



**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 14:00 a 15:50 (2 horas Prácticas)**

**PERÍODO: I Ciclo 2017**

**PROFESOR: Lic. Diego Moya Castro**

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

**OFICINA: 25117513/25117156**

**GRUPO: 03**

## **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

1



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.
- 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 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
- Gimnasio

## 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. El o la estudiante podrá reponer una lección por mutuo acuerdo con el profesor, en alguno de los cursos establecidos por el mismo.
5. 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.
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>13 Marzo</b>	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesor	Lectura y discusión del programa
<b>20 Marzo</b>	Ambientación a la sala de pesas y mediciones, push ups, abdominales y lumbares	Profesor	
<b>27 Marzo</b>	Evaluaciones 8RM (Práctica)	Profesor	
<b>03 Abril</b>	Evaluaciones 8RM	Profesor	
<b>10 Abril</b>	<b>Semana Santa</b>	Profesor	
<b>17 Abril</b>	Entrenamiento funcional	Profesor	
<b>24 Abril</b>	Sistema de entrenamiento: Triseries y pentaseries	Profesor	<b>Semana U</b>
<b>01 Mayo</b>	<b>Día del trabajador</b>	Libre	<b>Feriado</b>
<b>08 Mayo</b>	Sistema de entrenamiento: Tabatas	Profesor	
<b>15 Mayo</b>	Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente y descargas	Profesor	
<b>22 Mayo</b>	Sistema circuitos (con propio peso del cuerpo) y Uso de circuitos	Profesor	



	biosaludables		
<b>29 Mayo</b>	Entrenamiento en suspensión (TRX u otro material)	Profesor	
<b>05 Junio</b>	Rutina personal	Profesor	
<b>12 Junio</b>	Rutina personal	Profesor	
<b>19 Junio</b>	Evaluaciones 8RM	Profesor	
<b>26 Junio</b>	Mediciones	Profesor	
<b>03 Julio</b>	<b>Sesión Recreativa Final</b>	Profesor y 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.

## 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=0CDEQ6AEwAWoVChMIp6jx\\_u2NxxwIVCZkeCh1ksQfw#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=0CDEQ6AEwAWoVChMIp6jx_u2NxxwIVCZkeCh1ksQfw#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-mNxwIVyqUeCh2Bmwzm#v=onepage&q&f=false](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-mNxwIVyqUeCh2Bmwzm#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=0CDMQ6AEwAWoVChMIlvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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=0CDMQ6AEwAWoVChMIlvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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."