en el medio acuático y olimpismo (regatas, C-1, C-2, K-1, K-2, K-4, piragüismo slalom, surf).

TEMA 3: Práctica de los deportes de aventura en el medio acuático

- Ámbitos de aplicación de los deportes de aventura en el medio acuático.

- Acciones para la práctica segura de los deportes de aventura en el medio acuático.
- Prácticas deportivas sostenibles en el medio acuático.
- Habilidades y destrezas técnicas de los deportes de aventura en medio acuático.
- Principios, tipos de entrenamiento y capacidades físicas implicadas en los deportes de aventura en el medio acuático.
- La preparación física y metodologías actuales de entrenamiento en el deporte de aventura en el medio acuático (programas específicos de preparación para cada deporte).
- Organización de eventos y gestión deportiva (elaboración de rutas y uso de herramientas tecnológicas).

TEMA 4: Investigación y deportes de aventura en el medio acuático

- Actualidad de las investigaciones en deportes de aventura en el medio acuático.

SENDERISMO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de senderismo está orientado a introducir al estudiantado en los fundamentos y elementos básicos de esta actividad no competitiva, dotándolos de herramientas tecnológicas, así como de contenidos teóricos y prácticos, que les permita desarrollar caminatas en el medio natural con diferentes grupos de personas, teniendo en cuenta requerimientos del sendero, materiales, características físicas, sociales, ambientales, económicas, culturales, entre otras.

Se espera que el estudiantado valore el senderismo como una actividad física con muchos beneficios para la salud, recreativa, inclusiva, educativa, con posibilidades para investigar y como una opción para el desarrollo local. Se propiciará un ambiente de armonía y respeto entre el ser humano y medio ambiente con el fin de minimizar los impactos al entorno. Al finalizar el curso se pretende planificar el antes, durante y después de la práctica del senderismo a través de propuestas que contemplen los contenidos estudiados.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes internacionales y nacionales del senderismo con el fin de contextualizar a nivel local.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas del senderismo, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de esta actividad para tenerlo en cuenta en la planificación.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios naturales, para llevar a cabo un senderismo seguro, sostenible y que genere satisfacción a las personas participantes.

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

CONTENIDOS

TEMA 1: Antecedentes históricos del senderismo

- Origen del senderismo.
- Desarrollo del senderismo.

TEMA 2: Generalidades teóricas del senderismo

- Concepto de senderismo y características.
- Objetivos y beneficios del senderismo: sociocultural, económico y ambiental.
- Tipos de senderos.
- Clasificación de los senderos en Costa Rica.
El senderismo inclusivo e interpretativo.
- •Herramientas tecnológicas: Software Libre QGIS – Google Earth Pro.
- El senderismo como una actividad educativa: estrategias didácticas y pedagógicas.

TEMA 3: Práctica del senderismo en entornos naturales

- Diagnóstico de la región y de participantes.
- Planificación, desarrollo y evaluación del senderismo.
- Topoguías: elaboración e importancia.
- Técnica de caminata en el medio natural y recursos de apoyo.
- Acciones para la práctica segura del senderismo: medidas de seguridad.
- Consideraciones ético-profesionales para la práctica del senderismo.

TEMA 4: El senderismo como área de investigación

- Actualidad de la investigación en el área del senderismo.

DEPORTES DE AVENTURA EN EL MEDIO TERRESTRE

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso está orientado a la introducción de los fundamentos pedagógicos y de entrenamiento de algunos deportes que se realizan en el medio terrestre. Mediante la dotación de herramientas metodológicas y contenidos teórico-prácticos, el estudiantado podrá aplicar los conocimientos adquiridos en el diseño y desarrollo de actividades tanto en etapas de iniciación deportiva como de entrenamiento base. En la iniciación deportiva se abordan los elementos relacionados con las destrezas necesarias y la sensibilización hacia la conservación del medio; mientras que en la etapa de entrenamiento base se contempla prácticas vivenciales, guías específicas y técnicas para la práctica del

deporte. Aspectos como la seguridad, uso de equipos, diagnósticos, elaboración de rutas, manejo del riesgo, organización de eventos, entre otros también son incluidos. El curso se desarrollará en un ambiente de respeto y compañerismo, ofreciendo un espacio para el desarrollo de actitudes y valores coherentes con responsabilidades éticas, sociales y ambientales.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes de algunos deportes que se practican en el medio terrestre con el fin de brindar un panorama histórico general que contemple su origen y desarrollo.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas en el deporte de aventura en el medio terrestre tomando en cuenta las diferencias individuales, sensibilización hacia la conservación del medio y otros factores como prácticas, vivencias, guías específicas y técnicas para la comprensión del panorama teórico general.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del deporte de aventura en el medio terrestre para la utilización de elementos de seguridad, uso de equipos, diagnósticos, elaboración de rutas, manejo del riesgo, organización de eventos, entre otros.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1: ANTECEDENTES DE LOS DEPORTES DE AVENTURA EN MEDIO TERRESTRE.

Historia mundial, nacional y regional de los deportes de aventura en el medio terrestre.

TEMA 2: Generalidades teóricas de los deportes de aventura en el medio terrestre

- Generalidades conceptuales del medio natural, medio terrestre.
- Aspectos técnicos para la lectura y diagnóstico de escenarios.
- Clasificación de los deportes de aventura en el medio terrestre (carreras de montaña, ciclismo de montaña, escalada, barranquismo, raids de aventura).
- Reglamento, materiales, infraestructura.
- Deporte en el medio terrestre y olimpismo (Ciclismo de Montaña modalidad Cross Country Olímpico (XCO), Escalada).

TEMA 3: Práctica de los deportes de aventura en el medio terrestre

- Ámbitos de aplicación de los deportes de aventura en el medio terrestre.
- Acciones para la práctica segura de los deportes de aventura en el medio terrestre.
- Prácticas deportivas sostenibles en el medio terrestre.

- Habilidades y destrezas técnicas de los deportes de aventura en medio terrestre
- Principios, tipos de entrenamiento y capacidades físicas implicadas en los deportes de aventura en el medio terrestre.
- La preparación física y metodologías actuales de entrenamiento en el deporte de aventura en el medio terrestre (programas específicos de preparación para cada deporte).
- Organización de eventos y gestión deportiva (elaboración de rutas y uso de herramientas tecnológicas).

TEMA 4: Investigación y deportes de aventura en el medio terrestre

- Actualidad de las investigaciones en deportes de aventura en el medio terrestre.

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de Pedagogía y entrenamiento de la gimnasia está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y elementos estructurales de esta disciplina, dotándolo de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que le permitan utilizar la gimnasia como un recurso para diseñar y desarrollar tanto procesos de enseñanza-aprendizaje, como de iniciación deportiva y entrenamiento base. Se le formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes y elementos estructurales aplicados a la gimnasia como un componente destacado para la formación integral de las personas.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas de la gimnasia, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base de la gimnasia.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. ANTECEDENTES Y ELEMENTOS ESTRUCTURALES DE LA GIMNASIA

- Historia mundial y nacional de la gimnasia.
- Estructura y funcionamiento de los elementos fundamentales de la gimnasia.
- Reglamento de competición.
- Intervención para la educación en valores mediante la gimnasia formativa.
- Consideraciones ético-profesionales para la facilitación del proceso de aprendizaje en la gimnasia.

TEMA 2. LA GIMNASIA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

- La enseñanza-aprendizaje de la gimnasia: métodos aplicados y desarrollo del pensamiento creativo a través de estas disciplinas.
Adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas específicas en el deporte.
- Construcción de tareas de enseñanza y fundamentos técnicos propios de la gimnasia.
- La enseñanza-aprendizaje de los elementos fundamentales de las distintas disciplinas de la gimnasia (gimnasia para todas las, gimnasia artística para hombres y mujeres, gimnasia rítmica, gimnasia de trampolín, gimnasia aeróbica, gimnasia acrobática, entre otros).

TEMA 3. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO BASE DE LA GIMNASIA

- Principios generales básicos: aplicaciones en el deporte base.
- La preparación física en etapas iniciales en la gimnasia.
- Metodologías actuales de entrenamiento y su aplicación en el deporte de base.
- Bases de la planificación deportiva orientada a la gimnasia.

TEMA 4. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido, ya que este se desarrolla como un eje transversal).

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de Pedagogía y entrenamiento del atletismo constituye uno de los contenidos curriculares más ricos de la educación física por la variedad de pruebas que este abarca: saltos, lanzamientos, carreras y marcha, que se pueden emplear en la educación costarricense en las etapas preescolar, primaria, secundaria y superior, así como en clubes deportivos.

