



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

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: EF6401

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORARIO: Miércoles 10:00 a 11:50 (2 horas Prácticas)

PERÍODO: I Ciclo 2020

PROFESOR: Lic. Diego Moya Castro

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

OFICINA: 25117107/25117095

GRUPO: 04

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El presente curso trata sobre aspectos básicos del acondicionamiento físico, utilizando diferentes métodos de entrenamiento con implementos básicos y el propio peso corporal. Este es un acercamiento al 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 el estudiantado mejore su condición física en general, principalmente su resistencia muscular, los términos básicos y el conocimiento de la sesión de entrenamiento.

Debido a las diferencias individuales propias del ser humano se trabajará con programas generales y rutinas personalizadas con base en las pruebas realizadas previamente, para la construcción de su plan de entrenamiento.





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.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocerán y aplicarán algunos conceptos básicos de la fisiología y biomecánica deportiva aplicadas al trabajo en contraresistencia.
2. Utilizar la tecnología como herramienta en los contenidos que abarca el curso, motivando a los jóvenes universitarios a tener estilos de vida saludable.
3. Fortalecer los valores humanos, mediante la práctica de ejercicio físico, permitiendo intercambio de conocimiento, creatividad y adaptación del contexto para el autocuidado.

IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Elementos de la fisiología y biomecánica deportiva básica aplicadas
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento
- Conceptos de fuerza, resistencia, potencia, velocidad aplicados en contraresistencia
- Distribución de volumen e intensidad de trabajo aplicado a los objetivos en contraresistencia.
- Métodos de entrenamiento.
- Vocabulario básico para el trabajo con pesas: flexión, extensión, aducción, abducción, etc.

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Explicación y demostración por parte del docente, mediante vídeo o documentos que serán compartidos mediante el correo electrónico institucional.
- Ejecución por parte de los estudiantes: prácticas individuales y devolución de evidencias (foto o vídeos cortos) que enviarán mediante correo o el grupo el grupo de WhatsApp.
- Realimentación semanal respecto a la técnica aplicada en las prácticas individuales.



VI. RECURSOS

- Computadora
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas, galones).

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante no entrega la evidencia semanal, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. La docente a cargo del curso, entregará el trabajo semanal asignado, mínimo un día antes. En el caso de los estudiantes, enviarán sus evidencias el día y horario del curso (fotografías, vídeos o documento según la asignación).
5. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **queda ausente** en la(s) lección(es).
6. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban.



VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 Marzo	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones.	Profesor Estudiantes	Lectura y discusión del programa
18 Marzo	Ambientación a la sala de pesas	Profesor Estudiantes	
25 Marzo	Prescripción física. Trabajo en casa	Profesor Estudiantes	
01 Abril	Evaluaciones 8RM (Práctica).	Profesor Estudiantes	
08 Abril	Semana Santa	Profesor Estudiantes	
15 Abril	Completar el cuestionario con las modificaciones del curso Pruebas de resistencia Entrenamiento funcional	Profesor Estudiantes	
22 Abril	Sistema de entrenamiento: Triseries y pentaseries.	Profesor Estudiantes	
29 Abril	Sistema circuitos.	Profesor Estudiantes	
06 Mayo	Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente	Profesor Estudiantes	
13 Mayo	Sistema de entrenamiento Tabata	Profesor Estudiantes	
20 Mayo	Sistema de entrenamiento Hi-low y Super slow	Profesor Estudiantes	



27 Mayo	Sistema circuitos con materiales	Profesor Estudiantes	
03 Junio	Método Pilates	Profesor Estudiantes	
10 Junio	Rutina personal. Principios del Entrenamiento.	Profesor Estudiantes	
17 Junio	Sistema Funcional	Profesor Estudiantes	
25 Junio	Resistencia muscular. Realimentación y cierre con el grupo.	Profesor Estudiantes	

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.
- Disponerse a la versatilidad de actividades que se ejecutarán durante el curso lectivo.
- Es de uso obligatorio el paño para todas las clases, esto con el fin de procurar el aseo personal.
- Se recomienda tener a mano una botella con agua para una adecuada hidratación, antes durante y después de la sesiones de entrenamiento.



X. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía obligatoria

Chiesa, L. C. (2007). Organización del entrenamiento. En L. C. Chiesa, La Musculación Racional, Bases para un entrenamiento organizado. (págs. 116-117-127-128). Madrid, España: Paidotribo.

Earle, Roger W. y Baechle, Thomas R. (2008). Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal., Adaptaciones al entrenamiento resistido, pp 104-112. España Barcelona: Editorial Paidotribo.

J.Kraerme, W., L.Hatfield, D., & J. Fleck, S. (2008). Tipos de entrenamiento muscular. In B. Lee E, Entrenamiento de la fuerza (pp. 49-67). Buenos Aires, Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Bibliografía complementaria

Páginas Web:

SOBRENTRENAMIENTO.COM, PORTALFITNESS.COM,
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/, www.efdeportes.com

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>

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:+Edit](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:+Edit)



[orial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx_u2NxlVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=0OUzKQPywqC&printsec=frontcover&dq=Dela vier,+F,+ (2000).+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musclicaci%C3%B3n,+p rescripci%C3%B3n+anat%C3%B3mica.+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=0OUzKQPywqC&printsec=frontcover&dq=Dela vier,+F,+ \(2000\).+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musclicaci%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=0OUzKQPywqC&printsec=frontcover&dq=Dela vier,+F,+ (2000).+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musclicaci%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=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)