



**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	<b>Semana Santa</b>		
08 Abril	Evaluaciones 8RM	Profesor	
15 Abril	Sistema de entrenamiento: Triserias y pentaserias	Profesor	
22 Abril	Sistema de entrenamiento: Tabata	Profesor	<b>Semana Universitaria</b>
29 Abril	Sistema de entrenamiento Hi-low y Super slow	Profesor	<b>40 Aniversario</b>
06 Mayo	Sistema circuitos (propio peso del cuerpo)	Profesor	<b>40 Aniversario</b>
13 Mayo	Sistema de entrenamiento: Macroserie y reps by rest	Profesor	<b>Simposio UCR</b>
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.