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 las futuras personas docentes en las Ciencias del Movimiento Humano, acerca de los beneficios de la actividad física en la salud y la calidad de vida.

El curso de Pedagogía y entrenamiento del atletismo está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y principios básicos de esta disciplina, dotándolo de herramientas metodológicas y contenidos teórico-prácticos, que le permitan 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 GENERALES

- Comprender los antecedentes y elementos estructurales aplicados al atletismo como un componente destacado para la formación integral de las personas.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas del atletismo, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del atletismo.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. ANTECEDENTES Y ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL ATLETISMO

- Historia mundial y nacional del atletismo.
- Estructura y funcionamiento de los elementos fundamentales:
- Reglamento de competición en cada disciplina.
- Intervención para la educación en valores mediante la práctica del atletismo.
- Consideraciones ético-profesionales para la facilitación del proceso de aprendizaje en atletas.

TEMA 2. EL ATLETISMO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

La enseñanza-aprendizaje del atletismo: generalidades, secuencias completas, técnica de ejecución.

- Adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas específicas en el deporte: Progresiones de enseñanza, errores y correcciones técnicas.
- Construcción de tareas de enseñanza y fundamentos técnicos propios del atletismo.
- La enseñanza-aprendizaje de los elementos fundamentales de las distintas disciplinas del atletismo (carreras de velocidad, medio fondo y fondo, relevos, carreras con vallas, carreras con obstáculos, marcha, salto largo triple, con garrocha y alto; lanzamientos de jabalina, bala, disco y martillo).

TEMA 3. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO BASE EN EL ATLETISMO

- Principios generales básicos: aplicaciones en el deporte base.
- La preparación física en etapas iniciales en el atletismo.
- Metodologías actuales de entrenamiento y su aplicación en el deporte de base:
- Bases de la planificación deportiva orientada al atletismo.

TEMA 4. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de pedagogía y entrenamiento del voleibol está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y elementos estructurales de esta disciplina, dotándolo de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que le permitan utilizar al voleibol como un recurso para diseñar y desarrollar tanto procesos de enseñanza-aprendizaje, como de iniciación deportiva y entrenamiento base. Se le formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes y elementos estructurales aplicados al voleibol como un componente destacado para la formación integral de las personas.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas del voleibol, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.

- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del voleibol.
- Aplicar los elementos estructurales del voleibol en situación de juego.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del voleibol.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. ANTECEDENTES Y ACTUALIDAD DEL VOLEIBOL

- Historia mundial y nacional del voleibol.
- Reglamento FIVB (Federación Internacional de Voleibol).
- Intervención para la educación en valores mediante el voleibol.
- Consideraciones ético-profesionales para la facilitación del proceso de aprendizaje en el voleibol.

TEMA 2. EL DEPORTE VOLEIBOL COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

- La enseñanza-aprendizaje del voleibol: métodos aplicados y desarrollo del pensamiento creativo a través del voleibol.
- Construcción de tareas de enseñanza y fundamentos técnicos con y sin balón, propios del voleibol.
- Adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas específicas en el voleibol.

TEMA 3. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL

- Principios generales básicos sobre táctica defensiva y ofensiva: aplicaciones en el deporte base del voleibol.
- La preparación física en etapas iniciales en el voleibol (paradigmas emergentes).
- Metodologías actuales de entrenamiento y su aplicación en la iniciación deportiva del voleibol.
- Modelos de escuelas deportivas y procesos de detección y seguimiento de posibles talentos.

TEMA 4. ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL VOLEIBOL

- Estructura y funcionamiento del juego.
- Elementos formales del juego (saque, mano baja, voleo, remate, bloqueo).
- Fases de juego (Complejo k1 y k2).
- Principios y roles de juego (responsabilidades de acuerdo con la posición).
- Intenciones tácticas de base con y sin balón.

TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de pedagogía y entrenamiento del baloncesto está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y elementos estructurales de esta disciplina, dotándolo de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que le permitan utilizar el baloncesto como un recurso para diseñar y desarrollar tanto procesos de enseñanza-aprendizaje, como de iniciación deportiva y entrenamiento base. Se le formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes y elementos estructurales aplicados al baloncesto como un medio para la formación integral de las personas.
- Conocer aspectos referentes a la historia y la actualidad del baloncesto a nivel nacional e internacional.
- Aplicar diferentes instrumentos para medir y evaluar la adquisición de las destrezas y los índices de su rendimiento en baloncesto.
- Expresar mediante la práctica cotidiana del deporte, las destrezas fundamentales que componen la especialidad, sus características y la apropiación de la metodología y el reglamento de este deporte.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas del baloncesto, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del baloncesto.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación terrestre y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. HISTORIA Y ACTUALIDAD DEL BALONCESTO

- Historia mundial y nacional del Baloncesto.
- Organización del baloncesto a nivel nacional (Federación Costarricense de Baloncesto -FECOBA-) e internacional (Federación Internacional de Baloncesto -FIBA- y Asociación Nacional de Baloncesto -NBA-).
- Reglamentos FIBA (Baloncesto 5 vs 5, y Baloncesto 3 vs 3).
- Baloncesto para todos: minibaloncesto, maxibaloncesto y baloncesto en silla de ruedas.
- Consideraciones ético-profesionales para la facilitación del proceso de aprendizaje y del entrenamiento del baloncesto.
- Intervención para la educación en valores mediante el baloncesto.

TEMA 2. EL DEPORTE DEL BALONCESTO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

- La enseñanza-aprendizaje del baloncesto: métodos aplicados y desarrollo del pensamiento creativo a través del baloncesto.
- Construcción de tareas de enseñanza y fundamentos técnicos con y sin balón, propios del baloncesto.
- Adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas específicas en el baloncesto.

TEMA 3: ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL BALONCESTO

- Elementos formales del juego: destrezas básicas (dribbling, pases, detenciones, pivot, lanzamientos, etc).
- Fases de juego: principios básicos ofensivos y defensivos.
- Intenciones tácticas de juego: el juego con y sin balón.
- Roles de juego: posición de jugadores.
- El desarrollo de las capacidades coordinativas.

TEMA 4. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO

- Principios generales básicos sobre táctica defensiva y ofensiva: aplicaciones en el deporte base del baloncesto.
- La preparación física en etapas iniciales en el baloncesto (paradigmas emergentes).
- Metodologías actuales de entrenamiento y su aplicación en la iniciación deportiva del baloncesto.
- Modelos de escuelas deportivas y procesos de detección y seguimiento de posibles talentos.

TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de Pedagogía y entrenamiento del fútbol está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y elementos estructurales de esta disciplina, dotándolo de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que le permitan utilizar el fútbol como un recurso para diseñar y desarrollar tanto procesos de enseñanza-aprendizaje, como de iniciación deportiva y entrenamiento base. Se le formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes y elementos estructurales aplicados al fútbol como un componente destacado para la formación integral de las personas.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas del fútbol, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del fútbol.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. ANTECEDENTES Y ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL FUTBOL

- Historia mundial y nacional del fútbol.
- Estructura y funcionamiento del juego.
- Intervención para la educación en valores mediante el fútbol.
- Consideraciones ético-profesionales para la facilitación del proceso de aprendizaje en el fútbol.

TEMA 2. EL FÚTBOL COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

- La enseñanza-aprendizaje del fútbol: métodos aplicados y desarrollo del pensamiento creativo a través del fútbol.
- Construcción de tareas de enseñanza y fundamentos técnicos con balón, propios del fútbol.
- Adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas específicas en el fútbol.

TEMA 3. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

- Principios generales básicos sobre táctica defensiva y ofensiva: aplicaciones en el deporte base del fútbol
- La preparación física en etapas iniciales en el fútbol (paradigmas emergentes).
- Metodologías actuales de entrenamiento y su aplicación en la iniciación deportiva del fútbol.
- Modelos de escuelas deportivas y procesos de detección y seguimiento de posibles talentos.

TEMA 4. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de Pedagogía y entrenamiento del balonmano está diseñado para introducir al estudiantado en los fundamentos y estructuras esenciales de esta disciplina. A través de una combinación de teoría y práctica, adquirirá herramientas metodológicas que le permitirán utilizar el balonmano para diseñar y desarrollar procesos educativos, así como programas de iniciación y entrenamiento deportivo. La formación integral que recibirá abarca tanto la práctica de las habilidades técnicas como su análisis, todo dentro de un entorno que valora el respeto y el compañerismo.

El balonmano destaca por su valor educativo en múltiples aspectos.

