

**DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA CURSO  
2021-20**

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Acondicionamiento Con Énfasis En Squash

**CNR:** 36467- 51726

**CÓDIGO:** DEPO- 1240

**SECCIÓN:** 4-6

**CRÉDITO:** 1

**EPSILON:** SI \_ NO

**PROFESOR RESPONSABLE:** Andrés Mauricio Suan Medina

**CORREO ELECTRÓNICO:** a.suan@uniandes.edu.co

**SALÓN:** Blended - Cancha de Squash Centro Deportivo

**PLATAFORMA:** Bloque Neón y zoom

**HORARIO:** CRN 51726 Miércoles 9:30 am - 10:15 am

CRN 36467 Miércoles 11:00 am – 11:45 am

**1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

Contribuir a la formación integral de los estudiantes a través de la promoción de hábitos y estilos para una vida saludable, relacionados con la promoción de valores sociales e individuales, generando hábitos para el fomento de la actividad física y deportiva, desarrollando las capacidades físicas, habilidades y fundamentos técnico-tácticos específicos de los DEPORTES DE RAQUETA.

Los DEPORTES DE RAQUETA son actividades que cuentan con gran atribución, actualmente están catalogadas como uno de los deportes más saludables del mundo. Por tal motivo sería apropiado que el alumno se incentive en practicarlos y conozca en su proceso los múltiples beneficios que obtendría a la hora de practicarlos.

Entre sus beneficios están, el aumento de la resistencia, liberación de endorfinas, mejora de la flexibilidad, reflejos, coordinación, el squash es un deporte que está cargado de grandes beneficios. Practicar este deporte es una apuesta segura por la salud y por el incremento de la forma física.

El trabajo del profesor no solo está enfocado en mejorar la condición física de los estudiantes, sino en ayudar a que, a través de sus experiencias de movimiento, puedan crecer en varios puntos de vista: conocimiento (encontrar una actividad que lo satisfaga, crear un concepto de salud y cuidado de su cuerpo); sociocultural (crear relaciones afectivas, relacionarse mejor) y de la comunicación (descubrir y desarrollar su capacidad expresiva y creativa).

Aspectos relevantes como el autocontrol, concentración, la resolución de conflictos, la autogestión, el manejo de situaciones de presión, entre otros, son importantes aportes que este deporte realiza a la formación integral de la persona.

## 2. OBJETIVOS DEL CURSO:

<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar la importancia que tiene la realización de una actividad deportiva, como medio de desarrollo integral del ser.</li> </ul> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aportar a la formación integral de los estudiantes, generando la adquisición de hábitos y valores dentro y fuera de la actividad deportiva.</li> <li>Adquirir competencias en los componentes físicos y psicológicos para la práctica de los DEPORTES DE RAQUETA.</li> <li>Iniciar su proceso de formación en deportes de raqueta, con la posibilidad de integrar los equipos de la universidad.</li> </ul>
--

## 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<b><u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u></b>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</b>
<p><b>Actividades prácticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manejo y ajuste de la intensidad del ejercicio.</li> <li>Desarrollo y entrenamiento de Capacidades Físicas para los deportes de raqueta: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuerza.</li> <li>Resistencia.</li> <li>Velocidad.</li> <li>Coordinación.</li> <li>Flexibilidad.</li> </ul> </li> <li>Métodos de Entrenamiento aplicados a la preparación física de los deportes de raqueta.</li> </ul>	<p><b>Actividades independientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer la importancia de la práctica regular de ejercicio físico y deporte en su proceso de formación integral.</li> <li>Conocer y ejecutar adecuadamente las diferentes rutinas de ejercicios funcionales.</li> <li>Conocer algunos referentes teóricos que apoyen la práctica regular del ejercicio físico y deporte.</li> <li>Programar y ejecutar prácticas seguras de actividad física y deporte.</li> </ul>	<p>Uso de las tecnologías de Información y Comunicación TICs.</p> <p>Manejo de plataforma <b><u>Bloque Neón</u></b> y zoom</p> <p>Manejo de plataformas de reunión virtual.</p> <p>Investigación de temas del desarrollo de la clase.</p>

