



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CURSO: Actividad Deportiva Contra Resistencia Principiantes Mixto

SIGLA: EF-6401

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORAS: 2 horas Prácticas

PROFESOR: Diego Moya Castro

CORREO ELECTRÓNICO: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr

OFICINA: 25117156

GRUPO: 01

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El presente curso trata sobre los aspectos básicos del acondicionamiento físico empleando máquinas biomecánicas y el trabajo con peso libre. Pretende iniciar al estudiante universitario en la práctica de la halterofilia o trabajo con pesas, actividad que se realiza desde hace varios años con diferentes fines, y que en la actualidad se ha implementado como "un estilo de vida saludable" y ha tenido gran aceptación entre hombres y mujeres de diferentes edades. Por medio de este curso, se busca que los estudiantes mejoren su condición física en general, principalmente su fuerza muscular. Debido a las diferencias individuales propias del ser humano se trabajará con programas generales y/o rutinas individuales con base en las pruebas realizadas previamente.

II. OBJETIVOS GENERALES



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

- B) Fomentar en los y las estudiantes una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral de los y las estudiantes.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar el curso, los estudiantes:

1. Conocerán y aplicarán algunos conceptos básicos de la fisiología y biomecánica deportiva aplicadas al trabajo con pesas.
2. Conocerán y practicarán diferentes formas de calentamiento, así como diferentes estrategias de acondicionamiento físico.
3. Serán capaces de llevar sus propias tablas de control de entrenamiento semanal.
4. Conocerán y ejecutarán diversos ejercicios con y sin pesas para mejorar la fuerza básica.
5. Podrán discriminar aquellos ejercicios básicos de flexibilidad y de pesas, que son contraindicados de los que no lo son.
6. Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores humanos, mediante la participación activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.

IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Elementos de la fisiología y biomecánica deportiva básica aplicadas
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento
- El calentamiento : su importancia, sus partes
- Conceptos de fuerza, resistencia, potencia, velocidad aplicados a las pesas
- Distribución de volumen e intensidad de trabajo aplicados a las pesas
- Sistemas de trabajo muscular
- Métodos de entrenamiento.
- Ejercicios contraindicados
- Vocabulario básico para el trabajo con pesas: flexión, extensión, aducción, abducción, etc.



V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Explicaciones y demostraciones por parte del profesor
- Ejecución por parte de los alumnos: prácticas individuales, prácticas en parejas, prácticas grupales.
- Discusiones sobre temas de interés.

VI. RECURSOS

- Sala de pesas
- Bicicletas estacionarias
- Elípticas
- Pizarra
- Tallimetro
- Balanza
- Grabadora

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un 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*, el estudiante podrá **justificar por escrito** sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según 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. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).
6. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la **evaluación formativa, máxima participación** de los estudiantes matriculados en el curso.



VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 Marzo	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesor	Lectura y discusión del programa
18 Marzo	Ambientación a la sala de pesas y mediciones, push ups, abdominales y lumbares	Profesor	
25 Marzo	Evaluaciones 8RM	Profesor	
01 Abril	Semana Santa		
08 Abril	Evaluaciones 8RM	Profesor	
15 Abril	Sistema de entrenamiento: Triserias y pentaserias	Profesor	
22 Abril	Sistema de entrenamiento: Tabata	Profesor	Semana Universitaria
29 Abril	Sistema de entrenamiento Hi-low y Super slow	Profesor	40 Aniversario
06 Mayo	Sistema circuitos (propio peso del cuerpo)	Profesor	40 Aniversario
13 Mayo	Sistema de entrenamiento: Macroserie y reps by rest	Profesor	Simposio UCR
20 Mayo	Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente	Profesor	
27 Mayo	Rutina personal	Profesor	
03 Junio	Rutina personal	Profesor	
10 Junio	Evaluaciones 8RM	Profesor	
17 Junio	Evaluaciones 8RM	Profesor	
24 Junio	Mediciones	Profesor	



IX. REFERENCIAS

Blanco, A. (1993). 1000 Ejercicios de musculación. España: Editorial Paidotribo.

Canadian Association of Sport Science, (2000). Evaluación fisiológica del deportista. España, Editorial Paidotribo.

Delavier, F, (2000). Guía de los movimientos de musculación, prescripción anatómica. España: Editorial Paidotribo.

Howley, E. (1995). Manual del técnico en salud y fitness. España: Editorial Paidotribo.

Luque Hoyos, F., Luque Tabernero, S. (1995). Guía de juegos escolares con diferentes objetos. España: Gymnos

Llucia, J. (2001) Musculación. España: Ediciones Martínez Roca

Wells, C. (1992). Mujeres deportes y rendimientos: perspectiva fisiológica. U.S.A: Editorial Human Kinetics.

Willmore, J., Costill, D. (1999). Fisiología del esfuerzo y el deporte. España: Editorial Paidotribo.