Cognitivamente, desafía a la persona jugador a tomar decisiones entre diversas técnicas y tácticas para resolver cada situación del juego de manera óptima. A nivel psicológico y social, promueve la cooperación, el compañerismo y el respeto hacia las demás personas, reforzando la deportividad. Desde una perspectiva motriz, este deporte aporta al desarrollo de una amplia gama de habilidades motoras, gracias a la práctica constante de sus gestos técnicos característicos.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes y elementos estructurales aplicados al balonmano como un componente indispensable para la formación integral de las personas.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas del balonmano, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.

- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del balonmano.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del balonmano.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. ANTECEDENTES Y ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL BALONMANO

- Historia mundial y nacional del balonmano.
- Estructura y funcionamiento del juego.
- Reglamento.
- Intervención para la educación en valores mediante el balonmano.
- Consideraciones ético-profesionales para la facilitación del proceso de aprendizaje en el balonmano.

TEMA 2. EL DEPORTE DEL BALONMANO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

- La enseñanza-aprendizaje del balonmano: métodos aplicados y desarrollo del pensamiento creativo a través del balonmano.
- Adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas específicas en el balonmano.
- Construcción de tareas de enseñanza y fundamentos técnicos con balón, propios del balonmano.

TEMA 3. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO

- Principios generales básicos sobre táctica defensiva y ofensiva: aplicaciones en el deporte base del balonmano.
- La preparación física en etapas iniciales en el balonmano (paradigmas emergentes).
- Metodologías actuales de entrenamiento y su aplicación en la iniciación deportiva del balonmano.
- Modelos de escuelas deportivas y procesos de detección y seguimiento de posibles talentos.

TEMA 4. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL SÓFTBOL Y BÉISBOL

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de pedagogía y entrenamiento del sóftbol y béisbol está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los fundamentos y elementos estructurales de esta disciplina, dotándolo de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos, que le permitan utilizar el sóftbol y béisbol como recursos para diseñar y desarrollar tanto procesos de enseñanza-aprendizaje, como de iniciación deportiva y entrenamiento base. Se le formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes y elementos estructurales aplicados al sóftbol y béisbol como un componente destacado para la formación integral de las personas.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas del sóftbol y béisbol, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base del sóftbol y béisbol.
- Aplicar los elementos estructurales del sóftbol y béisbol en situación de juego.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. ANTECEDENTES Y ACTUALIDAD DEL SÓFTBOL Y BÉISBOL

- Historia mundial y nacional del sóftbol y béisbol
- Reglamento WBSC (Confederación Mundial de Sóftbol y Béisbol)
- Intervención para la educación en valores mediante el sóftbol y béisbol.
- Consideraciones ético-profesionales para la facilitación del proceso de aprendizaje en el béisbol.

TEMA 2. EL DEPORTE SÓFTBOL Y BÉISBOL COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

- La enseñanza-aprendizaje del sóftbol y béisbol: métodos aplicados y desarrollo del pensamiento creativo a través del sóftbol y béisbol.
- Construcción de tareas de enseñanza y fundamentos técnicos con y sin pelota, propios del sóftbol y béisbol.

- Adecuaciones curriculares y adaptaciones metodológicas específicas en el sóftbol y béisbol.

TEMA 3. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO DEL SÓFTBOL Y BÉISBOL

- Principios generales básicos sobre táctica defensiva y ofensiva: aplicaciones en el deporte base del sóftbol y béisbol.
- La preparación física en etapas iniciales en el softbol y béisbol (paradigmas emergentes).
- Metodologías actuales de entrenamiento y su aplicación en la iniciación deportiva del sóftbol y béisbol.
- Modelos de escuelas deportivas y procesos de detección y seguimiento de posibles talentos.

TEMA 4. ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL SÓFTBOL Y BÉISBOL

- Estructura y funcionamiento del juego.
- Elementos formales del juego (desplazamientos, fildeo, lanzamientos, bateo, corrido de bases, etc).
- Fases de juego.
- Principios y roles de juego (responsabilidades de acuerdo con la posición).
- Intenciones tácticas de base con y sin pelota.
- TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

BAILES NACIONALES E INTERNACIONALES

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso está diseñado para explorar y practicar una amplia variedad de danzas provenientes de diferentes culturas alrededor del mundo. A lo largo de este curso, la población estudiantil desarrollará habilidades prácticas en la ejecución de bailes tradicionales y modernos, mientras profundiza en el contexto cultural, histórico y social de cada uno. El curso fomenta la apreciación y el respeto por la diversidad cultural, promoviendo la inclusión y el entendimiento intercultural.

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar el contexto cultural, histórico y social de los bailes estudiados, comprendiendo su origen, evolución y significado dentro de sus respectivas culturas.
- Fomentar la apreciación y el respeto por la diversidad cultural a través de la danza, promoviendo la inclusión y el entendimiento intercultural entre el estudiantado.

- Desarrollar habilidades prácticas en la ejecución de diversos bailes nacionales e internacionales, mediante la práctica regular y la participación en forma grupal e individual.
- Evaluar la técnica de baile, proporcionando retroalimentación constructiva y oportunidades de presentación para demostrar el progreso y las habilidades adquiridas.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

- Tema 1. Contexto cultural, histórico y social del baile
- Introducción a los bailes nacionales e internacionales.
- Historia del baile.
- Definición y clasificación de los bailes.
- Importancia cultural y social del baile.
- Historia y evolución de las danzas en Costa Rica.
- Tema 2. Diversidad cultural a través de la danza
- Introducción a la diversidad cultural en el baile.
- Importancia del baile como expresión cultural.
- Influencia de la globalización en el baile.
- El baile como herramienta de inclusión y cohesión social.
- El rol del baile en la preservación y promoción de la diversidad cultural.

Tema 3. Bailes nacionales e internacionales

- Metodologías para la enseñanza del baile.
- Bailes Nacionales de Costa Rica.
- Bailes Latinoamericanos.
- Bailes Internacionales.
- Bailes Modernos y Contemporáneos.

Tema 4. Evaluación técnica de baile

- Definición de los criterios utilizados para evaluar la técnica de baile (postura, alineación, precisión de movimientos, musicalidad).
- Diferentes métodos para evaluar la técnica de baile (observación directa, grabaciones en video, autoevaluación).
- Herramientas y recursos utilizados para la evaluación (rúbricas, listas de verificación, formularios de retroalimentación).
- Estrategias para proporcionar retroalimentación efectiva y fomentar la mejora continua en la técnica de baile.

Tema 5. Ética al bailar

- Etiqueta y comportamiento ético al bailar.
- Valores y ética en las personas instructoras de baile popular.

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE RAQUETA

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La asignatura Pedagogía y entrenamiento de los deportes de raqueta está orientada al conocimiento de las modalidades deportivas de tenis, bádminton y pickleball. Se pretende, por tanto, que la población estudiantil conozca a un nivel básico dichos deportes a través de vivencias teórico-prácticas, así como de ejecutar a nivel elemental los elementos técnico-tácticos que caracterizan estas modalidades deportivas, identificando errores y elaborar tareas específicas para su corrección. A partir de las sesiones prácticas se busca que la población estudiantil adquiera las competencias básicas relativas al proceso de enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico-tácticas básicas del tenis, bádminton y del pickleball y también se prestará especial atención al diseño de tareas, a las metodologías y modelos de enseñanza. Se pretende finalmente, que el estudiantado se desenvuelva profesionalmente en los diferentes roles propios del entorno de enseñanza-aprendizaje, siendo capaz de elaborar y aplicar progresiones de enseñanza del tenis, bádminton y pickleball, adecuadas a distintos contextos de práctica.

OBJETIVOS GENERALES

- Elaborar y aplicar progresiones de enseñanza del tenis adecuadas a distintos contextos de práctica y aplicarlos adecuadamente a los principios metodológicos para su enseñanza.
- Interpretar, analizar y resolver situaciones técnico-tácticas planteadas en tenis; definir y diferenciar los modelos de ejecución de sus distintas acciones.
- Elaborar y aplicar progresiones de enseñanza del bádminton adecuadas a distintos contextos de práctica y aplicarlos adecuadamente a los principios metodológicos para su enseñanza.
- Interpretar, analizar y resolver situaciones técnico-tácticas planteadas en bádminton; definir y diferenciar los modelos de ejecución de las distintas acciones.
- Elaborar y aplicar progresiones de enseñanza del pickleball adecuadas a distintos contextos de práctica y aplicarlos adecuadamente a los principios metodológicos para la enseñanza del mismo
- Interpretar, analizar y resolver situaciones técnico-tácticas planteadas en pickleball; definir y diferenciar los modelos de ejecución de sus distintas acciones.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.

