

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

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Acondicionamiento físico en el fútbol

CNR: 10494 -10495

CÓDIGO: Depo 1229

SECCIÓN: 1 y 2

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: John Alejandro Arciniegas Castillo

CORREO ELECTRÓNICO: ja.Arciniegas@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended Cancha de Fútbol Centro Deportivo

HORARIO: Sección #1 10494: lunes 11:00 am – 12:15 pm

Sección #2 10495: lunes 12:30 pm – 1:45 pm

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de acondicionamiento en Fútbol busca generar hábitos de vida saludable en la comunidad estudiantil y dar las herramientas necesarias para poder realizar un trabajo consiente y estructurado que nos permita lograr el acondicionamiento físico necesario para la práctica del futbol a través de diferentes trabajos la fuerza, coordinación, velocidad y resistencia con balón; además pretende contribuir en la formación integral de los alumnos como personas a través de valores como el esfuerzo, el compromiso, la responsabilidad, la excelencia, la solidaridad, la integridad y la constancia.

Por otro lado, a través del curso no solo se pretende desarrollar la parte física y conocer diferentes métodos de trabajo que hacen parte de la preparación del fútbol, si no buscamos fortalecer los vínculos de grupo, las habilidades comunicativas, expresivas y la interrelación con los demás; además ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal.

También podemos encontrar la oportunidad de interactuar a través de los entrenamientos y darnos la posibilidad de conocernos mejor como individuo en donde podemos tener lecciones sobre la vida y la realidad; por ultimo nos ayuda a buscar la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles, todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte; por eso creemos que es parte fundamental de la formación y crecimiento como ser humano.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General:

- Generar la adquisición de hábitos de vida saludable a través de la actividad física y facilitar el desarrollo de la forma deportiva mientras se fortalece los vínculos de grupo, las habilidades comunicativas, expresivas y la interrelación con los demás desde una perspectiva de respeto entendiendo el papel de cada uno dentro de nuestra comunidad

Específicos:

- Desarrollar espacios de actividad física, de bienestar y felicidad, en torno a la práctica deportiva.
- Aportar a la formación integral del estudiante mediante valores como el esfuerzo, el compromiso, la responsabilidad, la excelencia, la solidaridad, la integridad y la constancia además de otros valores que permitan la mejora del entorno.
- Conocer diferentes métodos del trabajo de acondicionamiento en el fútbol.
- Estimula la coordinación motora, controlando mejor su cuerpo, mejorando la capacidad física a través de los diferentes métodos aplicados.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Actividades presenciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios individuales guiados de los diferentes métodos de trabajo para la mejora de las capacidades físicas y técnicas. • Ejercicios en circuito por estaciones con componentes físico - técnicos para la mejora de las capacidades físicas y técnicas. • Ejercicios grupales guiados de los diferentes métodos de trabajo para la mejora de las capacidades físicas y técnicas. • Ejercicios lúdicos con reglas simples para el fortalecimiento de valores. 	<p>Actividades independientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas individuales de las capacidades físicas propuestas en clase. • Ver videos de acondicionamiento físico en el fútbol que permitan aprender a través del análisis. • Investigación de la literatura para adquirir conocimientos de las diferentes capacidades físicas. • Búsqueda en la web de ayudas visuales que permitan mejorar la técnica de ejecución de los diferentes ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pesas rusas - Aros - Bandas elásticas thereband • Balón medicinal y fit ball • Colchonetas y bases inestables. • Balón de fútbol. • Conos y platillos. • Videos especializados. • FIFA http://es.fifa.com/about-fifa/official-documents/law-preventivo/index.html • Historia del fútbol FIFA http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Introducción al curso. Presentación, contenidos y metodología a seguir.	Conocimiento de los participantes del área del acondicionamiento físico.	Que interactúe con los demás compañeros y con el profesor y dar a conocer los conceptos a trabajar, para generar un espacio donde puedan familiarizarse con la dinámica del curso, además que el estudiante conozca su rol dentro del curso.
2	Relación del Jugador con el entorno y sus compañeros.	El desarrollo de la actividad física general; además los practicantes deberán tener la capacidad de conocer sus actitudes y aptitudes frente a la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar las diferentes alternativas para realizar una adaptación y evaluación del estado físico de los participantes. – Desarrollar las capacidades de equilibrio del cuerpo y mejorar la y técnica de ejecución de los ejercicios. – Empezar progresivamente a preparar los estudiantes para el desarrollo de la fuerza.
3	Principios básicos de la Condición Física. Relación del estudiante con el medio.	Conocer los indicadores de su propia condición física, además la capacidad de adaptación para trabajar con diferentes segmentos corporales.	Comprender y contextualizar la técnica de los diferentes ejercicios de fuerza que intervienen en el fútbol. Que pueda fomentar el respeto hacia la diversidad de personalidades de los compañeros.
4	Capacidades físicas (coordinación, velocidad, fuerza, resistencia)	El desarrollo de las capacidades físicas generales e introducción a la preparación física en el fútbol.	Dar a conocer las capacidades físicas y la importancia de cada una de ellas en la práctica del fútbol.
5	Relación del Jugador con el medio (coordinación).	El desarrollo de las capacidades coordinativas, los participantes deberán buscar tener un buen dominio de cada una de sus extremidades.	Realizar actividades para mejorar su coordinación tanto de extremidades superiores e inferiores, con el objetivo de mejorar su control corporal.
6	Relación del Jugador con el medio (velocidad).	Que los estudiantes puedan reaccionar a estímulos en la menor brevedad de tiempo posible.	Brindarle diferentes estímulos para que el estudiante pueda poner al servicio del deporte todos sus sentidos y capacidad de desempeñar diferentes tareas asignadas.

