

DECANATURA DE
ESTUDIANTES DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Abdomen de Impacto

CNR: 12094 – 11395 - 13187

CÓDIGO: Depo 1200

SECCIÓN: 3 - 4 - 6

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Liliana Sánchez Ospina

CORREO ELECTRÓNICO: lilsanch@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: **Bloque Neón** - zoom - Grupos privados Facebook

HORARIO: Lunes 12094: 8:00 – 8:45 a.m.

Jueves 13187: 6:30 – 7:15 a.m.

Viernes 11395: 6:30 – 7:15 a.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Las clases de abdomen de impacto es un trabajo de baja intensidad con movimientos balísticos. Cuya función es ayudar a reducir la grasa corporal en las partes bajas y laterales ayudando a fortalecer, tonificar la parte alta y media del abdomen junto con los oblicuos y la cintura, para ver los resultados más rápidos se recomienda realizar ejercicios abdominales mínimo tres veces por semana combinándolo con cardio para mejorar las capacidades físicas con las clases abiertas en vivo de cardio kick boxing, rumba aeróbica y cardio mix.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

- **General**
- Brindar a los estudiantes los conocimientos acerca de los beneficios físicos y psicológicos si se practica una rutina diaria de ejercicios en especial los ejercicios abdominales mediante la practica virtual.
- **Específicos**
- Tonificar las diferentes partes del abdomen.
- Marcar progresivamente una de las partes del abdomen con el fin de ver los resultados positivos y el estudiante se anime a no faltar.
- Fortalecer la parte abdominal con ejercicios de fácil ejecución, pero exigentes con el fin de no lastimar la parte lumbar y dorsal.
- Corregir la postura y habituar al estudiante de tener una cultura saludable.
- Mantener la concentración, control de la respiración y mental.

- Lograr llegar a cada uno de los estudiantes mediante la practica virtual de corregir la técnica y diferentes posturas realizadas en cada clase.

4. METODOLOGIA DE TRABAJO:

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Actividades Virtuales</p> <p>Ejercicios de resistencia muscular abdominal. Ejercicios de control mental. Ejercicios de concentración. Ejercicios individuales.</p>	<p>Actividades independientes:</p> <p>Participar de las diferentes clases abiertas para mejorar la capacidad física.</p> <p>Realizar actividad física individual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta - Banda elástica - Balón medicinal - Balón de Pilates - Rodillo - Se recomienda tener uno de estos materiales. - Plataformas Virtuales. - Clases en Vivo. - Videos

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<ul style="list-style-type: none"> - Inducción - Calentamiento - Acondicionamiento Físico - Lumbares - Flexiones: 1 serie de 16 repeticiones. - Plancha 30 Seg 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento Físico. - 4 áreas del abdomen. - Lumbares - Flexiones: 2 series 18 -20 - Plancha 1' 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la parte alta del abdomen. - Flexiones: 2 Series 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal - Buena ejecución de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Mejorar la postura.

	<ul style="list-style-type: none"> - 20-22 - Plancha 1' 30" 	<ul style="list-style-type: none"> - Corrección de postura. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la parte media del abdomen. - Lumbares - Dorsales - Flexiones: 22-24 - Plancha 2' 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal - Buena ejecución de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Contracción abdominal.
5	<p>Ejercicios para la parte baja del abdomen.</p> <p>Dorsales</p> <p>Lumbares</p> <p>Flexiones: 24-24-26</p> <p>Plancha 2'30"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios- - Control de la respiración.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para los oblicuos, laterales, cintura. - Dorsales - Lumbares - Flexiones: 26- 28 - Plancha 3' 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Concentración.
7	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la parte alta con balón medicinal. - Lumbares - Flexiones: 28-30 - Plancha 3'30" 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Control mental.