CONTENIDOS

TEMA I: EL TENIS

- Origen y evolución del tenis
- Lógica formal del tenis.

- Lógica funcional del tenis.
- Metodología de enseñanza del tenis en la iniciación.

TEMA II: EL BÁDMINTON.

- Origen y evolución del bádminton.
- Lógica formal del bádminton.
- Lógica funcional del bádminton.
- Metodología de enseñanza del bádminton en la iniciación

TEMA III: EL PICKLEBALL.

- Lógica formal del pickeball.
- Lógica funcional del pickeball.
- Metodología de enseñanza del pickeball en la iniciación

TEMA IV: ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS Y CLASES GRUPALES

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Mediante este curso se pretende la capacitación del estudiantado en diferentes áreas relacionadas con las modalidades grupales con soporte musical más actuales del fitness, que beneficiará ampliamente su labor profesional en los campos en donde se necesiten sus servicios.

Además, se busca que sepa utilizar 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 el medio de las Ciencias del Movimiento Humano.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer las bases teóricas en la programación de actividades dirigidas de fitness colectivo con soporte musical.
- Adquirir destrezas básicas para la ejecución de las diferentes secuencias y composiciones coreográficas.
- Diseñar y dirigir procesos de enseñanza aprendizaje de actividades dirigidas de fitness con soporte musical.
- Conocer el perfil y el código de ética de la persona instructora de las tendencias fitness y clase grupales más actuales.

CONTENIDOS

TEMA 1: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- Investigación relacionada con los efectos de modalidades físicas relacionadas con fitness sobre variables físicas y motrices.
- El fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico en el ámbito educativo, de rendimiento y la salud.
- Generalidades sobre modalidades de los ejercicios aeróbicos, musculares y funcionales relacionados con el fitness (bajo impacto, mediano y alto impacto, step, otras modalidades complementarias: latino, tae-bo, cardio box, pilates).
- La sesión de entrenamiento básica: activación, núcleo principal (composición coreográfica simple, objetivos de rendimiento), vuelta a la calma y estiramientos específicos.

TEMA 2: DOMINIO TÉCNICO Y EJECUCIÓN BÁSICA DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

- Técnica y alineación segmentaria en actividades dirigidas de fitness colectivo.
- Pasos básicos, lenguaje no verbal utilizado durante las clases, ejecución técnica y combinaciones en aeróbic, step, ritmos latinos, cardio kick box, entre otros.

TEMA 3: DISEÑO COREOGRÁFICO EN ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

- Estructura rítmica en actividades dirigidas de fitness colectivo.
- Música en actividades dirigidas de fitness colectivo.
- Composición de coreografías, estilos y modalidades.

TEMA 4: DIRECCIÓN Y PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL: la persona docente

Metodología y estrategias de enseñanza en el fitness colectivo con soporte musical

TEMA 5: CÓDIGO DE ÉTICA Y COMPORTAMIENTO EN CENTROS DEPORTIVOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La riqueza ecológica y medioambiental de Costa Rica hace del país un entorno ideal para la realización de actividades físicas en el medio natural (AFMN) donde la persona profesional en Ciencias de Movimiento Humano tiene la posibilidad de trabajar. Por ello, este curso pretende dotar al estudiantado de competencias en

la planificación, organización, realización y evaluación de actividades físicas en el medio natural orientadas a diferentes áreas de las Ciencias del Movimiento Humano y adaptadas a distintos escenarios y colectivos. Para ello se tratarán contenidos genéricos sobre las características propias, planificación y seguridad de estas actividades, así como contenidos específicos de actividades del medio terrestre, aéreo-vertical y acuático, como sus técnicas básicas y materiales. Para el buen desempeño por parte de la persona estudiante, es necesario el dominio previo de la planificación y ejecución de sesiones deportivas generales.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer el origen y las bases conceptuales de las actividades físicas en el medio natural y su importancia dentro de los diferentes contextos de alcance de la futura persona profesional de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Desarrollar contenidos teórico-prácticos relativos a la evaluación y gestión de riesgos, educación ambiental y protocolos de rescate en medio natural, así como fomentar el conocimiento de la normativa reguladora y las figuras de protección medioambiental.
- Planificar, conducir, realizar y evaluar actividades físicas en el medio terrestre, incluyendo la permanencia y progresión en montaña, campismo y supervivencia, actividades deportivas de orientación, cicloturismo y carreras por montaña.
- Desarrollar de manera teórico-práctica actividades físicas de altura, incluyendo escalada, cañonismo, espeleología, canopy y circuitos de cables y cuerdas, mediante el aprendizaje de conceptos, técnicas y materiales específicos.
- Adquirir habilidades y conocimientos necesarios para realizar actividades acuáticas, tales como snorkel, surf, paddle surf, kayak y rafting, a través del estudio de conceptos, técnicas y materiales específicos.

CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA 1: APROXIMACIÓN A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- Aproximación conceptual y taxonomía
- Ámbitos profesionales, normativa reguladora y titulaciones

UNIDAD TEMÁTICA 2: GESTIÓN DE RIESGOS Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

- Evaluación y gestión de riesgos.
- Educación ambiental.

UNIDAD TEMÁTICA 3: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO TERRESTRE

- Permanencia en montaña.
- Progresión en montaña.
- Campismo y supervivencia.
- Actividades deportivas de orientación.

- Cicloturismo y bicicleta todo terreno (BTT).
- Carreras por montaña.

UNIDAD TEMÁTICA 4: ACTIVIDADES FÍSICAS DE EXPOSICIÓN A LA ALTURA

- Escalada.
- Cañonismo y espeleología.
- Canopy y circuitos de cables y cuerdas.

UNIDAD TEMÁTICA 5: ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- Snorkel.
- Surf.
- Paddle surf.
- Kayak.
- Rafting.

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE COMBATE

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de pedagogía y entrenamiento de los deportes de combate está orientado principalmente a introducir al estudiantado en los antecedentes, fundamentos y elementos estructurales de las disciplinas de combate, al menos las más practicadas en Costa Rica, dotándolo de herramientas metodológicas y contenidos teóricos y prácticos que le permitan utilizarlos como recursos para diseñar y desarrollar tanto procesos de enseñanza-aprendizaje, como de iniciación deportiva y entrenamiento base. Se le formará globalmente en la práctica de las destrezas propias de los deportes de combate y su análisis, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los antecedentes, fundamentos y elementos tanto estructurales como filosóficos de los deportes de combate, como componentes destacados para la formación integral de las personas por medio de los valores que promueven.
- Desarrollar los conocimientos y destrezas de los deportes de combate, tomando en cuenta las diferencias individuales y otros factores que puedan influir en el desarrollo de estas, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza formal y no formal.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base de los deportes de combate.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios relacionados a la defensa personal.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.

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

CONTENIDOS

TEMA 1. ANTECEDENTES Y ELEMENTOS ESTRUCTURALES DE LOS DEPORTES DE COMBATE

- Historia mundial y nacional de los deportes de combate en Costa Rica
- Estructura y funcionamiento del deporte de combate
- Característica del deporte
- Niveles o grados si los posee y cómo se obtienen
- Sistema de competición
- Reglamento
- Estructura técnico-táctica de base
- Intervención de los principios filosóficos de los deportes de combate para la educación en valores
- Aplicabilidad y enseñanza de las destrezas del deporte en la defensa personal

TEMA 2. PRINCIPALES DESTREZAS DE LOS DEPORTES DE COMBATE

- Golpes: directo, cruzado, de abajo hacia arriba, semicircular
- Patadas: de frente, de lado, redonda, hacia atrás
- Bloqueos de golpes y patada.
- Golpes y patadas especiales o con giro
- Defensa y guarda en el suelo
- Aplicación de los fundamentos de los deportes de combate en la defensa personal
- Aplicación de las destrezas en condición de combate.

TEMA 3. EL DEPORTE DE COMBATE EN ACTIVIDADES NO COMPETITIVAS

- Aplicabilidad y enseñanza de las destrezas del deporte en la defensa personal.
- Aplicabilidad del deporte de combate en la promoción de la salud.
- Aplicabilidad del deporte de combate como actividad recreativa.

TEMA 4. DEPORTES DE COMBATE EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES

- Niñez y adolescencia, personas adultas, adultas mayores y personas con necesidades educativas especiales.
- Beneficios de la práctica de los deportes de combate en el grupo poblacional.
- Criterios de inclusión o exclusión para la práctica del deporte de combate.

TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL VOLEIBOL

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de tecnología y preparación física y táctica del voleibol está orientado fundamentalmente a introducir al estudiantado en los sistemas de juego del voleibol para lograr una mejor comprensión de las tácticas grupales e individuales en las fases ofensiva y defensiva. Además, se analizarán aspectos de la preparación física específica en el voleibol, enfocándose en la resistencia, velocidad y fuerza para mantener un alto nivel de rendimiento durante todo el juego. Se analizarán diferentes formas de monitoreo y evaluación del rendimiento en el voleibol que enseñarán al estudiantado a ajustar tácticas y entrenamientos, asegurando que las personas jugadoras mejoren continuamente y se adapten a las demandas del juego. Las personas estudiantes, finalmente, lograrán combinar y utilizar estos elementos para crear un enfoque integral para dominar el juego y alcanzar el éxito de equipos deportivos de voleibol.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los sistemas de juego en voleibol.
- Utilización de la táctica en el voleibol para maximizar las posibilidades de éxito del equipo mediante la organización y planificación estratégica de las acciones tanto ofensivas como defensivas
- Conocer y aplicar las principales metodologías de entrenamiento para la preparación física específica en el voleibol, así como el uso de la tecnología como apoyo para las variables físicas.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. SISTEMAS DE JUEGO

- Sistema de juego 6-4, 6-2 y 5-1.
- Sistemas ofensivos
- Sistemas defensivos

TEMA 2. ELEMENTOS TÁCTICOS

- Táctica individual por posición de juego
- Táctica grupal
- Complejos de juego (K1, K2, K3 y K4)

TEMA 3. MONITOREO Y EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

- Criterios de observación
- Herramientas tecnológicas para evaluar rendimiento técnico y táctico en voleibol
- Interpretación de datos en la estadística del voleibol
- Evaluación del rendimiento técnico y táctico

TEMA 4. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

- Preparación física específica, aplicado al desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, en el voleibol.
- Utilización de la tecnología en la preparación física específica de personas jugadoras de voleibol

TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL BALONCESTO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de tecnología y preparación física y táctica del baloncesto está orientado fundamentalmente a introducir al estudiantado en las estrategias que se pueden utilizar para maximizar el rendimiento de un equipo, ya sean del ámbito de la preparación física específica (mejora de la resistencia, la velocidad, la fuerza y la potencia en baloncesto), la táctica individual y grupal (tanto a nivel ofensivo como defensivo), así como también la disponibilidad de pruebas (de campo y de laboratorio) que permiten monitorear el rendimiento del equipo de baloncesto, para, con los resultados, realizar los ajustes que sean necesarios.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender en qué consiste la estructura del rendimiento en baloncesto (aspectos físicos, técnicas, tácticos, coordinativos, etc).
- Aplicar en situación de juego, los principios básicos tanto ofensivos como defensivos estudiados en clase.
- Observar, evaluar y exponer en forma oral y escrita, el análisis del seguimiento de una serie de entrenamientos de un equipo de baloncesto y su relación con los partidos ejecutados.

- Adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).
- Conocer y aplicar las principales metodologías de entrenamiento para la preparación física específica en el baloncesto, así como el uso de la tecnología como apoyo para las variables físicas.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. ESTRUCTURA DE RENDIMIENTO EN BALONCESTO

- Aspectos de la preparación física (general y específica).
- Capacidades coordinativas.
- Aspectos técnicos.
- Aspectos tácticos.
- Aspectos psicológicos.
- La planificación de una temporada.

TEMA 2. PRINCIPIOS BÁSICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS

- Principios básicos defensivos.
- Tipos de defensa en baloncesto (zonal, personal o mixta).
- Principios básicos ofensivos.
- Jugadas para en situaciones especiales.

TEMA 3. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO.

- Preparación física general.
- Preparación física específica.
- Pruebas para evaluar las capacidades físicas de la persona jugadora de baloncesto.

TEMA 4. MONITOREO Y EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

- Interpretación de datos de la estadística de un partido de baloncesto.
- Herramientas tecnológicas para evaluar rendimiento físico, técnico y táctico en baloncesto.

TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL FÚTBOL

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de tecnología y preparación física y táctica del fútbol está orientado fundamentalmente a introducir al estudiantado en el conocimiento sobre modelo de juego en fútbol para lograr organizaciones tácticas y posicionamientos estratégicos y así maximizar el rendimiento de los equipos de fútbol. Además, se analizarán aspectos de la preparación física específica en el fútbol, enfocándose en la resistencia, velocidad y fuerza para mantener un alto nivel de rendimiento durante todo el partido. Se analizarán diferentes formas de monitoreo y evaluación del rendimiento en el fútbol que enseñarán a la población estudiantil a ajustar tácticas y entrenamientos, asegurando que las personas jugadoras mejoren continuamente y se adapten a las demandas del juego. La población estudiantil finalmente logrará combinar y utilizar estos elementos para crear un enfoque integral para dominar el juego y alcanzar el éxito de equipos deportivos de fútbol.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender los principales componentes del modelo de juego en fútbol.
- Utilización de la táctica en el fútbol para maximizar las posibilidades de éxito del equipo mediante la organización y planificación estratégica de las acciones tanto ofensivas como defensivas. Conocer y aplicar las principales metodologías de entrenamiento para la preparación física específica en el fútbol, así como el uso de la tecnología como apoyo para las variables físicas.
- Adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza aprendizaje y entrenamiento base (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. MODELO Y SISTEMAS DE JUEGO

- Análisis conceptual de modelo y sistema de juego.
- Creación y utilización de un modelo de juego.
- Sistemas defensivos y ofensivos.

TEMA 2. ELEMENTOS TÁCTICOS

- Principios generales de juego en fase de ataque.
- Principios generales de juego en fase de defensa.
- Principios específicos de juego en fase de ataque.

- Principios específicos de juego en fase de defensa.

TEMA 3. MONITOREO Y EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

- Criterios de observación.
- Herramientas tecnológicas para evaluar rendimiento técnico y táctico en fútbol.
- Interpretación de datos en la estadística del fútbol.
- Evaluación del rendimiento técnico y táctico.

TEMA 4. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

- Preparación física específica, aplicado al desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, en el fútbol.
- Utilización de la tecnología en la preparación física específica de personas jugadoras de fútbol.

TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

CAMPAMENTO AVANZADO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso proporcionará al estudiantado la oportunidad de profundizar en forma teórica y práctica las destrezas campamentiles, dotándolo de conocimientos y herramientas avanzadas que le permitan organizar y liderar campamentos de diferentes tipos y en distintos entornos naturales. Además, brindará recursos para diagnosticar entornos naturales, planear, ejecutar y evaluar actividades, en procesos de enseñanza y de aprendizaje, dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar los fundamentos teóricos y prácticos de diferentes tipos de campamento para la comprensión de su importancia en el desarrollo integral de todas las personas.
- Desarrollar conocimientos y destrezas relacionadas con la gestión de los diferentes tipos de campamentos para incidir en el proceso de aprendizaje.
- Aplicar conocimientos y destrezas desarrolladas en el proceso de enseñanza en escenarios reales según los tipos de campamento.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece

CONTENIDOS

Tema 1. Historia, fundamentos y principios del campismo

- Historia, conceptos e importancia del campismo.
- Principios: convivencia con el grupo, autorrealización, seguridad, sostenibilidad del entorno.

Tema 2. Tipos de campamentos

- Campamentos según el propósito: educativo, investigativo, disfrute (familiar, social), específico, espontáneo.
- Campamentos según la duración: fijo, volante o rodante.
- Campamentos según el lugar y los servicios disponibles: libre, agreste, organizado.
- Campamentos deportivos y de entrenamiento.
- Boot Camp: deportivos, recreativos, empresariales.
- Campers, caravanas y glamping.

Tema 3. Infraestructura y equipamiento

- Infraestructura: ranchos/toldos/refugios, sanitarios/letrinas, tomas de agua, senderos, árboles, terrenos
- Equipaje: salveque, ropa, zapatos, implementos de aseo, alimentación, otros.
- Herramientas: cuchillo, cuchillas, pala, hacha, pedernal, encendedor, fósforos, linternas, cuerdas, mecates, hamacas, eslingas, lonas, tiendas, ollas, otras.
- Tecnología: SIGs, GPS, walkie talkies, aplicaciones web, otras.

Tema 4. Destrezas campamentales

- Liderazgo y gestión de equipos de trabajo en el campamento.
- Selección, colocación y armado de: lonas, tiendas, letrinas, fuegos y fogatas, sistemas de aprovechamiento de agua, zonas de seguridad.
- Preparación, resguardo y mantenimiento de alimentos.
- Uso de herramientas: funcionalidad, técnica y normas de seguridad.
- Cabuyería: nudos, amarres y estructuras para campamento.

