



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**SEDE DE OCCIDENTE**  
**CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO**  
**DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**SIGLA:** EF-6401

**CURSO:** Actividad Deportiva Contra Resistencia Principiantes Mixto

**HORARIO:** miércoles 14:00 a 15:50

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**MODALIDAD:** Presencial

**HORAS DE ATENCIÓN:** 13:00 a 14:00

**PERÍODO:** I Ciclo 2023

**DOCENTE:** M.Sc. María Auxiliadora Vargas Villalobos

**CORREO ELECTRÓNICO:** maria.vargas\_vill@ucr.ac.cr

**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 estudiantado 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 el estudiantado mejore su condición física en general, principalmente su fuerza muscular. Debido a las diferencias individuales propias del ser humano se trabajará con programas generales y rutinas individuales con base en las pruebas realizadas previamente.

### **PERFIL DE ENTRADA**

Se pretende que el estudiantado tenga una actitud receptiva, con emociones positivas para propiciar el aprendizaje.

Tener interés sobre los contenidos de curso para la aplicación a nivel individual y colectivo, para el mejoramiento de la salud.

Se requiere participación a la propuesta del cronograma para optimizar los beneficios físicos y mentales que permite el ejercicio.

### **PERFIL DE SALIDA**

La persona estudiante obtendrá lenguaje técnico de base respecto a los aspectos fisiológicos y biomecánicos del entrenamiento, así como las metodologías más actualizadas de diferentes tipos de entrenamiento contraresistencia para la aplicación según su objetivo.

Ser personas serán más conscientes sobre la importancia de tener hábitos saludables, para una mejor calidad de vida a nivel personal y un impacto social cómo futuros profesionales en diversas áreas del saber.

La persona estudiante reconocerá los beneficios físicos y psíquicos de la actividad física, utilizándolo de manera preventiva y también como tratamiento de diferentes enfermedades crónicas no transmisibles.

## 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 el estudiantado 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.
- C) Motivar la toma de consciencia en la importancia del ejercicio en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

## 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 salud, a través del acondicionamiento físico.
5. Fortalecerán 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.
- Adaptación de ejercicios según necesidades específicos.
- Vocabulario básico para el trabajo con pesas: flexión, extensión, aducción, abducción, planos, entre otros.

#### V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Explicaciones y demostraciones por parte de la docente.
- Ejecución por parte de las personas estudiantes: prácticas individuales, prácticas en parejas, prácticas grupales.
- Discusiones sobre temas de interés.

#### VI. RECURSOS

- Sala de pesas
- Gimnasio
- Pizarra
- Tallímetro
- Equipo de composición corporal

## 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 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. El o la estudiante podrá reponer una lección por mutuo acuerdo con el profesor, en alguno de los cursos establecidos por el mismo. Lineamientos:
  - Puede reponer máximo **una vez** en el semestre.
  - Presentar **justificación** que compruebe la situación de ausencia.
  - Debe reponer la clase en un **curso de contenidos similares**.
  - **No se puede reponer** clases luego de la semana 12 del semestre.
5. Se considera llegada tardía al retraso del estudiantado hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.
6. 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).

7. 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>15 de marzo</b>	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesora Estudiantes	Lectura y discusión del programa
<b>22 de marzo</b>	Ambientación a la sala de pesas y evaluación de composición corporal.	Profesora Estudiantes	
<b>29 de marzo</b>	Evaluaciones 8RM y pruebas de resistencia: push ups, abdominales, sentadillas, sentadilla isométrica.	Profesora Estudiantes	
<b>05 de abril</b>	<b>Semana Santa</b>		<b>No hay lecciones</b>
<b>12 de abril</b>	Sistema de entrenamiento: Circuitos	Profesora Estudiantes	
<b>19 de abril</b>	Sistema de entrenamiento: Tabata	Profesora Estudiantes	



<b>26 de abril</b>	Sistema de entrenamiento: Funcional	Profesora Estudiantes	<b>Semana U</b>
<b>03 de mayo</b>	Sistema de entrenamiento: Triserias y pentaserias	Profesora Estudiantes	
<b>10 de mayo</b>	Sistema de entrenamiento: "Hi-low" y "21"	Profesora Estudiantes	
<b>17 de mayo</b>	Sistemas de entrenamiento: "Super slow"	Profesora Estudiantes	
<b>24 de mayo</b>	Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente y descargas	Profesora Estudiantes	
<b>31 de mayo</b>	Rutina personal	Profesora Estudiantes	
<b>07 de junio</b>	Rutina personal	Profesora Estudiantes	
<b>14 de junio</b>	Rutina personal	Profesora Estudiantes	
<b>21 de junio</b>	Evaluaciones 8RM y pruebas de resistencia: push ups, abdominales, sentadillas.	Profesora Estudiantes	
<b>28 de junio</b>	Evaluación de composición corporal.	Profesora Estudiantes	
<b>05 de julio</b>	<b>Sesión Recreativa Final</b>	Profesora 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.
- 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 las sesiones de entrenamiento.

## 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=H+owley,+E.+\(1995\).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx\\_u2NxlVVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=H+owley,+E.+(1995).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMlp6jx_u2NxlVVCZkeCh1ksQfw#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=0OUzKQPywqoC&printsec=frontcover&dq=Delavier,+F,+2000.+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musclic%C3%B3n,+prescripci%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=0CDMQ6AEwAWoVChMIlvXW1eyNxlVSRoeCh1w-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=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."