



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

CURSO: Actividad Deportiva Entrenamiento Contra Resistencia Principiantes Mixto

SIGLA: EF-6401

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

MODALIDAD: Práctico.

HORARIO: Miércoles 14:00-15:50 (2 horas Prácticas)

PERÍODO: I Ciclo 2021

PROFESORA: María Reina Mena Montes

MODALIDAD: Virtual

CORREO ELECTRÓNICO: MARIA.MENAMONTES@ucr.ac.cr

OFICINA: 25117154

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 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.
- 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

- Debido a la situación de emergencia, el curso de Actividad Deportiva se impartirá bajo la **modalidad virtual**, por tanto, el programa de curso debe aprobarse mediante la plataforma de mediación virtual.
- El curso presentará una estrategia metodológica de construcción conjunta, bajo la responsabilidad del profesor, que generará un aprendizaje significativo en los estudiantes, utilizando como recurso tecnológico oficial la plataforma de Mediación virtual y el correo institucional. Adicional a estos medios, se podrá apoyar en otras aplicaciones como: whatsapp, youtube, zoom, entre otros.
- Los estudiantes deberán ser responsables de revisar los contenidos y asignaciones que se trabajarán cada semana, en las plataformas oficiales.



- Las sesiones se llevan a cabo de manera sincrónica, en el horario correspondiente; donde el docente atenderá las dudas preexistentes, dirigirá la clase y realizará un seguimiento durante todo el desarrollo de la sesión con el objetivo de efectuar las correcciones que sean pertinentes. Para tal efecto, será requisito indispensable mantener la cámara encendida de su computadora o celular durante la sesión, permitiendo de esta manera la corrección de técnica, garantizando el menor riesgo al ejecutar los ejercicios propuestos.
- El docente elaborará capsulas de diferentes ejercicios adaptados para interiores con poco espacio y poco o nulo material necesario para desarrollar las unidades temáticas planteadas. El estudiante tendrá acceso a dicho material con el objetivo de familiarizarse de manera gráfica sobre los elementos principales de cada ejercicio o actividad, esto previamente a la realización de la lección.

VI. RECURSOS

- Computadora, Tableta, celular con cámara u otro aparato similar
- Conexión a internet estable
- Acceso a Mediación Virtual
- Correo electrónico institucional (UCR)
- Acceso a Plataforma de video conferencia ZOOM
- WhatsApp (medio de comunicación NO formal)
- Colchoneta, paño grande e hidratante
- Materiales alternativos (botellas plásticas, ladrillos, bolsos escolares, sillas, entre otros), mancuernas, ligas, u otro material de ejercicio

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si 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*, 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”.

En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.

Lineamientos para reposición de clases:

- Puede reponer máximo **una vez** al semestre.
- Presentar **justificación** que compruebe la situación de ausencia.
- Debe de reponer la clase en un **curso de contenidos similares**.
- No se puede reponer** clases luego de la semana 12 del semestre.

4. Se considera llegada tardía al retraso de la 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. 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).

- 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. INDICACIONES GENERALES

- Es deber de la estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.
- No olvidar consumir alimentos una hora antes de la actividad deportiva para evitar falta de energía y evitar tener algún tipo de congestión durante la clase.
- Es importante portar una botella con agua o hidratante.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.
- Horas atención estudiante: miércoles de 4:00pm a las 6:00pm.

IX. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	Observaciones
7 abril	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones. Aprobación y aplicación del cuestionario.	Profesora Estudiantes	Lectura y discusión del programa
14 abril	Estructura de la sesión (calentamiento, fase principal, vuelta a la calma).	Profesora Estudiantes	



	Sistema de Entrenamiento: Circuito (Acondicionamiento físico general) Escala Esfuerzo /FC		
21 abril	Pruebas de resistencia muscular. Push up (1 minuto) Sentadilla dinámica (1 minuto) Sentadilla Isométrica (resistencia por tiempo) Abdominales Modificadas (1 minuto) Plancha (resistencia por tiempo)	Profesora Estudiantes	Pre- test
28 abril	Sistema de entrenamiento por medio de Circuito GAP	Profesora Estudiantes	
5 mayo	Sistema de entrenamiento: Triserries y pentaserries.	Profesora Estudiantes	
12 mayo	Sistema de entrenamiento Tabata tren superior	Profesora Estudiantes	
19 mayo	Sistema de entrenamiento Tabata tren inferior	Profesora Estudiantes	
26 mayo	Sistema de entrenamiento Hi-low y Super slow	Profesora Estudiantes	
2 junio	Métodos crossfit: AMRAP, EMOM	Profesora Estudiantes	
9 junio	Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente	Profesora Estudiantes	
16 junio	Circuito con materiales	Profesora Estudiantes	
23 junio	Sistema de entrenamiento Funcional	Profesora Estudiantes	



30 junio	Sistema de entrenamiento Funcional	Profesora Estudiantes	
7 julio	Rutina personal. Principios del Entrenamiento.	Profesora Estudiantes	
14 julio	Método entrenamiento: INSANITY	Profesora Estudiantes	
21 julio	Pruebas de resistencia muscular. Push up (1 minuto) Sentadilla dinámica (1 minuto) Sentadilla Isométrica (resistencia por tiempo) Abdominales (1 minuto) Plancha (resistencia por tiempo)	Profesora Estudiantes	Post-test
28 julio	Actividad de Cierre. Realimentación	Profesora Estudiantes	

X. BIBLIOGRAFÍA

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.



Bibliografía complementaria

Páginas Web:

SOBRENTRENAMIENTO.COM, PORTALFITNESS.COM,

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/, www.efdeportes.com

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."