4. **CONTENIDOS DEL CURSO:**

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la clase en general.</li> <li>- Presentación del profesor; su perfil académico y experiencia profesional.</li> <li>- Presentación de los alumnos y cuáles son sus expectativas con respecto al curso.</li> <li>- Requerimientos necesarios y accesorios para la clase.</li> <li>-Iniciación de trabajo de resistencia aeróbica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Interacción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se Contextualice y se informe respecto a sus expectativas.</li> <li>-Conozca las indicaciones generales del curso. (Hora de inicio de clases, indumentaria, y condiciones generales de desempeño en la asignatura).</li> <li>-Empiezan a generar un proceso de acondicionamiento aeróbico.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Principios y Métodos del Entrenamiento de la resistencia general.</li> <li>-Inducción a los desplazamientos y su ubicación en el campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Interacción.</li> <li>-Relación de la sesión con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconozca las herramientas y variables del entrenamiento de resistencia.</li> <li>-Conoce la técnica de desplazamiento en el campo de juego</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Métodos del Entrenamiento de la resistencia general.</li> <li>-Método Circuito funcional por medio estaciones</li> <li>-Series adaptadas para toma de la forma física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Interacción.</li> <li>-Demostraciones.</li> <li>-Relación con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relacionara con su trabajo de la sesión.</li> <li>-Identificara las principales características del método en circuito y realizara su aplicación práctica.</li> <li>-Identificara las características especiales de su deporte de raqueta para relacionarla con su trabajo de la sesión.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-RUTINA FUNCIONAL</li> <li>-Acondicionamiento General.</li> <li>-Transición a trabajo de pies en la cancha</li> <li>-Manejo y ajuste de la intensidad del ejercicio por</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Interacción.</li> <li>-Demostraciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conozca la técnica ejecución adecuada de los ejercicios funcionales de fuerza y los principios de seguridad de cada uno de ellos.</li> </ul>

	medio de su FC.	-Relación de la sesión con los movimientos propios de (SQUASH) su deporte de raqueta.	
5	<p>-RUTINA FUNCIONAL</p> <p>-Acondicionamiento General. Transición a trabajo de pies en la cancha.</p> <p>-Manejo y ajuste de la intensidad del ejercicio por medio de su FC.</p> <p>-Fuerza resistencia</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>-Relación con posiciones básicas y desplazamientos en deportes (SQUASH) de raqueta</p>	<p>-Vivencie los diferentes métodos para determinar la intensidad del ejercicio y los pueda aplicar en el entrenamiento de la fuerza.</p> <p>-Relaciona el entrenamiento; al trabajo de pies en la cancha.</p>
6	<p>RUTINA FUNCIONAL</p> <p>-Transición a trabajo de manejo de la raqueta.</p> <p>-Acondicionamiento General</p> <p>-Ejercicios de control de bola o ejercicios de coordinación.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>-Relación con gestos básicos y desplazamientos en deportes de raqueta.</p> <p>-Número de repeticiones o por duración.</p>	<p>-Conozca la técnica ejecución adecuada de los ejercicios funcionales de fuerza y los principios de seguridad de cada uno de ellos.</p> <p>-Relacione el entrenamiento; al trabajo de manejo de la raqueta.</p> <p>-Mejora en su nivel de coordinación</p>
7	<p>RUTINA FUNCIONAL</p> <p>-Transición a trabajo de manejo de la raqueta.</p> <p>-Acondicionamiento General</p> <p>-Trabajo de fuerza del tren superior.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>-Relación de la sesión con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</p>	<p>-Conozca la técnica ejecución adecuada de los ejercicios funcionales de fuerza y los principios de seguridad de cada uno de ellos.</p> <p>-Vivencie los diferentes métodos para determinar la intensidad de ejercicio y los pueda aplicar en el entrenamiento de la fuerza del tren superior.</p> <p>-Relacione el entrenamiento; al trabajo de manejo de la raqueta.</p>

8	<p>-RUTINA FUNCIONAL</p> <p>-Rutina core.</p> <p>-Acondicionamiento General</p> <p>-Trabajo de pliometria</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>-Relación con su especialidad deportiva en lo correspondiente al manejo de la explosividad.</p>	<p>-Conozca la técnica ejecución adecuada de los ejercicios funcionales de fuerza y los principios de seguridad de cada uno de ellos.</p> <p>-Resalta la importancia de trabajo polimétrico en el squash.</p>
9	<p>-RUTINA FUNCIONAL</p> <p>-Rutina core.</p> <p>-Acondicionamiento General</p> <p>-Ejercicios básicos para la zona central del cuerpo (core) que favorecen una correcta activación tónico postural equilibrada.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>-Relación con su especialidad deportiva en lo correspondiente al manejo (SQUASH) de la raqueta.</p>	<p>-Vivencie los diferentes métodos para determinar la intensidad del ejercicio y los pueda aplicar en el entrenamiento de la fuerza de la zona del Core.</p> <p>-Relacione el entrenamiento; al trabajo de manejo de la raqueta y los golpes básicos.</p>
10	<p>-RUTINA FUNCIONAL</p> <p>-Rutina core.</p> <p>-Acondicionamiento General</p> <p>-Ejercicios básicos para la zona central del cuerpo (core) que favorecen una correcta activación tónico postural equilibrada acompañado de desplazamientos y sombras.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones. Relación con su especialidad deportiva (SQUASH) en lo correspondiente al manejo de la raqueta.</p>	<p>-Relacione el entrenamiento; a trabajo de manejo de la raqueta y los golpes básicos.</p> <p>-Identificar las principales características del método en circuito y realizara su aplicación práctica.</p>
11	<p>-Principios y Métodos del interval training.</p> <p>-Método Circuito funcional.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones. Relación con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</p>	<p>-Reconocerá que consiste en alternar periodos cortos de esfuerzo intenso con otros de descanso.</p> <p>-Identificara las características especiales de (SQUASH) su deporte de raqueta para relacionarla con su trabajo de la sesión.</p>

