



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

RECINTO GOLFITO  
ESTUDIOS GENERALES  
ACTIVIDAD DEPORTIVA

**ACTIVIDAD DEPORTIVA: AJEDREZ PRINCIPIANTES MIXTO  
EF-6101**

Créditos: 0

Número de horas semanales: 2

Grupo: 01 I Ciclo 2018

Docente: Licda. Heliot Rojas Gámez

Correo electrónico: eliothr09@gmail.com

Horario del Curso: Viernes de 14:00 pm a 16:00 pm

Horas Consulta: Viernes de 13:00 m a 14:00pm

**I. Descripción:**

Se espera que al terminar este curso el estudiantado conozca los fundamentos básicos del juego del ajedrez, así como sus reglas generales. De igual forma se desea que valore la actividad ajedrecística como una fuente importante para el desarrollo integral en el ser humano.

**II. Objetivos generales de los cursos de actividad deportiva:**

La población estudiantil universitaria:

1. Estimulará el desarrollo de sus canales socioafectivo, fisicomotor y cognitivo, mediante la participación activa en las lecciones progresivas de los cursos de Actividad Deportiva.
2. Adquirirá los conocimientos y las destrezas que le permita integrar en su vida la práctica de la actividad física continua, como parte del mantenimiento y el desarrollo de su salud integral.

**III. Objetivos del curso:**

Al finalizar el curso el (la) estudiante será capaz de:

- a) Jugar una partida de ajedrez moviendo correctamente las piezas.
- b) Anotar en forma algebraica, una partida de ajedrez.
- c) Prevenir errores frecuentes en las distintas partes de la partida.
- d) Defenderse de situaciones de mate elementales.
- e) Conocer las principales disposiciones del Reglamento Oficial de Ajedrez.
- f) Aplicar principios de desarrollo, espacio y tiempo en sus partidas.
- g) Aplicar adecuadamente actividades de flexibilidad y fortalecimiento muscular para favorecer su desempeño en el ajedrez o actividades similares de alta demanda cognitiva.

- h) Adoptar hábitos básicos de alimentación e hidratación que favorezcan su desempeño en el ajedrez o actividades similares de alta demanda cognitiva.

#### **IV. Contenidos:**

- Historia del ajedrez
- El tablero
- Las piezas (torre, alfil, dama, rey, caballo, peón)
- Peón al paso (captura al paso, promoción del peón)
- El jaque (el jaque mate)
- El rey ahogado
- El enroque (corto y largo)
- Anotación de la partida (algebraica)
- Diversas formas de mate
- Conceptos de desarrollo, espacio y tiempo
- Las partes de la partida y errores frecuentes en cada una de ellas
- Estudio de aperturas mediante miniaturas
- La preparación física y nutricional básica para el ajedrez

#### **V. Estrategias metodológicas:**

- Explicación y demostración por parte del profesor.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales (resolución de problemas de ajedrez, etc.).
- Participación en partidas normales y simultáneas.

#### **VI. Recursos didácticos:**

- Tablero y piezas de ajedrez tamaño grande.
- Mesa y sillas, sala adecuada.
- Reloj de ajedrez.
- Computadora y video proyector.

#### **VII. Criterios de Evaluación:**

##### **Normas necesarias para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica**

1. Únicamente la población estudiantil universitaria regular y debidamente matriculada podrá asistir a lecciones en el curso respectivo.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la asistencia y participación activa en TODAS las lecciones. Si un o una estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil, cada estudiante podrá justificar por escrito sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. De acuerdo con este artículo, “son justificaciones: la muerte de un pariente

- hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito”.
4. En los casos que amerite y se justifique por escrito, se aplicará el Art. 26 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil* en lo referente a la condición de curso Inconcluso (IC).
  5. Los cursos de Actividad Deportiva constan de dos lecciones semanales de 50 minutos cada una.
  6. Se considera llegada tardía al retraso del alumnado hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a ese tiempo, la llegada tardía se convierte en ausencia. Dos tardías conforman una ausencia.
  7. El estudiantado deberá presentarse con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado según corresponda (buzo, pantaloneta deportiva, camiseta, vestido de baño, gorra de baño, zapatos deportivos, según las características del curso). Caso contrario, quedará ausente en la lección. La población estudiantil deberá reponer las ausencias por falta de indumentaria deportiva.
  8. Toda ausencia (no asistencia a clases que se justificó según el Art. 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, no participación activa, ausencia por acumulación de dos llegadas tardías, ausencia por incumplimiento de la indumentaria deportiva) tendrá que reponerse en la siguiente semana en la que la población estudiantil la justifica o que el personal docente notifique la ausencia al estudiantado. La reposición deberá realizarse en uno de los cursos de Actividad Deportiva dispuestos para tal propósito.
  9. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueban el curso y “NAP” para las personas que lo reprueban.

