



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



Departamento de Educación
Sección de Educación
Física y Deportes



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

HORARIO: Miércoles 8:00 a 9:50 (2 horas Prácticas)

PERÍODO: II Ciclo, 2015

PROFESOR: Diego Moya Castro

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

OFICINA: 25117156

GRUPO: 02

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

1

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



- 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. 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 y las estudiantes universitarios (as) debidamente matriculados (as) en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un (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*, el o la 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 o la 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
12 Agosto	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesor	Lectura y discusión del programa
19 Agosto	Ambientación a la sala de pesas y mediciones, push ups, abdominales y lumbares	Profesor	
26 Agosto	Evaluaciones 8RM (Práctica)	Profesor	
02 Setiembre	Evaluaciones 8RM		
09 Setiembre	Sistema de entrenamiento: Triserias y pentaserias	Profesor	
16 Setiembre	Sistema de entrenamiento: Tabata	Profesor	
23 Setiembre	Sistema de entrenamiento Hi-low y Super slow	Profesor	
30 Setiembre	Sistema circuitos (propio peso del cuerpo)	Profesor	
07 Octubre	Sistema de entrenamiento: Macroserie y reps by rest	Profesor	Congreso UNA
14 Octubre	Entrenamiento con TRX (Otro material)	Profesor	
21 Octubre	Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente	Profesor	
28 Octubre	Rutina personal	Profesor	
04 Noviembre	Rutina personal	Profesor	



11 Noviembre	Rutina personal	Profesor	
18 Noviembre	Evaluaciones 8RM	Profesor	
25 Noviembre	Mediciones	Profesor	

IX. REFERENCIAS

Lecturas Obligatorias

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

Google Books:

<https://books.google.co.cr/books?id=TMmNy37iObcC&printsec=frontcover&dq=1000+Ejercicios+de+musculation+C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0CCoQ6AEwAGoVChMIm4qbweGFxwIVhTweCh0zHwCc#v=onepage&q=1000%20Ejercicios%20de%20musculation+C3%B3n&f=false>

Lecturas Complementarias

Bompa, Tudor. O. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S.A.

Google Books:

[https://books.google.es/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.++\(1995\).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx_u2NxlVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.++(1995).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx_u2NxlVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false)

González Badillo, J. J., y Gorostiaga Ayestarán, E. (2002). *Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza*. Barcelona, España: INDE Publicaciones

Google Books:

[https://books.google.es/books?id=0OUzKQPwyqoC&printsec=frontcover&dq=Dela+vier,+F,++\(2000\).+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musculation+C3%B3n,+p+rescripci%C3%B3n+anat%C3%B3mica.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMI3PGKk-mNxlVYqUeCh2Bmwzm#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=0OUzKQPwyqoC&printsec=frontcover&dq=Dela+vier,+F,++(2000).+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musculation+C3%B3n,+p+rescripci%C3%B3n+anat%C3%B3mica.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMI3PGKk-mNxlVYqUeCh2Bmwzm#v=onepage&q&f=false)



Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.

Google Books:

[https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+\(2007\).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0C DMQ6AEwAWoVChMlvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilmore,+J.+H.,+%26+Costill,+D.+L.+(2007).+Fisiolog%C3%ADa+del+esfuerzo+y+del+deporte.+Badalona,+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0C DMQ6AEwAWoVChMlvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)

X. OTROS

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física.

Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."