



# UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

## SYLLABUS DE LA ASIGNATURA DE FISICOCULTURISMO

### I. DATOS ADMINISTRATIVOS:

Asignatura	:	Fisicoculturismo
Códigos	:	Arquitectura CC. BB. CC. EE. LL. MM. Psicología Medicina Ingeniería
Créditos	:	02
Horas	:	03 semanales
Profesores	:	Rubén Darío Fernández Cabrera Alex Agramonte Alvarado

### II. SUMILLA

Enseñar al estudiante los fundamentos técnicos básicos del fisicoculturismo, propiciando el conocimiento y practica deportiva de esta disciplina y contribuir de esta forma a su formación integral, además de mejorar y desarrollar la voluntad y el autocontrol, muy importante en esta etapa de su formación universitaria.

Así también promover la práctica de esta disciplina, formando los futuros representantes de nuestra universidad en los eventos en los que se participa.

### III. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 3.1 Aprendizaje de los fundamentos básicos generales
  - Incentivar la practica de la disciplina deportiva
  - Difundir los beneficios de la practica de esta disciplina deportiva.
  - Preparar y seleccionar a los futuros representantes de nuestra universidad
- 3.2 Contenidos informativos:
  - Introducción al fisicoculturismo.
  - Evaluación – Practica.
  - Enseñanza de fundamentos técnicos básicos.
  - Evaluación general: teórico práctica.

### IV. PROGRAMACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

#### 1. Primera Semana:

- Introducción al fisicoculturismo
- Evaluación Física General
- Evaluación Especifica

#### 2. Segunda Semana:

- Evolución histórica del fisicoculturismo

- Los deportes con Pesas.
- 3. Tercera Semana:**
    - Estructuración de los entrenamientos con pesas y objetivos de la practica de este deporte.
    - Entrenamiento básico.
  - 4. Cuarta Semana:**
    - Los ejercicios específicos para los diferentes grupos musculares, sus formas de entrenamiento.
    - Entrenamiento básico.
  - 5. Quinta Semana:**
    - El entrenamiento diario de los músculos sus combinaciones y alternativas.
    - Entrenamiento básico.
  - 6. Sexta Semana:**
    - Fundamento Técnico y entrenamiento de los Pectorales y los Bíceps.
    - Entrenamiento de los dorsales y Tríceps.
    - Entrenamiento básico.
  - 7. Sétima Semana:**
    - Entrenamiento de los Deltoides.
    - Entrenamiento de los Cuadriceps y Bíceps Crural
    - Entrenamiento básico.
  - 8. Octava Semana:**
    - Evaluación Parcial
  - 9. Novena Semana:**
    - Entrenamiento de los abdominales, Lumbares y las pantorrillas.
    - Aspectos fisiológicos del deportista:
      - La testosterona en los entrenamientos con pesas
    - Reestructuración de la rutina de entrenamiento básica.
    - Entrenamiento básico.
  - 10. Décima Semana:**
    - Postura Corporal
    - Nociones básicas de Nutrición (proteínas, carbohidratos, grasas, sales minerales)
    - Entrenamiento básico.
  - 11. Décima Primera Semana:**
    - Las vitaminas y los suplementos alimenticios.
    - Entrenamiento básico.

**12. Décima Segunda Semana:**

- Fundamento teóricos básicos del entrenamiento de:
  - a) Fuerza con Pesas.
  - b) La Velocidad con Pesas
  - c) La resistencia con Pesas.
- Entrenamiento básico.

**13. Décima Tercera Semana:**

- Las lesiones y las ayudas farmacológicas
- Entrenamiento básico.

**14. Décima Cuarta Semana:**

- Los entrenamientos diarios; organización de los ciclos de entrenamiento.
- Entrenamiento básico.

**15. Décima Quinta Semana:**

- Entrenamiento básico.
- Maratón.

**16. Décima Sexta Semana:**

- Evaluación Final.

**V. RELACION DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- Ejercicios de activación fisiológica.
- Ejercicios de tren superior
- Ejercicios del tronco.
- Ejercicios del tren inferior.
- Estructuración de entrenamientos diarios.
- Trabajo de investigación teórica. La nutrición en este deporte.

**VI. DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS**

- Motivación, mediante la explicación y demostración de habilidades.
- Demostración práctica de cada fundamento demostrado.
- Reforzamiento, mediante medios audiovisuales.

**VII. RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA**

- Gimnasio.
- Pizarra (ayuda audio visual)
- Material deportivo del Gym (barras mancuernas, bancas, etc.)
- Máquinas para trabajo de diferentes grupos musculares.
- Elementos de apoyo: balanzas – Cintras métricas – fichas-cuadros

**VIII. RELACION DE LECTURAS**

- Bibliografía recomendada.
- Sitios en Internet.

**IX. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

Por nivel de ponderación	Peso
1ro Rendimiento deportivo	04
2do Asistencia – Puntualidad	03
3ero Teoría	02
4to Teoría	01
Evaluación Parcial	5/11
Evaluación Final	01/12

**X. REQUERIMIENTOS BIBLIOGRAFICOS**

Debido a la escasez de bibliografía especializada y los datos específicos la siguiente información no es posible complementarla