8	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la parte media del abdomen con materiales. - Dorsales - Lumbares - Flexiones 30 - 32 - Plancha 4' 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios - 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios - Resistencia.
9	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para los oblicuos, laterales, cintura con materiales. - Lumbares - Dorsales. - Flexiones: 32-34 - Plancha 4'15" 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Corrección de postura. - Contracción abdominal. - Concentración. - Control mental. - Control de la respiración. - Resistencia muscular.
10	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la parte alta y baja del abdomen con materiales. - Dorsales - Lumbares - Flexiones: 34 -36 - Plancha 4'30" 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Corrección de postura. - Contracción abdominal. - Concentración. - Control mental. - Control de la respiración. - Resistencia muscular.
11	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la parte media, oblicuos, cintura, lateral con materiales. - Lumbares. - Dorsales. - Flexiones: 1 serie de 40 repeticiones. - Plancha 4'45" 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Corrección de postura. - Contracción abdominal. - Concentración. - Control mental. - Control de la respiración. - Resistencia muscular.

12	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la parte alta, media, baja del abdomen con rodillo. - Lumbares. - Dorsales - Flexiones: 1 serie de 45 repeticiones. - Plancha 5' 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios - 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Corrección de postura. - Contracción abdominal. - Concentración. - Control mental. - Control de la respira
13	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para la cintura, lateral, oblicuos con rodillo. - Dorsales. - Lumbares - Flexiones: 1 serie de 50 repeticiones. - Plancha 5'15" 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Corrección de postura. - Contracción abdominal. - Concentración. - Control mental. - Control de la respiración. - Resistencia muscular.
14	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para las cuatro áreas del abdomen. - Dorsales - Lumbares - Flexiones: 1 serie de 55 repeticiones. - Plancha 5'30" 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia abdominal. - Buena ejecución de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución de los ejercicios. - Corrección de postura. - Contracción abdominal. - Concentración. - Control mental. - Control de la respiración. - Resistencia muscular.
15	<ul style="list-style-type: none"> - Superseries de abdomen alto, medio, bajo, oblicuos. - Plancha 5'45" 	<ul style="list-style-type: none"> - Puntos claves del semestre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puntos claves del semestre.

16	<ul style="list-style-type: none"> - Test Físicos de Abdomen, flexiones y plancha. Tiempo determinado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr realizar un buen # de repeticiones en 1 minuto por cada ejercicio. - Técnica de cada uno de los ejercicios realizados durante todo el semestre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buen Rendimiento - Buena resistencia abdominal. - Fuerza abdominal- - Fortalecimiento lumbar - Fortalecimiento en la parte posterior y anterior.
----	---	---	--

6. EVALUACIÓN:

El programa de abdomen de impacto se comienza con dos semanas de acondicionamiento físico para ir fortaleciendo la pared abdominal, semanalmente se va aumentando las repeticiones con el fin de tonificar las diferentes partes del abdomen. Se comienza con un buen calentamiento acostados sobre la colchoneta para activar y preparar las diferentes partes del abdomen con el fin de realizar un entrenamiento completo. La segunda parte se termina con flexiones para ir adquiriendo fuerza, resistencia y tonicidad. Durante todo el semestre se realiza un trabajo de control de la respiración, físico, fuerza y resistencia abdominal con el fin de que el estudiante note el progreso durante toda su participación en cada una de las clases.

Por esta razón es muy importante el cumplimiento en la asistencia de cada uno de los participantes para lograr un completo trabajo en la ejecución de cada uno de los ejercicios, para ver un buen resultado en las diferentes partes del cuerpo.

De igual manera se le enfatiza a cada estudiante de realizar más sesiones de abdomen o diferentes clases con relación al entrenamiento físico para lograr muy buenos resultados mediante las clases en vivo por las diferentes plataformas.

Al terminar el semestre se realiza diferentes pruebas físicas donde el estudiante ve el cambio y progreso en las diferentes áreas del abdomen y tren superior con los entrenamientos de flexiones donde cada uno nota una mejora en la resistencia muscular abdominal y fuerza abdominal.

Para lograr un buen rendimiento se recomienda realizar ejercicio mínimo tres veces a la semana para ver muy buenos resultados.

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

Al final el curso se Aprueba o Reprueba.

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

**GIMNASIA CORRECTIVA ELISA LOVINO EDITORIAL DE VECCHI.
ADELGAZA DONDE QUIERAS PIERRE PALLARDY**

Entrenamiento Total, Autor Jurguen Weinecck, Editorial, Paidotribo

www.efdeportes.com

www.entrenamientos.org