7	Relación del Jugador con el medio (resistencia).	Conocimiento de las diferentes maneras en que podemos mejorar nuestra capacidad aeróbica.	Poder ejecutar algunos ejercicios en los que los estudiantes experimenten algún método de trabajo para mejorar su resistencia aeróbica y que puedan desempeñar las diferentes sesiones de la mejor manera.
8	Relación del Jugador con el medio (fuerza).	Que los jugadores conozcan los diferentes métodos de trabajo para la fuerza.	Dar las herramientas a los estudiantes para poder trabajar la capacidad específica para un buen acondicionamiento en el fútbol.
9	Trabajo de la fuerza con auto carga core.	La asimilación y apropiación de la técnica de cada uno de los ejercicios propuestos.	Que el estudiante interiorice los diferentes ejercicios básicos enfocados al trabajo de fortalecimiento de la zona media del cuerpo que permitirá mejor estabilidad y manejo de nuestro cuerpo.
10	Trabajo de la fuerza con auto carga tren superior.	La adaptación y asimilación a los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.	Que el estudiante interiorice los ejercicios generales básicos enfocados en el tren superior relacionados al trabajo del fútbol.
11	Trabajo de la fuerza con auto carga tren inferior.	La adaptación y asimilación a los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.	Que el estudiante interiorice los ejercicios generales básicos enfocados en el tren inferior relacionados al trabajo del fútbol.
12	Trabajo de la fuerza con sobre carga tren superior.	La adaptación y asimilación a los medios y los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.	Que el estudiante se adapte a los diferentes medios que utilizaremos para el trabajo de tren superior.
13	Trabajo de la fuerza con sobre carga tren inferior.	La adaptación y asimilación a los medios y los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.	Que el estudiante se adapte a los diferentes medios que utilizaremos para el trabajo de tren inferior.
14	Taller grupal sobre identificación de valores.	La capacidad de adaptación a un trabajo grupal y a compañeros con los que no comparten habitualmente o tienen diferentes intereses.	Conocer que valores creen que han sido importantes a lo largo de las sesiones para tener una mejor cohesión en el trabajo que permitan participar en un ambiente de aprendizaje respetuoso hacia los integrantes de las clases.
15	Trabajo de fuerza en circuito	La evolución en diferentes técnicas de ejecución además de intensidad con la que pueden realizar el trabajo.	Que el estudiante tenga diferentes alternativas para realizar el trabajo de la fuerza poniendo en práctica cada uno de los componentes de sesiones anteriores.

16	Evaluación de logros	La evolución y el desempeño individual durante cada una de las sesiones propuestas.	Determinar el progreso y evolución del estudiante teniendo en cuenta los temas vistos en el programa.
----	----------------------	---	---

5. EVALUACIÓN:

A lo largo del desarrollo de las diferentes sesiones se evidencia que el programa tiene como fin la adquisición de hábitos de vida saludable, además de la adaptación y desarrollo de las diferentes capacidades físicas en el fútbol además de conocer diferentes métodos de trabajo para la mejora de la fuerza, así mismo facilita el desarrollo del individuo mientras se fortalece los vínculos de grupo, las habilidades comunicativas, expresivas y la interrelación con los demás; la evaluación que se realizara estará determinada por logros conseguidos a lo largo de las diferentes sesiones planteadas, lo que nos permite generar integración, participación y ser como es cada uno, además que cada quien construye el propio aprendizaje que se podrá evidenciar a través de vivencias y los deseos reales de cada persona.

También podemos ver que en el programa hay contenidos teóricos que apoyan el aprendizaje de cada persona finalmente el estudiante plasma su autogestión dentro del desarrollo del curso y su evolución dentro del deporte practicado, a través de la autoevaluación y auto corrección que es tenida en cuenta para realizar una adecuada retroalimentación y parte integral de la evaluación final.

Como podemos ver no hay un punto mínimo cuantitativo de calificación en cuanto a los temas incluidos en el programa para que este sea aprobado de acuerdo a lo anterior la evaluación, se compone de los siguientes elementos:

- Motivación por realizar las actividades programadas
- Autoevaluación
- Corrección de errores evidenciados.

Por consiguiente, el único 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.

6. BIBLIOGRAFIA:

- <http://es.fifa.com/about-fifa/official-documents/law-preventivo/index.html>
- Entrenamiento integrado del fútbol, Lic Nicolas Maidana
- La preparación física en el fútbol, Gilles cometi, editorial paidotribo, Barcelona,2002.
- La preparación ¿física? En el fútbol, Rafel pol, editorial Mc sports,2011