

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA DE TCHOUKBALL, UN DEPORTE DE RETOS.
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_NO ___

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO:

Tchoukball, un deporte de retos.

CÓDIGO: DEPO-1245

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Rosario Robles Moreno

CORREO ELECTRÓNICO: r.robles@uniandes.edu.co

SALÓN: VIRTUAL

PLATAFORMA: Blackboard Collaborate

HORARIO: jueves 2:00 – 3:15 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de “Tchoukball, un deporte de retos” es un espacio de distensión para los estudiantes donde se les permite desarrollar desde su comienzo en la Universidad de los Andes un proceso de aprendizaje en los siguientes aspectos:

Respeto por los demás (estudiantes, administrativos, docentes y demás personas dentro y fuera de la Universidad), cooperación grupal, solidaridad, integración social, favorecer a la sana competencia en pro de una superación personal y grupal, induce a aprender de los errores, el tchoukball enseña a estimar, apreciar los valores, mejora la autoestima y crea un sentimiento de unidad en el esfuerzo del grupo.

El curso no sólo pretende enseñar un deporte novedoso y divertido sino dar herramientas a los estudiantes para mejorar como personas integrales. En cualquier momento del semestre los asistentes a este curso pueden pasar por situaciones difíciles, de diferente índole: personales, académicas, familiares, entre otras, si en esos momentos complicados no puedes cumplir con el curso, no dudes en comunicarse mediante mi correo r.robles@uniandes.edu.co, lo importante de este curso no es que aprendas tchoukball sino también es un espacio para escuchar tus problemas y ayudarte con ellos.

Durante el semestre se realizarán 16 sesiones cada sección constara de tres fases: fase inicial, central y final.

° Fase Inicial: compuesta del calentamiento mediante, movilidad articular, desplazamientos y formas jugadas. Duración 10 minutos.

° Fase central: donde el estudiante aprenderá las habilidades básicas del tchoukball, así como de la técnica y táctica. Duración 55 minutos.

° Fase final: vuelta a la calma con estiramientos y aclaración de dudas sobre lo visto ese día. Duración 10 minutos.

3. OBJETIVOS DEL

CURSO: Objetivo general:

Desarrollar conocimientos generales y específicos del tchoukball tanto prácticos como teóricos, complementándolos con la formación integral del ser humano.

Objetivos específicos:

Desarrollar el respeto y la equidad entre géneros, así como el trabajo en equipo.

Reforzar a los estudiantes a través del tchoukball las competencias personales tales como trabajo en grupo, tolerancia, perseverancia, respeto a los demás y sus ideas, con una formación integral, crítica y ética fortaleciendo las capacidades de liderazgo que le servirán al iniciar un proyecto de vida.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

| <u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u> | | Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Actividades virtuales:</i></p> <p>Fase inicial de la clase: Calentamiento: mediante movilidad articular activa, desplazamientos o formas jugadas. Duración 10 min.</p> <p>Fase central de la clase: mejoramiento de las capacidades físicas combinadas con el aprendizaje del tchoukball. Duración 55 min.</p> <p>Fase final de la clase: Vuelta a la calma con estiramiento y aclaración de dudas sobre la sesión. Duración 10 min.</p> | <p><i>Actividades independientes:</i></p> <p>Realizar lecturas sobre el reglamento. Llevar preguntas o dudas a las diferentes sesiones del curso.</p> | <p>Contar con un dispositivo electrónico con conexión a internet.</p> <p>Un balón, sino se tiene en la primera clase haremos uno.</p> <p>Reglas Oficiales de Tchoukball se encuentran en el siguiente enlace: http://www.tchoukball.org/resources</p> |