Tema 5. Etapas en la gestión de un campamento

- Diagnóstico y Planificación: antes del campamento.
- Diagnóstico de las personas campistas, características, gustos, necesidades e intereses, datos de seguridad.
- Diagnóstico del entorno para el desarrollo del campamento: terreno, disponibilidad de servicios, infraestructura, atractivos naturales y/o culturales, seguridad, permisos y normativas.
- Plan del campamento: logística, diseño de actividades, objetivos y metas, cronograma de actividades e itinerarios, comisiones de trabajo, preparación de equipajes, alimentación, materiales y herramientas, comunicación, diseño de planes de seguridad.

- Ejecución: durante el campamento.
- Puesta en práctica del plan de actividades.
- Toma de decisiones, aplicación de planes alternativos.
- Activación de protocolos de seguridad.
- Evaluación: Después del campamento.
- Evaluación por resultados, opinión de los participantes.

Tema 6. Gestión del riesgo, rescate y búsqueda

- Primeros auxilios y botiquín para campamento.
- Planes de seguridad: etapas de búsqueda y rescate, técnicas de búsqueda, técnicas de rescate.

Tema 7. El campamento como área de investigación

Actualidad de la investigación en el área de campamento.

ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN Y SALVAMENTO ACUÁTICO

CRÉDITOS:2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso está diseñado para proporcionar a la población estudiantil las herramientas metodológicas y contenidos teórico-prácticos que le permitan diseñar y desarrollar procesos de iniciación deportiva y entrenamiento básico en natación, así como aspectos relacionados con el reglamento y la competición. Además, a lo largo del curso, se desarrollarán competencias y técnicas fundamentales de salvamento acuático, necesarias para la prevención de accidentes, la identificación y gestión de riesgos en entornos acuáticos, la realización de rescates efectivos y la aplicación de los conocimientos adquiridos en situaciones de emergencia. Por último, se explorarán aspectos legales y éticos relacionados con el entrenamiento deportivo y el salvamento acuático.

OBJETIVOS GENERALES

- Aplicar los conocimientos fundamentales de la planificación y de los diferentes sistemas de entrenamiento a la iniciación deportiva y el entrenamiento base en natación.
- Conocer el funcionamiento de una competencia de natación y la aplicación del reglamento de World Aquatics.
- Analizar las principales causas de ahogamiento y las estrategias para la prevención de accidentes acuáticos.
- Adquirir y aplicar los conocimientos y destrezas necesarias para efectuar rescates acuáticos en situaciones de emergencia.
- Aplicar adaptaciones metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en escenarios de iniciación deportiva y entrenamiento base.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

TEMA 1. INICIACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO BASE DE NATACIÓN

- Bases de la planificación deportiva orientada a la natación.
- La preparación física en etapas iniciales en la natación.
- Sistemas de entrenamiento y su aplicación en el deporte de base.

TEMA 2. REGLAMENTO Y COMPETENCIAS DE NATACIÓN

- Reglamento de World Aquatics.
- Tipos de Competencias de Natación.
- Sistema de Puntuación y Clasificación.

TEMA 3. CAUSAS DE AHOGAMIENTO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ACUÁTICOS

- Definición y estadísticas globales de ahogamiento.
- Impacto del ahogamiento en diferentes grupos de edad y regiones.
- Causas Comunes de Ahogamiento.
- Factores de Riesgo en Diferentes Entornos Acuáticos (piscinas, playas, océanos, ríos, lagos y entornos domésticos).
- Prevención de accidentes acuáticos.

TEMA 4. RESCATES ACUÁTICOS

- Definición y objetivos del rescate acuático.
- Importancia del rescate acuático en la prevención de accidentes.
- Destrezas de supervivencia en el agua.
- Pasos para seguir desde la detección de la emergencia hasta la finalización del rescate.
- Entrada al agua y desplazamiento hacia la víctima.
- Remolques, extracción de la víctima del agua y traslado a un lugar seguro.
- Utilización de equipo auxiliar para rescate.

TEMA 5. ADAPTACIONES METODOLÓGICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO BASE (en el cronograma no se visualiza una semana específica para el estudio del contenido ya que este se desarrolla como un eje transversal).

TEMA 6. ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES DEL ENTRENAMIENTO EN NATACIÓN Y EL SALVAMENTO ACUÁTICO

- Código de conducta para personas competidoras y entrenadoras.
- Normas antidopaje y control de sustancias prohibidas.
- Responsabilidades legales en la organización de competencias.
- Aspectos éticos de la labor de guardavidas.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso tratará los aspectos intermedios y complejos en procesos de Prescripción del Ejercicio (ExRx) y su aplicación técnico-práctica en diferentes contextos tanto presenciales como virtuales, en población general sana. También se propone que el proceso de implementación práctica permita aplicar aspectos del entrenamiento personalizado en deportistas de disciplinas (individuales y colectivas), según sean los intereses de las personas a quienes se les brinda el servicio.

Este curso brindará técnicas y métodos de entrenamiento actuales, así como la valoración y control de variables de entrenamiento, mediante aplicaciones tecnológicas que permitirán al estudiantado adquirir herramientas para su desempeño profesional.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender y aplicar los conceptos y definiciones complejas del entrenamiento deportivo, como herramienta fundamental en el proceso de entrenamiento personalizado.
- Comprender y utilizar los conceptos y definiciones del entrenamiento contra resistencia y su aplicación en los diferentes programas de entrenamiento deportivo.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores éticos y profesionales, en los espacios académicos que el curso ofrece

CONTENIDOS

PRIMERA UNIDAD

- Repaso de evaluación inicial y funcional de participantes de un programa de ejercicio físico.
- Repaso: principios del entrenamiento contra resistencia.
- Movilidad.

SEGUNDA UNIDAD

- Utilización de variables de entrenamiento y diseño de macro, meso y microciclos de entrenamiento para fitness.
- Repaso de manifestaciones de la fuerza y acondicionamiento muscular: fuerza máxima, hipertrofia muscular, resistencia muscular, potencia muscular.

TERCERA UNIDAD

- Monitorización de la carga del entrenamiento contra resistencia.

CUARTA UNIDAD

- Eficiencia y análisis músculo-articular en los diferentes ejercicios utilizados en el entrenamiento contra resistencia.
- Corrección práctica de ejercicios sin contacto y con ayudas en contextos presenciales y virtuales.

QUINTA UNIDAD

- Tipos de sistemas de entrenamiento fundamentales y actuales: High Intensity Interval training (HIIT) y entrenamiento intermitente, LISS (Low Intensity Steady State), MICT (Moderate Intensity Continuous Training), HIFT (High Intensity Functional Training), entre otros.

INVESTIGACIÓN I

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso tiene como objetivo que la población estudiantil profundice los conocimientos específicos, métodos y técnicas esenciales para diseñar, ejecutar y analizar proyectos de investigación. Al profundizar en la comprensión de los principios de investigación, los estudiantes podrán aplicar los conceptos aprendidos y desarrollar habilidades en el diseño y ejecución de investigaciones y realizando trabajos de investigación finalizando con un producto académico.

OBJETIVOS GENERALES

- Aplicar, a temas del estudiantado, los principales conocimientos y las herramientas indispensables para participar y trabajar en un proyecto de investigación en Ciencias del Movimiento Humano y finalmente elaborar un artículo de investigación.
- Permitir al estudiante integrarse de forma activa y práctica en 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 y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

- Participación en el diseño metodológico del proyecto de investigación.
- El trabajo de equipo en la investigación: reclutamiento de sujetos.
- Recolección de datos.
- Redacción del informe final.

INVESTIGACIÓN II

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso tiene como objetivo que la población estudiantil profundice los conocimientos específicos, métodos y técnicas esenciales para diseñar, ejecutar y analizar proyectos de investigación. Al profundizar en la comprensión de los principios de investigación, los estudiantes podrán aplicar los conceptos aprendidos y desarrollar habilidades en el diseño y ejecución de investigaciones y realizando trabajos de investigación finalizando con un producto académico.

OBJETIVOS GENERALES

- Aplicar a casos de interés de investigación del estudiantado, los principales conocimientos y las herramientas indispensables para participar y trabajar en un proyecto de investigación en Ciencias del Movimiento Humano y finalmente elaborar un artículo de investigación.
- 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.
- Conocer las principales características de las revistas de investigación en las áreas del movimiento humano y los aspectos importantes para publicar en estas.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

- Características principales de las revistas científica y aspectos importantes a considerar para someter a publicación.
- Diseño del proyecto de investigación Preexperimentales y Cuasi experimentales.
- El trabajo de equipo en la investigación: reclutamiento de sujetos.
- Recolección de datos.
- Redacción del informe final.

