

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA
AVANZADA
2021-10**

INFORMACIÓN DEL CURSO NOMBRE DEL CURSO: Actividad Física Avanzada (Práctica Y Teoría)

CÓDIGO: DEPO-1991

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Carlos Andrés Betancourt Rozo

CORREO ELECTRÓNICO: ca.betancourt961@uniandes.edu.co

SALÓN: Sala Virtual

PLATAFORMA: SicuaPlus//Blackboard Collaborate

HORARIO: Viernes 2:00 p.m. - 3:15 p.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Los niveles de bienestar y calidad de vida que pueden alcanzar una persona y un país están significativamente determinados por la calidad y cantidad de actividad física que se realicen. En este curso se abordará el estudio y la comprensión de las prácticas enriquecedoras en actividad física predominantes en las principales sociedades contemporáneas. Con el objetivo de aprender y poder aplicar las experiencias exitosas en la vida presente y futura de los estudiantes uniandinos.

La actividad física es un componente educativo fundamental para apoyar la formación integral de los estudiantes uniandinos en el propósito institucional de que sus egresados alcancen la excelencia, adquiriendo para ello hábitos y estilos de vida saludables, así como posiciones de reconocimiento y cuidado de su cuerpo. En este curso se esbozarán una serie de prácticas pedagógicas para acceder a los beneficios educativos de la actividad física. En los cuales se enfatizará el componente ético y las buenas prácticas.

En el campo de la salud la actividad física es uno de los hábitos y estilos de vida saludables que previenen la ocurrencia y prevalencia de enfermedades crónicas. La dimensión biológica del ser humano y la forma en que se relaciona cada ser humano con su corporalidad constituyen las principales reflexiones académicas de este curso. Así mismo, se abordarán generalidades de los principios del entrenamiento deportivo y los beneficios y contraindicaciones de la actividad física.

Este curso teórico-práctico centrará su intencionalidad educativa en la adecuada utilización del tiempo libre de los estudiantes uniandinos mediante la adquisición y uso de conocimientos teóricos y prácticos que posibiliten obtener los máximos beneficios posibles de la actividad física, ofreciéndole alternativas seguras para lograr sus objetivos en actividad física de forma autónoma. Ofreciéndoles a los estudiantes las herramientas que les permita elaborar su propio diseño de actividad física orientado a la mejora de la salud, la calidad de vida y su bienestar.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

<p>1. Mejorar su condición física mediante la realización de las actividades prácticas dispuestas para tal fin.</p> <p>2. Comprender la complejidad de la actividad física y su relevancia para la mejora de la calidad de vida y el bienestar.</p> <p>3. Identificar e interiorizar los conceptos y estructuras claves para la estructuración de un plan de actividad física.</p> <p>4. Comprender la intencionalidad educativa en la actividad física.</p> <p>5. Plantear un plan individual de actividad física acorde a sus necesidades e intereses.</p>
--

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Las sesiones serán tipo taller es decir habrá un aprendizaje que requiere la participación activa de los estudiantes. En función de la naturaleza teórico práctica del taller siempre se dividirá la sesión en dos grandes momentos.</p>	<p>Primero se desarrollará una parte teórica con una duración aproximada de 30 minutos y luego una parte práctica de 45 minutos de duración estimada. Iniciaré la parte teórica de la clase con una revisión conceptual de las lecturas y temas dispuestos para cada clase, donde se aclararán los conceptos y dudas de los estudiantes a partir de fuentes y literatura académica. Segundo será la parte práctica de la clase. Esta presentara una estructura de tres momentos: inicio, parte principal y cierre. En las cuales se desarrollarán diversas actividades físicas de juego, deporte y recreación conducentes a la mejora de la condición física de los estudiantes. Se cerrará la sesión con una reflexión de la jornada y con revisión del plan del próximo encuentro.</p>	<p>Se utilizará para el curso la sala de clase remota de Blackboard Collaborate en Sicua Plus.</p> <p>Se acompañarán las sesiones con presentaciones en power point, Elaboradas por el profesor y orientadas a la temática del día.</p> <p>Adicionalmente se usarán otro tipo de fuentes:</p> <p>Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. OMS. 2010.</p> <p>Anatomía y fisiología: https://www.ptdirect.com/training-design/anatomy-and-physiology https://es.calcuworld.com/salud/metabolismo-basal/</p> <p>Tabla de composición de Alimentos. ICBF, 2018.</p> <p>Libro: Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Navarro, García, Manso.</p> <p>Entre otros.</p>