## VIII. Cronograma

Semana	
<b>1 (16 de marzo)</b>	Introducción al curso Historia del ajedrez El tablero Las piezas (torre, alfil, dama, rey, caballo, peón), sus movimientos y valor relativo Peón al paso (captura al paso) y promoción del peón Anotación de la partida (algebraica) Preparación física y nutricional básica para el ajedrez
<b>2 (23 de marzo)</b>	Repaso de lo aprendido la lección anterior (a partir de esta lección, se aplicará la anotación) Ejercicios de calentamiento físico-mental El jaque y el jaque mate (objetivo del juego) Ejemplos de jaque y mate elemental con las distintas piezas Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas
<b>3 (30 de marzo)</b>	<b>SEMANA SANTA (NO HAY LECCIONES)</b>
<b>4 (06 de abril)</b>	Repaso de lo aprendido la lección anterior Ejercicios de calentamiento físico-mental El rey ahogado Otras formas de tablas El enroque (corto y largo) Ataques al enroque Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas Resolución de problemas con posibilidad de ahogo de rey Resolución de problemas con enroque (decisión sobre si es adecuado o legal enrocar)
<b>5 (13 de abril)</b>	Repaso de lo aprendido la lección anterior Ejercicios de calentamiento físico-mental Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas Resolución de problemas con posibilidad de ahogo de rey Resolución de problemas con enroque (decisión sobre si es adecuado o legal enrocar)

<b>6 (20 de abril)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Las fases de la partida de ajedrez</p> <p>La apertura: consejos y errores típicos</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con posibilidad de ahogo de rey</p> <p>Resolución de problemas con enroque (ataques al enroque)</p>
<b>7 (27 de abril)</b>	<b>SEMANA UNIVERSITARIA (NO HAY LECCIONES)</b>
<b>8 (04 de mayo)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Principios de juego combinatorio (táctica)</p> <p>Arsenal de elementos tácticos: amenaza y ataque doble (la horquilla), clavada, ataque a la descubierta, rayos X-enfiladas, batería de fuerza, el tren, bloqueo, antibloqueo, desviación, atracción, sobrecarga, intercepción, obstrucción, pieza encerrada, debilidad en la última fila (mate del pasillo o del conejo), despeje de casillas, jugada de espera, jugada intermedia</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con elementos tácticos</p>
<b>9 (11 de mayo)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Principios de juego posicional (estrategia)</p> <p>Arsenal de elementos estratégicos: el centro móvil, coordinación entre piezas activas, defensas rivales vulnerables, desarrollo favorable, dominio de casilla crítica, dominio del centro, dominio de alguna gran diagonal o de alguna columna, dominio de la 7° o de la 8° fila (pasillo), enroque incorrecto del rival, enroque adversario sin ejecutar, fijación, concurso de la pareja de alfiles (medio juego y final), concurso de pareja de caballos, torres dobladas</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con elementos estratégicos</p>
<b>10 (18 de mayo)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con elementos tácticos</p> <p>Resolución de problemas con elementos estratégicos</p> <p>Partidas jugando solamente con peones y rey</p>
<b>11 (25 de mayo)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con elementos tácticos</p> <p>Resolución de problemas con elementos estratégicos</p> <p>Partidas jugando solamente con peones y rey</p>
<b>12 (01 de junio)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con elementos tácticos</p> <p>Resolución de problemas con elementos estratégicos</p> <p>Partidas jugando solamente con peones, rey, torres y alfiles</p>
<b>13 (08 de junio)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con elementos tácticos</p> <p>Resolución de problemas con elementos estratégicos</p> <p>Partidas jugando solamente con peones, rey y dama</p>
<b>14 (15 de junio)</b>	<p>Repaso de lo aprendido la lección anterior</p> <p>Ejercicios de calentamiento físico-mental</p> <p>Miniaturas didácticas de errores en apertura</p> <p>Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas</p> <p>Resolución de problemas con elementos tácticos</p> <p>Resolución de problemas con elementos estratégicos</p> <p>Partidas jugando con todas las piezas</p>

<b>15 (22 de junio)</b>	Repaso de lo aprendido la lección anterior Ejercicios de calentamiento físico-mental Miniaturas didácticas de errores en apertura Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas Resolución de problemas con elementos tácticos Resolución de problemas con elementos estratégicos Partidas jugando con todas las piezas
<b>16 (29 de junio)</b>	Repaso de lo aprendido la lección anterior Ejercicios de calentamiento físico-mental Miniaturas didácticas de errores en apertura Resolución de problemas de jaque mate con las distintas piezas Resolución de problemas con elementos tácticos Resolución de problemas con elementos estratégicos Partidas jugando con todas las piezas
<b>17 (06 de julio)</b>	Cierre del curso Partidas simultáneas vrs. rival(es) invitado(s)
<b>18 (13 de julio)</b>	Entrega de resultados

## **IX. Bibliografía:**

Bronstein, D. y Fürstenberg, T. (2001). *Aprendiz de brujo* (4 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Crusi M., R. (2001). *Ajedrez brillante* (1 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Euwe, M. (2002). *Dictamen y plan de ajedrez* (1 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Gufeld, E. y Lazarev, E. (2003). *El campeonato mundial de ajedrez* (1 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Karpov, A. E. (2004). *El ajedrez. Aprender y progresar* (6 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Kasparov, G.; Wade, B. y Speelman, J. (2002). *El ajedrez combativo de Kasparov* (2 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Monedero G., J. y López M., A. (2002). *Ajedrez esencial. 400 consejos para mejorar tu nivel ajedrecístico* (2 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Nunn, J. y Cozens, W. (2002). *A la caza del rey* (2 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Segura F., A. (2004). *Cincuenta tests de ajedrez* (4 ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

## **X. Aspectos Generales:**

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor ( Msc.Gerardo A. Araya Vargas) Prohibida la reproducción total o parcial de este programa del curso EF-6101 sin la debida autorización del autor del programa y del director de la Escuela de Educación Física y Deportes. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del mismo en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."