INVESTIGACIÓN III

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso tiene como objetivo que la población estudiantil profundice los conocimientos específicos métodos y técnicas esenciales para diseñar, ejecutar y analizar proyectos de investigación. Además, se continuar desarrollando su trabajo de investigación y finalicen un producto académico.

OBJETIVOS GENERALES

- Aplicar a casos de interés de investigación del estudiantado, los principales conocimientos y las herramientas indispensables para participar y trabajar en un proyecto de investigación en Ciencias del Movimiento Humano y finalmente elaborar un artículo de investigación.
- 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.
- El estudiantado logrará comprobar hipótesis de investigación en el área de las Ciencias del Movimiento Humano y establecer relaciones de causa efecto.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

- Características de la investigación experimental aplicada a las Ciencias del Movimiento Humano.
- Manipulación y control del aumento o disminución de variables.
- Observación del efecto de las variables independientes en las variables dependientes.
- Recolección de datos que apoyen o refuten variables.
- Redacción del informe final.

FUNDAMENTOS DE MEDIO NATURAL PARA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO

CRÉDITOS: 2

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso proporcionará al estudiantado fundamentos teóricos y técnicos reconociendo la historia y los entornos naturales de Costa Rica, para comprender el conjunto de relaciones e intercambios entre los componentes ecológicos de manera integral. Permitirá explicar la dinámica que en ellos se manifiesta en el tiempo y el espacio, con el propósito de analizar la trascendencia de los espacios naturales, en las actividades humanas para la vida, la recreación, el acondicionamiento físico, el aprovechamiento de los recursos naturales y la educación ambiental. Se facilitan recursos para diagnosticar entornos naturales y áreas silvestre protegidas, planear, ejecutar y evaluar actividades, en procesos de enseñanza y de aprendizaje. Se formará globalmente desde actividades teóricas, prácticas y de análisis, dentro del marco epistemológico del desarrollo sostenible.

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar la historia natural de Costa Rica para entender los fenómenos sociales de la recreación en medio natural, el turismo, y el desarrollo sostenible.
- Desarrollar conocimientos y destrezas relacionadas con la gestión de entornos naturales y el aprovechamiento por parte de las Ciencias del Movimiento Humano.
- Aplicar conocimientos y destrezas desarrolladas en el proceso de enseñanza en escenarios reales según los entornos naturales estudiados.
- Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores ético-profesionales, mediante la participación activa y creadora en los espacios académicos que el curso ofrece.

CONTENIDOS

Tema 1: Historia de las Ciencias del Movimiento Humano en Medio Natural (CIMOBU-MN)

- Contextualización, conceptualización e historia de CIMOHU-MN en el mundo y Costa Rica.
- Actividades de CIMOHU-MN: ecoturismo pedagógico, turismo rural, cultura y patrimonio, actividades físicas, deportes, aventura, turismo deportivo, otras.
- Eventos y momentos históricos de las CIMOHU-MN en Costa Rica.
- Interdisciplinariedad en las CIMOHU-MN.

Tema 2: Historia natural y ecológica de Costa Rica

- Historia natural de Costa Rica.
- Generalidades de la ecología de Costa Rica.
- Generalidades de la geografía de Costa Rica.
- Planes de manejo y de gestión de las áreas silvestres protegidas.
- Taxonomía de áreas silvestres protegidas en Costa Rica.
- Elementos naturales para el desarrollo de actividades en CIMOHU-MN.

Tema 3: Planeamiento y logística de itinerarios de CIMOHU-MN

- Planificación de eventos en Ciencias del Movimiento Humano Medio Natural.
- Logística de eventos en Ciencias del Movimiento Humano Medio Natural.
- Itinerarios en CIMOHU-MN.
- Uso de tecnología en la planificación y logística de actividades de CIMOHU-MN.

Tema 4: Desarrollo Sostenible en el marco de las CIMOHU-MN

- Desarrollo Sostenible, agendas internacionales y locales.
- Educación ambiental para el desarrollo sostenible: diagnóstico, planificación, ejecución, evaluación.

- Sostenibilidad en actividades de CIMOHU-MN: planes de gestión de residuos y de recursos para eventos deportivos y recreativos, certificaciones ambientales y galardones de sostenibilidad.

Tema 5. Investigación en Ciencias del Movimiento Humano en Medio Natural

- Estado actual de la Investigación en CIMOHU-MN.

Anexo C: Profesores (as) de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica

Sede Rodrigo Facio Sede del Atlántico

Nombre del curso	Docente propuesto
INTRODUCCIÓN A LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y LA RECREACIÓN	Sede Rodrigo Facio Carpio Rivera Elizabeth Sede de Atlántico Cervantes Sanabria Jorge Mario
DIDÁCTICA DEL MOVIMIENTO, HABILIDADES, RITMOS Y EXPRESIÓN CORPORAL	Sede Rodrigo Facio Coto Ramírez Mario Sede de Atlántico Sojo Mora Blanca Luz
DESARROLLO, APRENDIZAJE Y CONTROL MOTOR	Sede Rodrigo Facio Jiménez Díaz Judith Sede de Atlántico Cordero García Keilly Diana
BASES METABÓLICAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	Sede Rodrigo Facio Morales Scholz María Gabriela Sede del Atlántico Gálvez Aguilar Willy
DIDÁCTICA APLICADA A LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO	Sede Rodrigo Facio Saliceti Fonseca Alejandro José Sede del Atlántico Jiménez Ortiz Sandra María
ANÁLISIS BIOMECÁNICO DEL MOVIMIENTO Y SUS APLICACIONES EN EL DEPORTE	Sede Rodrigo Facio Gómez Granados Ana María Sede del Atlántico Ulloa Sánchez Paul
PRIMEROS AUXILIOS, REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR E HIGIENE	Sede Rodrigo Facio Chaves Quirós Osvaldo Sede del Atlántico Cervantes Sanabria Jorge Mario
INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO I	Sede Rodrigo Facio Hernández Elizondo Yesenia Sede del Atlántico Cascante Rusenhack Marcio
KINESIOLOGÍA APLICADA, DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	Sede Rodrigo Facio Montoya Arroyo Jhonny Alberto

MUSCULAR	Sede del Atlántico Cervantes Sanabria Jorge Mario
EDUCACIÓN ACUÁTICA Y PEDAGOGÍA DE LA NATACIÓN	Sede Rodrigo Facio Chaves Quirós Osvaldo Sede del Atlántico Jiménez Oviedo Jeime
DIDÁCTICA ESPECÍFICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA I	Sede Rodrigo Facio Saliceti Fonseca Alejandro José Sede del Atlántico Jiménez Ortiz Sandra María
SISTEMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Sede Rodrigo Facio Montoya Arroyo Jhonny Alberto Sede del Atlántico Jiménez Rojas Luis Manuel
INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II	Sede Rodrigo Facio Solera Herrera Andrea Sede del Atlántico Cascante Rusehack Marcio Maciel
RECREACIÓN Y CAMPAMENTO	Sede Rodrigo Facio Romero Barquero Cecilia Enith Sede del Atlántico Sandoval Mata Andrei
DIDÁCTICA ESPECÍFICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA II	Sede Rodrigo Facio Barahona Mora Ixel Patricia Sede del Atlántico Jiménez Ortiz Sandra María
MOVIMIENTO HUMANO Y PROCESOS PSICOSOCIOLÓGICOS	Sede Rodrigo Facio Araya Vargas Gerardo Alonso Sede del Atlántico Cascante Rusehack Marcio Maciel
MOVIMIENTO HUMANO Y ADULTEZ MAYOR	Sede Rodrigo Facio Castillo Hernández Isaura María Sede del Atlántico Cascante Rusehack Marcio Maciel
DEPORTE, RECREACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA	Sede Rodrigo Facio Villalobos Herrera Rommy Sede del Atlántico Cordero García Keilly Diana
FUNDAMENTOS ADMINISTRATIVOS APLICADOS AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	Sede Rodrigo Facio Chaves Castro Karla Sede del Atlántico Jiménez Ortiz Sandra María

PRÁCTICA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO I

Sede Rodrigo Facio
Montoya Arroyo Jhonny Alberto
Sede del Atlántico
Jiménez Ortiz Sandra María

PRÁCTICA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO II

Sede Rodrigo Facio
Hernández Elizondo Yessenia
Sede del Atlántico
Jiménez Ortiz Sandra María

BASES NUTRICIONALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Sede Rodrigo Facio
Aragón Vargas Luis Fernando
Sede del Atlántico
Jiménez Rojas Luis Manuel

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA

Sede Rodrigo Facio
Mora Zúñiga Daisy María
Sede del Atlántico
Ulloa Sánchez Paul

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO

Sede Rodrigo Facio
Solano García Wilson
Sede del Atlántico
Ramírez Molina Dilean

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL

Sede Rodrigo Facio
Briceño Torres José Miguel
Sede del Atlántico
Travieso Rodríguez Alberto

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO

Sede Rodrigo Facio
Solera Herrera Andrea
Sede del Atlántico
Jiménez Ortiz Sandra María

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

Sede Rodrigo Facio
Saliceti Fonseca Alejandro José
Sede del Atlántico
Saborío Chacón Juan Pablo

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO

Sede Rodrigo Facio
Montoya Arroyo Jhonny Alberto
Sede del Atlántico
Jiménez Ortiz Sandra María

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL SÓFTBOL Y BÉISBOL

Sede Rodrigo Facio
Briceño Torres José Miguel
Sede del Atlántico
Travieso Rodríguez Alberto Raimundo

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE RAQUETA

Sede Rodrigo Facio
Saliceti Fonseca Alejandro José

PEDAGOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE COMBATE	Sede Rodrigo Facio Carazo Vargas Pedro
ENTRENAMIENTO PERSONAL	Sede Rodrigo Facio Sánchez Araya Marco Sede del Atlántico Cervantes Sanabria Jorge Mario
NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS Y CLASES GRUPALES	Sede Rodrigo Facio Hernández Elizondo Yesenia Sede del Atlántico Cervantes Sanabria Jorge Mario
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL	Sede Rodrigo Facio Chaves Castro Karla Sede del Atlántico Salmerón Ramírez Jorge
ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN Y SALVAMENTO ACUÁTICO	Sede Rodrigo Facio Chaves Quirós Osvaldo Sede del Atlántico Jiménez Oviedo Jeime
BAILES NACIONALES E INTERNACIONALES	Sede Rodrigo Facio Romero Barquero Cecilia Enith Sede del Atlántico Cervantes Sanabria Jorge Mario
TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL VOLEIBOL	Sede Rodrigo Facio Briceño Torres José Miguel
TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL BALONCESTO	Sede Rodrigo Facio Solera Herrera Andrea
TECNOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICO TÁCTICA EN EL FÚTBOL	Sede Rodrigo Facio Saliceti Fonseca Alejandro José
CAMPAMENTO AVANZADO	Sede del Atlántico Salmerón Ramírez Jorge
INVESTIGACIÓN I	Sede Rodrigo Facio Carazo Vargas Pedro Sede del Atlántico Cascante Rusenhack Marcio Maciel
INVESTIGACIÓN II	Sede Rodrigo Facio Carpio Rivera Elizabeth Sede del Atlántico Cascante Rusenhack Marcio Maciel
INVESTIGACIÓN III	Sede Rodrigo Facio

Carpio Rivera Elizabeth
Sede del Atlántico
Cascante Rusenhack Marcio Maciel

FUNDAMENTOS DE MEDIO NATURAL PARA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO

Sede del Atlántico
Salmerón Ramírez Jorge

EDUCACIÓN FÍSICA, APOYOS EDUCATIVOS Y PSICOMOTRICIDAD

Sede Rodrigo Facio
Barahona Mora Ixel Patricia

EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS SISTEMAS EDUCATIVOS FORMALES

Sede Rodrigo Facio
Villalobos Herrera Rommy

ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Sede Rodrigo Facio
Morera Siercovich Pier Luigi

PERIODIZACIÓN Y ENTRENAMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO

Sede Rodrigo Facio
Montoya Arroyo Jhonny Alberto

PRESCRIPCIÓN CLÍNICA DEL EJERCICIO FÍSICO I

Sede Rodrigo Facio
Hernández Elizondo Yesenia

PRESCRIPCIÓN CLÍNICA DEL EJERCICIO FÍSICO II

Sede Rodrigo Facio
Morales Scholz María Gabriela

DEPORTE DE AVENTURA EN EL MEDIO ACUÁTICO

Sede del Atlántico
Jiménez Rojas Luis Manuel

SENDERISMO

Sede del Atlántico
Sojo Mora Blanca Luz

DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Sede del Atlántico
Jiménez Oviedo Jeime

DEPORTE DE AVENTURA EN EL MEDIO TERRESTRE

Atlántico
Jiménez Rojas Luis Manuel

Anexo D.1: Profesores (as) de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio

Docente propuesto	Grado y Título Universitario
Aragón Vargas Luis Fernando	Ph.D. en Filosofía (Kinesiología), Bachillerato en la Enseñanza de la Educación Física
Araya Vargas Gerardo Alonso	Doctorado en Educación con especialidad en mediación pedagógica Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano
Barahona Mora Ixel Patricia	Máster en Ciencias del Movimiento Humano
Briceño Torres José Miguel	Máster en Ciencias del Movimiento Humano
Carazo Vargas Pedro	Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano
Carpio Rivera Elizabeth	Doctorado Ciencias del Movimiento Humano
Castillo Hernández Isaura María	Ph.D. en Filosofía, Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano
Chaves Castro Karla	Maestría en Recreación
Chaves Quirós Osvaldo	Máster en Salud Integral y Movimiento Humano con énfasis en Salud
Coto Ramírez Mario	Máster en Gerencia del Deporte y la Recreación
Gómez Granados Ana María	Ph.D. en Filosofía, Máster en Ciencias Kinesiología con concentración en Biomecánica
Hernández Elizondo Yesenia	Ph.D Nutrición Y Tecnología de los Alimentos, Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano
Jiménez Díaz Judith	Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano
Montoya Arroyo Jhonny Alberto	Maestría en Ciencias del Movimiento Humano
Mora Zúñiga Daisy María	Maestría en Ciencias del Movimiento Humano
Morales Scholz María Gabriela	Ph.D. en Filosofía, Maestría Académica en Ciencias Biomédicas con énfasis en Fisiología, Licenciatura en Medicina y Cirugía
Morera Siercovich Pier Luigi	Maestría en Ciencias del Movimiento Humano
Romero Barquero Cecilia Enith	Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano
Saliceti Fonseca Alejandro José	Bachillerato en Enseñanza de la Educación Física y Deporte Maestría en Ciencias de la Educación con énfasis en Administración Educativa, Doctor Fundamentos del Currículum y Formación del Profesorado en las Áreas de Educación
Sánchez Araya Marco	Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Docencia
Solano García Wilson	Maestría en Ciencias del Movimiento Humano
Solera Herrera Andrea	Ph.D. Ciencias del Ejercicio, Maestría en Ciencias del Movimiento Humano
Villalobos Herrera Rommy	Licenciada en Administración Educativa

Anexo D.2: Profesores (as) de los cursos del Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano con salida lateral al profesorado de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico

Docente propuesto	Grado y Título Universitario
Cascante Rusenhack Marcio Maciel	Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano, Maestría Académica en Ciencias de Movimiento Humano
Cervantes Sanabria Jorge Mario	Maestría Académica en Ciencias de Movimiento Humano
Cordero Quirós Keilly Diana	Maestría en Pedagogía con Énfasis en Desarrollo y Atención Integral de la Primera Infancia
Gálvez Aguilar Willy	Licenciatura en Medicina General
Jiménez Ortiz Sandra María	Licenciatura en Educación Física y Deporte Maestría en Administración Educativa
Jiménez Oviedo Jeime	Licenciatura en Educación Física con énfasis en Docencia
Jiménez Rojas Luis Manuel	Bachillerato en la Enseñanza de la Educación Física Licenciatura en Nutrición
Ramírez Molina Dilean	Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física Maestría en Administración Educativa
Saborío Chacón Juan Pablo	Licenciatura en Ciencias del Movimiento Humano en el Medio Natural
Sandoval Mata Andrei Esteban	Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano Maestría en Recreación
Salmerón Ramírez Jorge Antonio	Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano Maestría en Gestión Ambiental y Ecoturismo con énfasis en Impacto Ambiental y Social del Turismo
Sojo Mora Blanca Luz	Bachiller en la Enseñanza de la Educación Física Doctorado en Estudios de la Sociedad y Cultura
Travieso Rodríguez Alberto Raimundo	Maestría en Educación con mención en Educación Física
Ulloa Sánchez Paúl Jesús	Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano



UCR

TEC

UNA

UNED

UTN
Universidad
Técnica Nacional