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Inicio del curso: En esta sesión se presentará el syllabus y los principales aspectos administrativos que regularan el curso. Enseguida se hará una reflexión sobre los antecedentes de actividad física de cada estudiante, continuando con una breve evaluación antropométrica y de las cualidades físicas de los estudiantes. Se finaliza la sesión con movilidad para volver a la calma.	Participación activa en clase.	Reflexionar sobre sus experiencias en actividad física.
2	Pregunta generadora: ¿Cuáles son los conceptos adecuados a utilizar en actividad física? Esquema corporal y control segmentario. Actividad dirigida individual.	Comprensión de conceptos claves en actividad física.	Identificar las oportunidades de mejora en su dimensión corporal.
3	Pregunta generadora: ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de la actividad física? Entrenamiento funcional con el cuerpo como herramienta. Actividad dirigida individual.	Apropiación de los beneficios de la actividad física. Disminución de los riesgos.	Aprender a utilizar su cuerpo como herramienta de entrenamiento.
4	Pregunta generadora: ¿Qué es una buena condición física y cómo se evalúa? Entrenamiento en salas de musculación (Maquinas).	Conocimiento básico de la evaluación física.	Manejar adecuadamente los equipos de musculación para su beneficio.
5	Pregunta generadora: ¿Cuáles son los sistemas biológicos que producen y controlan el movimiento humano? Actividades outdoor y juegos tradicionales.	Dominio de conceptos básicos de anatomía y fisiología.	Disfrutar de actividades físicas alternativas.
6	Pregunta generadora: ¿Cuáles son las manifestaciones de la fuerza humana? Entrenamiento HIIT	Comprensión de la importancia de una adecuada fuerza corporal	Lograr reconocer la importancia de mantener una adecuada fuerza para la salud y el rendimiento deportivo.

7	Pregunta generadora: ¿Cuáles son manifestaciones de la resistencia cardiovascular? Deportes individuales: Tiempo y marca.	Identificar los lineamientos de un proceso de acondicionamiento físico seguro.	Practicar actividad física orientada hacia la resistencia cardiovascular e identificar fortalezas y debilidades.
8	Pregunta generadora: ¿Cuáles son las características de la movilidad y velocidad? Deportes de arte y precisión.	Asimilar las características del entrenamiento de movilidad y velocidad.	Dominar elementos de precisión y sutileza en sus movimientos relacionados a movilidad y velocidad.
9	Semana de trabajo individual	N/A	N/A
10	Pregunta generadora: ¿Cuáles son las capacidades coordinativas? Entrenamiento funcional	Dominar aspectos básicos de la calidad técnica del movimiento humano.	Aprender a identificar sus intensidades adecuadas de entrenamiento
11	Pregunta generadora: ¿Cómo debo descansar después de una actividad física intensa? Entrenamiento en salas de musculación 2 (Pesos Libres).	Comprender la importancia de los procesos de restauración metabólica.	Conocer el uso adecuado de implementos de entrenamiento más comunes.
12	Pregunta generadora: ¿Cuáles son los trastornos asociados a malas prácticas de actividad física? Actividades outdoor y juegos tradicionales 2.	Identificar los resultados nocivos de malas decisiones en actividad física.	Ampliar el bagaje de sus experiencias corporales.
13	Pregunta generadora: ¿Cómo debo nutrir mi cuerpo para la actividad física? Practicas corporales alternativas 2.	Adquirir los conocimientos básicos de alimentación.	Realizar actividades no convencionales.
14	Pregunta generadora: ¿Cuáles mitos o creencias de la actividad física con verdaderos y falsos? Entrenamiento funcional en casa. Actividad dirigida individual y en parejas.	Utilizar escenarios cotidianos para acondicionarse físicamente.	Aprender a practicar ejercicio en casa.

15	Pregunta generadora: ¿Cómo puedo gestionar mi entrenamiento para entrenar en un nivel avanzado? Esquema corporal y control segmentario. Actividad individual.	Conocer la estructuración de un buen programa de acondicionamiento para lograr hacer un entrenamiento avanzado.	Practicar actividad física de nivel intenso y avanzado.
16	Cierre del curso: En esta sesión el espacio de clase servirá como escenario de reflexión y evaluación sobre el curso y los aprendizajes obtenidos. Adicionalmente se presentarán voluntariamente planes de actividad física y compromisos de los estudiantes.	Reflexión general del curso sobre los aprendizajes individuales.	Adquirir los habilidades y conocimientos que le permitan gestionar su actividad física

5. EVALUACIÓN:

La evaluación tendrá como criterios:

La asistencia virtual de los estudiantes al curso en los horarios establecidos.

La participación crítica entendida como la expresión del pensamiento en el cual se analicen las implicaciones tanto positivas como negativas de su argumentación.

El apropiamiento conceptual: Interiorización de los principales conceptos abordados en el curso y su correcta utilización en contexto.

Diseño plan individual de actividad física.