



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

CURSO: Contra Resistencia Principiantes Mixto
SIGLA: EF-6401
CRÉDITOS: 0
REQUISITO: No tiene
MODALIDAD: Práctico.
HORARIO: Miércoles 14:00-15:50 (2 horas Prácticas)
PERÍODO: II Ciclo, 2016
PROFESORA: Licda. María Auxiliadora Vargas Villalobos.
CORREO ELECTRÓNICO: edufipilates@gmail.com
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. 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
- Tallímetro
- 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
10 Agosto	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesora Estudiantes	Lectura y discusión del programa
17 Agosto	Ambientación a la sala de pesas, Composición corporal, y pruebas de resistencia muscular.	Profesora Estudiantes	
24 Agosto	Evaluaciones 8RM (Práctica)		
31 Agosto	Evaluaciones 8RM (Práctica)	Profesora Estudiantes	
07 Septiembre	Sistema de entrenamiento: Triseries y pentaseries.	Profesora Estudiantes	
14 Septiembre	Sistema de entrenamiento: Sistema circuitos.	Profesora Estudiantes	



21 Septiembre	Sistema de entrenamiento Hi-low y Super slow	Profesora Estudiantes	
28 Septiembre	Sistema de entrenamiento: Tabata	Profesora Estudiantes	
05 Octubre	Sistema de entrenamiento: Macroserie y reps by rest	Profesora Estudiantes	
12 Octubre	Entrenamiento con TRX	Profesora Estudiantes	
19 Octubre	Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente	Profesora Estudiantes	
26 Octubre	Rutina personal	Profesora Estudiantes	
02 Noviembre	Rutina personal	Profesora Estudiantes	
09 Noviembre	Evaluaciones 8RM	Profesora Estudiantes	
16 Noviembre	Evaluaciones 8RM	Profesora Estudiantes	
23 Noviembre	Evaluación.	Profesora Estudiantes	
30 Noviembre	Actividad Recreativa Final	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.

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 y mantenimiento de los materiales a utilizar.

X. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Obligatoria

Páginas Web:

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

Bibliografía complementaria

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.

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.

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.

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."