



**DECANATURA DE ESTUDIANTES DEPORTES
PROGRAMA FORTALECIMIENTO Y TENSIÓN CORPORAL
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO ___

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Fortalecimiento Y Tensión Corporal

CÓDIGO: DEPO - 1222

SECCIÓN: 1, 2,3 y 4

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Christian Aristizabal Serna

CORREO ELECTRÓNICO: c.aristizabal@uniandes.edu.co

LUGAR: Sala Virtual

HORARIO: martes: 12:30-1:45 pm, 2:00- 3:15 p.m.

Jueves: 12:30-1:45 pm, 2:00- 3:15 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso está orientado para aquellos alumnos que buscan un deporte con un alto nivel de fuerza física y mental enfocado a la escalada, Se divide en trabajos de resistencia para quema de calorías, aumento en la resistencia, y fortalecimiento del abdomen y fortalecimiento del tren superior para tener control de nuestro cuerpo. Desarrolla la motivación, confianza, competitividad y cooperación.

El mismo se divide en 4 niveles:

1. Principiantes, Intermedios, Avanzados y Libre.

El propósito de todos estos cursos es brindarle al alumno un entrenamiento teórico y práctico de fortalecimiento y tensión corporal de acuerdo a su nivel, para que puedan disfrutar del deporte, una buena salud física y mental.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

Al tener varios niveles de dificultad y al ser un deporte de alto rendimiento se describe a continuación diferentes objetivos para los siguientes cursos:

Principiantes y libre: conocer trabajos de resistencia para quema de calorías.

Intermedios: aumento en la resistencia y fortalecimiento del abdomen.

Avanzados: fortalecimiento del tren superior para tener control de nuestro cuerpo.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Elementos de trabajo: bandas elásticas, soporte de flexiones de pecho, mat

Metodología principiante y libre:

- Conocimientos de rutinas de calistenia y su enfoque.
- Músculos a trabajar y su orden.
- Importancia del conocimiento de nuestro cuerpo.
- Causas del sobreentrenamiento y porque sucede.
- Importancia de nuestra mente en el deporte.
- Confianza y compañerismo.
- **Metodología Intermedios y avanzados:**
- Conocimientos de rutinas de calistenia y su propósito.
- Músculos a trabajar de acuerdo a nuestro objetivo.
- Importancia del conocimiento de nuestro cuerpo.
- Causas del sobreentrenamiento y porque sucede.
- Importancia de nuestra mente en el deporte.
- Confianza y compañerismo.

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase
1	<u>Introducción al curso.</u>
	Presentación de contenidos y metodología a seguir.
	Practica rutinas 1 de calistenia
3	<u>practica de calistenia</u>
	Explicación teórica del enfoque de la calistenia.
	Planeación de proyectos.
4	<u>Practica de calistenia explosiva</u>
	Trabajo en agilidad y coordinación.
5	<u>Ejercicios de tención controlada</u>
	Movimientos de tención corporal y sus posturas
6	<u>creación de rutinas y su intensidad</u>
	Trabajo en equipo para la creación de rutina con diferentes tipos de ejercicios.
7	<u>observación y orientación al trabajo en equipo</u>

	<p>-Ámbito: general</p> <p>-Tema: respeto y cuidado por los otros</p> <p>-Desempeño encuesta épsilon: 11. Orientar su acción desde una perspectiva social o de respeto por el otro.</p> <p>-Actividad:</p> <p>-Objetivo: Se escogió realizar un tipo de colaboración de creación de rutina grupal con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo y con ello motivar a los estudiantes a no solo lograr el éxito personal sino también el de sus compañeros.</p> <p>Al finalizar el entrenador concluirá con una breve reflexión sobre la actividad teniendo en cuenta las observaciones realizadas.</p>
	<p>clase teórica y práctica</p> <p>músculos Músculos y sus funciones.</p>
8	<p><u>Importancia del cuerpo</u></p> <p>Aprender a escuchar nuestro cuerpo. Para evitar lesiones.</p>
9	<p><u>Causas del sobreentrenamiento</u></p> <p>Aprender a identificar el sobreentrenamiento para adecuar bien nuestra carga.</p>
10	<p><u>Importancia de una buena concentración</u></p> <p>Como funciona nuestra mente en el deporte.</p>
11	<p><u>Control de nuestra mente</u></p> <p>Aprender a controlarnos en posiciones estresantes.</p>
12	<p><u>Confianza</u></p> <p>Aprender a tener confianza en nuestros objetivos y mantenerlos.</p>
13	<p><u>Compañerismo</u></p> <p>Aprender que en equipo los objetivos son más fáciles y llevaderos.</p>
14	<p><u>Rutinas calistenia 2</u></p> <p>Ejercicios enfocados en el trabajo que deseen los estudiantes.</p>
15	<p><u>Solución de dudas creadas en el curso</u></p> <p>Respuesta y socialización de las dudas.</p>
16	<p><u>Rutina enfocada en resistencia</u></p> <p>Ejercicios enfocados a la resistencia.</p>

6. EVALUACIÓN:

El curso de fortalecimiento y tención corporal se comienza con la práctica de rutina de calistenia. Se busca integrar teoría y practica en cada clase con la participación de todos los estudiantes. En el transcurso del semestre las clases van aumentado su nivel de dificultad. Se comienza con un buen calentamiento de cardio y luego con las indicaciones del entrenador se realizan las prácticas indicadas. Durante todo el semestre se realiza un trabajo de control mental y corporal por lo tanto es muy importante el cumplimiento de la asistencia de cada alumno para lograr un completo y exitoso acondicionamiento físico. Se enfatiza a los estudiantes practicar el fortalecimiento y tención corporal constantemente para mantener o mejorar su nivel.

También se aconseja mantener una actividad física activa para lograr muy buenos resultados.

Para aprobar el curso es del 75% de las sesiones programadas.

Al final el curso se Aprueba o Reprueba.

Nombre	Código	% Cumplimiento de objetivos	Porcentaje de asistencia	Evaluación final

Revisión

Criterios de evaluación de las propuestas de cursos –ε	Si	No
El curso define claramente los objetivos-ε de aprendizaje.		
El componente ético propuesto por el profesor, se integra adecuadamente con el contenido del curso.		
El curso define un cronograma consistente y realizable de actividades-ε		
El curso define una forma de evaluación clara y concreta para las actividades-ε propuestas.		
El curso deja en claro la alineación curricular entre los objetivos-ε, las actividades-ε y las evaluaciones-ε propuestas.		

Observaciones: