



**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 18:00 a 19:50 (2 horas Prácticas)

**ATENCIÓN A ESTUDIANTES:** Lunes 20:00 a  
21:00.

**PERÍODO:** I Ciclo 2022

**PROFESOR:** Lic. Carlos Manuel Benavides Sancho

**MODALIDAD:** Alto virtual

**CORREO ELECTRÓNICO:** carlos.benavidessancho@ucr.ac.cr

**OFICINA:** 25117154

**GRUPO:** 06

## **I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

El presente curso trata sobre aspectos básicos del acondicionamiento físico, utilizando diferentes métodos de entrenamiento con implementos básicos y el propio peso corporal. Este es un acercamiento al 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 resistencia muscular, los términos básicos y el conocimiento de la sesión de entrenamiento.

Debido a las diferencias individuales propias del ser humano se trabajará con programas generales y rutinas personalizadas con base en las pruebas realizadas previamente, para la construcción de su plan de entrenamiento.



## 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.

## III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocerán y aplicarán algunos conceptos básicos de la fisiología y biomecánica deportiva aplicadas al trabajo en contrarresistencia.
2. Utilizar la tecnología como herramienta en los contenidos que abarca el curso, motivando a los jóvenes universitarios a tener estilos de vida saludable.
3. Fortalecer los valores humanos, mediante la práctica de ejercicio físico, permitiendo intercambio de conocimiento, creatividad y adaptación del contexto para el autocuidado.

## IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Elementos de la fisiología y biomecánica deportiva básica aplicadas
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento
- Conceptos de fuerza, resistencia, potencia, velocidad aplicados en contrarresistencia
- Distribución de volumen e intensidad de trabajo aplicado a los objetivos en contrarresistencia.
- Métodos de entrenamiento.
- 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. Además, se le solicita como requisito conectarse con la cámara encendida (iniciar vídeo), para ayudarle con las correcciones de técnica y velar por una participación activa.
- 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
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas, galones).

## VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones.**



3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **queda ausente** en la(s) lección(es).
5. 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. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO	NOTAS
28/03/22	Estructura de una sesión de ejercicio físico <b>Evaluaciones iniciales</b>	Profesor	Lectura, discusión y aprobación del programa
04/04/22	Drills y pre workout Calentamiento Parte principal Vuelta a la calma y estiramiento	Profesor	Sincrónica
11/04/22	Actividad Física libre	Profesor	<b>SEMANA SANTA</b>
18/04/22	Motivación y adherencia a la actividad física	Profesor	Sincrónica
25/04/22	Actividad Física Libre (participar en actividades de semana u)	<b>Profesor</b>	<b>SEMANA UNIVERSITARIA</b>
02/05/22	Volumen, intensidad Series y repeticiones Rutinas de entrenamiento Recomendaciones	Profesor	Sincrónica



09/05/22	Principales grupos musculares para trabajar en una sesión de entrenamiento de contrarresistencia. Materiales para el aprovechamiento de una sesión en casa.	Profesor	Sincrónica
16/05/22	Opciones de ejercicios para el tren superior.	Profesor	Sincrónica
23/05/22	Opciones de ejercicios para el tren inferior.	Profesor	Sincrónica
30/05/22	Planificar mi rutina de ejercicio  Entrenar o no entrenar todos los días	Profesor	Sincrónica
06/06/22	Entrenamiento funcional	Profesor	Sincrónica
13/06/22	Creación de Rutinas de ejercicio contrarresistencia con materiales	Profesor	Ejercicio grupal
20/06/22	Creación de Rutinas de ejercicio contrarresistencia sin materiales	Profesor	Ejercicio grupal
27/06/22	Entrenamiento de fuerza en la prevención de lesiones.	Profesor	Sincrónica
04/07/22	<b>Evaluaciones finales</b>	Profesor	Sincrónica
11/07/22	Actividad virtual de cierre	Profesor	Sincrónica
18/07/22	Entrega de calificaciones finales	Profesor	Asincrónica



## 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.
- Se recomienda tener a mano una botella con agua para una adecuada hidratación, antes durante y después de la sesiones de entrenamiento.

## X. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía obligatoria

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.

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.

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.

### Bibliografía complementaria

Páginas Web:

[SOBRENTRENAMIENTO.COM](http://SOBRENTRENAMIENTO.COM), [PORTALFITNESS.COM](http://PORTALFITNESS.COM),

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/), [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Google Books:



<https://books.google.co.cr/books?id=TMmNy37iObcC&printsec=frontcover&dq=1000+Ejercicios+de+musculation&hl=es-419&sa=X&ved=0CCoQ6AEwAGoVChMIm4qbwEGFwIVhTweCh0zHwCc#v=onepage&q=1000%20Ejercicios%20de%20musculation&f=false>

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=0OUzKQPwqoC&printsec=frontcover&dq=Dela+vier,+F.\(2000\).+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musculation,+prescripci%C3%B3n+anat%C3%B3mica.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMI3PGKk-mNxxwIVyqUeCh2Bmwzm#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=0OUzKQPwqoC&printsec=frontcover&dq=Dela+vier,+F.(2000).+Gu%C3%ADa+de+los+movimientos+de+musculation,+prescripci%C3%B3n+anat%C3%B3mica.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDMQ6AEwAWoVChMI3PGKk-mNxxwIVyqUeCh2Bmwzm#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=0CDMQ6AEwAWoVChMIvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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=0CDMQ6AEwAWoVChMIvXW1eyNxxwIVSRoeCh1w-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."