12	<p>-Principios y Métodos del interval training</p> <p>-Método Circuito funcional.</p> <p>- Series adaptadas para toma de la forma física.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>-Relación con momentos específicos de las especialidades deportivas (SQUASH) de raqueta.</p>	<p>-Identificara las características especiales de su deporte de raqueta para relacionarla con su trabajo de la sesión.</p> <p>-Identificar las principales características del método en circuito y realizara su aplicación práctica.</p>
13	<p>-Métodos del interval training</p> <p>-Método Circuito funcional.</p> <p>-Series adaptadas para toma de la forma física.</p> <p>-Circuito trabajo mixto aeróbico láctico y aeróbico aláctico.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>-Relación con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</p>	<p>-Identificara las características especiales de su deporte de raqueta para relacionarla con su trabajo de la sesión.</p> <p>-Identificara las principales características del método en circuito y realizar su aplicación práctica.</p>
14	<p>-Principios y Métodos del entrenamiento de la velocidad.</p> <p>-Método Circuito funcional.</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>Relación de la sesión con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</p>	<p>-Identificara las características especiales de su deporte de raqueta para relacionarla con su trabajo de la sesión.</p> <p>-Identificar las principales características del método en circuito y realizara su aplicación práctica.</p>
15	<p>-Métodos del entrenamiento de la velocidad.</p> <p>-Método Circuito funcional.</p> <p>- Desplazamientos preciosos dependiendo de los puntos del campo.</p> <p>-</p>	<p>-Asistencia.</p> <p>-Participación.</p> <p>-Interacción.</p> <p>-Demostraciones.</p> <p>Relación con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</p>	<p>-Identificara las características especiales de su deporte de raqueta para relacionarla con su trabajo de la sesión.</p> <p>-Conoce con claridad el número de pasos para llegar a los puntos del campo determinados.</p>

16	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrenamiento de la velocidad.</li> <li>-Método Circuito funcional.</li> <li>-Series adaptadas para hacer una transición a un periodo de recuperación activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Interacción.</li> <li>-Demostraciones.</li> </ul> <p>Relación con su especialidad deportiva (SQUASH) de raqueta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificara las principales características del método en circuito y realizar su aplicación práctica.</li> </ul>
----	--	---	---

## 5. EVALUACIÓN:

Trabajo autónomo:

El estudiante tendrá una asignación de tareas de carácter físico y teórico que servirán para una mejora en su desempeño motriz y de conocimiento de la asignatura. El estudiante será libre y responsable único en la ejecución de este trabajo, teniendo presente que este tipo de asignaciones es fundamental en la construcción de su habilidad final y tendrá un valor equivalente a su mejora técnica en la presentación de pruebas en las sesiones de clase.

El elemento fundamental del curso es la práctica de las rutinas asignadas, expresadas en la vivencia de la sesión. La parametrización de todos los aspectos técnicos básicos será eminentemente "CUALITATIVOS"

Los contenidos teóricos tendrán una coherencia y relevancia con los elementos técnico-físicos de los deportes de raqueta y se cuantificarán como el mayor valor correspondiente a la nota final.

La regularidad del alumno en la asistencia a clase será directamente proporcional a los resultados positivos en su avance en el entrenamiento de las rutinas de ENTRENAMIENTO FUNCIONAL y estará dada por el 75% de la intensidad horaria establecida.

Nombre	Código	% Cumplimiento de objetivos	Porcentaje de asistencia	Evaluación final

En la casilla de cumplimiento de objetivos, se reportará el porcentaje obtenido por el estudiante en cuanto a los contenidos técnico-tácticos y en la de asistencia el porcentaje final de cumplimiento con las sesiones programadas. Para tener calidad de aprobado, el estudiante debe haber cumplido con al menos el 75% en los dos criterios descritos. De no ser así, será reprobado.

## 6. BIBLIOGRAFIA:

- American College of Sports Medicine - ACSM (2013). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (9th ed.) Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Tortora, Gerard Jerry (2013). Principios de anatomía y fisiología 13a ed.
- Wilmore, Jack H. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte 6a ed., revisada y aumentada.
- Heyward, Vivian H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio 5a ed.
- Woolf-May, Kate (2008). Prescripción de ejercicio fundamentos fisiológicos: guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico.
- Rodríguez López, Juan (2003). Deporte y ciencia teoría de la actividad física 3a ed.
- Coldeportes (2011). Hábitos y estilos de vida saludable.
- Barbany Cairó, Joan Ramón (2012). Alimentación para el deporte y la salud 1a ed.
- Paredes Ortiz, Pablo (2012). Manual de pilates suelo básico 1a ed.
- Alter, Michael J. (1999). Manual de estiramientos deportivos 311 estiramientos para 41 deportes 3a ed. rev. y aum.
- OMS (2008). Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Geneva, Switzerland, World Health Organization, 2008.