



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:** Lunes 10:00 a 11:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** I Ciclo, 2016

**PROFESOR:** Lic. Diego Moya Castro

**CORREO ELECTRÓNICO:** [diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr](mailto:diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr)

**OFICINA:** 25117156/25117513

**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

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios (as) 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 (as) 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 y las estudiantes matriculados en el curso.

### VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
<b>07 Marzo</b>	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesor	Lectura y discusión del programa
<b>14 Marzo</b>	Ambientación a la sala de pesas y mediciones, push ups, abdominales y lumbares	Profesor	
<b>21 Marzo</b>	<b>Semana Santa</b>	Libre	
<b>28 Marzo</b>	Evaluaciones 8RM (Práctica)	Profesor	
<b>04 Abril</b>	Evaluaciones 8RM	Profesor	
<b>11 Abril</b>	<b>Feriado</b>	Libre	
<b>18 Abril</b>	Sistema de entrenamiento: Triserias y pentaserias	Profesor	
<b>25 Abril</b>	Sistema de entrenamiento: Tabata	Profesor	<b>Semana U</b>
<b>02 Mayo</b>	Sistema de entrenamiento Hi-low y Super slow	Profesor	
<b>09 Mayo</b>	Sistema circuitos (propio peso del cuerpo)	Profesor	<b>Simposio UCR</b>
<b>16 Mayo</b>	Sistema de entrenamiento pirámide	Profesor	



	ascendente/descendente		
<b>23 Mayo</b>	Entrenamiento con TRX (Otro material)	Profesor	
<b>30 Mayo</b>	Rutina personal	Profesor	
<b>06 Junio</b>	Rutina personal	Profesor	
<b>13 Junio</b>	Evaluaciones 8RM	Profesor	
<b>20 Junio</b>	Mediciones	Profesor	
<b>27 Junio</b>	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>		

## IX. INDICACIONES GENERALES

Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.

## X. 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+musculaci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0CCoQ6AEwAGoVChMIm4qbweGFxwIVhTweCh0zHwCc#v=onepage&q=1000%20Ejercicios%20de%20musculaci%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+musculaci%C3%B3n,+p+rescripci%C3%B3n+anat%C3%B3mica.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMI3PGKk-mNxlVvyqUeCh2Bmwzm#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+musculaci%C3%B3n,+p+rescripci%C3%B3n+anat%C3%B3mica.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMI3PGKk-mNxlVvyqUeCh2Bmwzm#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=Wilm ore,+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=0CDMQ6AEwAWoVChMIlvXW1eyNxlVSRoeCh1w-wq\\_#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=RXmtpVxDZXQC&printsec=frontcover&dq=Wilm ore,+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=0CDMQ6AEwAWoVChMIlvXW1eyNxlVSRoeCh1w-wq_#v=onepage&q&f=false)

## XI. 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."