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

| N° de clase | Temas para la clase | Se evaluará | Se busca en el estudiante |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Introducción al curso. Presentación de contenidos y metodología a seguir. Construcción de mi balón de tchoukball. | La relación con sus compañeros el primer día de clase. La atención y participación. | Que se quite la pena y timidez del primer día, realizando socialización con sus nuevos compañeros. |
| 2 | Acondicionamiento físico uno en tchoukball. | La capacidad para relacionarse con los compañeros. La sincronización del movimiento. | Una relación entre los estudiantes con carreras afines, que se conozcan y se puedan apoyar a lo largo de su carrera al tomar alguna materia en común. Desarrollar la concentración, atención y relaciones interpersonales. |
| 3 | Acondicionamiento físico dos en tchoukball. | La interacción con los compañeros. | La capacidad para relacionarse con los compañeros. |
| 4 | Reglas de juego y filosofía del tchoukball. | La capacidad de reflexión. | El entendimiento de la filosofía del tchoukball y la ética en el deporte |
| 5 | Desplazamiento, frenadas y giros del tchoukball. | El desarrollo de la técnica de desplazamiento. | Controlar la frustración y aprender de los errores. Mejorar la lateralidad y la coordinación viso-pédica. |
| 6 | Pase y recepción en el tchoukball. | El desarrollo de la técnica del pase y la recepción. | Mejorar la lateralidad. Así como coordinación óculo-manual. La interacción con un familiar, amigo o vecino. |
| 7 | Lanzamientos a 45°, 90° y 180° | La habilidad para lanzar a diferentes puntos del marco (pared) utilizando el brazo izquierdo y el derecho. | Desarrollar habilidades de pensamiento estratégico. |
| 8 | Retos de tchoukers. | La destreza de realizar los retos individuales y en equipo. | Desarrollar la movilidad y agilidad corporal, así como la atención y concentración a lo largo del semestre, junto con la colaboración y apoyo en sus compañeros. |

| | | | |
|----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | La defensa en tchoukball | La destreza de atrapar el balón, y el trabajo en equipo. | La colaboración y apoyo en sus familiares. |
| 10 | Las rotaciones en tchoukball. | La concentración y coordinación en grupo. | Desarrollar el trabajo en equipo y la colaboración. |
| 11 | Velocidad de reacción viso-manual. | La ejecución de los movimientos. | Mejorar la reacción compleja viso-manual |
| 12 | Fortalecimiento core y tren inferior | El aprendizaje correcto de los ejercicios. | La importancia de fortalecer los músculos del tren inferior para evitar lesiones. |
| 13 | Fortalecimiento core y tren superior | El aprendizaje correcto de los ejercicios. | La importancia de fortalecer los músculos del tren superior para evitar lesiones. |
| 14 | Ser jugador, árbitro o entrenador de tchoukball por un día. | El apoyo a los compañeros y respeto a todos los actores que intervienen. | Desarrollar el auto control y respeto por los compañeros, el adversario y árbitros |
| 15 | Partido simulado de tchoukball | La capacidad de mantener la atención y concentración durante un partido de tchoukball. | Mejorar la concentración y toma de decisiones. |
| 16 | Presentación de retos | La participación individual y grupal del equipo. | Que a lo largo del semestre persista en alcanzar una meta grupal o individual y demostrarse a sí mismo los logros del esfuerzo previo. |

6. EVALUACIÓN:

La evaluación como proceso permanente de la intención educativa posee un sentido netamente formativo, del cual se desprenden las acciones pertinentes para su planeación, ejecución y control. Por tratarse de una actividad centrada en la práctica (en la cual existe un pequeño apoyo en lo teórico), es menester que cada fundamento técnico, sea analizado, practicado y evaluado en forma estructurada y continua.

De acuerdo con lo anterior, la temática abordada y practicada en cada clase, cuyo objetivo y parámetros está previamente determinada por los docentes, está sujeta a la evaluación con base en la ejecución de los principales patrones corporales del tchoukball. Los parámetros asociados a la ejecución de la técnica evitan basarse en consideraciones cuantitativas como el número de golpes. A cambio, se refieren al manejo de los segmentos corporales, la relación de estos con el balón y la pared, el manejo del espacio y el tiempo y la superación de los retos individuales y grupales por parte de los estudiantes.

En cuanto al resultado de la evaluación, se compone de los siguientes elementos:

- Ejecución de la tarea programada.
- Contexto de motivación y control.
- Autoevaluación.

Con base en lo anterior se obtienen logros porcentuales en cada clase y se verifica constantemente el proceso de evolución de los estudiantes. Todos estos porcentajes parciales, se promediarán al final del curso, obteniendo un puntaje que deberá ser igual o superior al 75% de cumplimiento de los objetivos del curso.

A lo largo del desarrollo de las clases, se evidencian contenidos teóricos que apoyan la propuesta técnica y física. Estos contenidos son referenciados mediante estrategias de investigación y divulgación colectiva, tratando siempre de que su aplicación práctica sea el resultado del análisis previamente concebido y de acuerdo con ello son tenidas en cuenta para la evaluación. Finalmente, el estudiante plasma su autogestión dentro del desarrollo de la electiva y su evolución dentro del deporte practicado, a través de la autoevaluación que es tenida en cuenta para en primera instancia, realizar una adecuada retroalimentación y en segunda instancia, como parte integral de la evaluación.

El segundo requisito indispensable, es el cumplimiento a las sesiones de clase, donde se establece que el mínimo de asistencia para aprobar el curso es del 75% de las sesiones programadas.