

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Entrenamiento muscular musicalizado

CNR: 36516

CÓDIGO: Depo 1012

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Luisa Fernanda Zúñiga Antolinez

CORREO ELECTRÓNICO: lf.zuniga@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: Bloque Neón y zoom

HORARIO: Miércoles 3:30 – 4:15 p.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

En la actualidad existe un gran cuestionamiento respecto al sedentarismo existente en la humanidad específicamente hablando la población juvenil y adulta. Si bien se han incrementado las posibilidades de hacer actividad física en los distintos escenarios públicos, la población universitaria centra su atención en los procesos académicos dejando de lado la salud y por consiguiente el bienestar físico.

Entrenamiento muscular musicalizado es un espacio de acondicionamiento físico que permite al cuerpo estudiantil, docente y administrativo lograr salir de la cotidianidad, empleando el cuerpo como herramienta de resistencia a través del entrenamiento muscular funcional.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Promover el acondicionamiento físico a través del entrenamiento muscular en la rutina del día a día al cuerpo estudiantil, docente y administrativo de la universidad de los Andes.
- Generar un espacio de auto-reconocimiento y aceptación del individuo de sus capacidades y cualidades físicas a través del entrenamiento muscular de alto impacto.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<i>Actividades presenciales:</i> Ejercicios individuales de alto impacto Circuito de ejercicios grupales de alto impacto. Acercamiento al entrenamiento Hiit	<i>Actividades independientes:</i> Acondicionamiento físico al menos una hora más aparte de la de la clase.	Salón de danzas Equipo de sonido en buen estado Portátil Objetos del hogar: <ul style="list-style-type: none">• Almohadas• Muebles• Toallas• Botellas• Maletas• Libros• Palos de escoba Si las y los estudiantes tienen Mancuernas, barras o pesas también podrán ser usadas en la clase.

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Presentación del docente con los estudiantes y los estudiantes con el docente. Introducción del curso. Presentación de contenidos y metodología a seguir. Ejercicios de Resistencia	La comprensión del objetivo del curso en el marco de su formación integral. Nivel de resistencia del grupo en general para la implementación de ejercicios futuros.	Acercamiento Docente-estudiante, estudiante-docente y estudiante-estudiante. Sensibilizar a los estudiantes por medio del entrenamiento funcional la importancia que tiene el acondicionamiento físico dentro de la rutina de vida manejada por cada cual.
2	Circuito de resistencia física nivel basico tren superior y tren inferior: ejercicios de piernas, abdomen, brazos y cardio, sin elementos ajenos al cuerpo.	Nivel de resistencia del grupo y la persistencia de cada una y cada uno de los estudiantes. Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo respiración y conexión grupal en la ejecución de los ejercicios.
3	Circuito de resistencia física nivel basico tren superior y tren inferior: ejercicios de piernas, abdomen, brazos y cardio, botellas de agua y un lazo o cuerda.	Nivel de resistencia las y los estudiantes. Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo respiración y conexión grupal en la ejecución de los ejercicios.
4	Circuito de resistencia física nivel basico tren superior y tren inferior: ejercicios de piernas, abdomen, brazos y cardio, con mancuernas y lazos con pelota de pilates y bozu	Nivel de resistencia de las y los estudiantes Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo respiración y conexión grupal en la ejecución de los ejercicios.
5	Circuito de resistencia física nivel básico tren superior y tren inferior: ejercicios de piernas, abdomen, brazos y cardio, con almohadas, muebles, lazo o cuerda y botellas de agua.	Nivel de resistencia de las y los estudiantes. Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento, conectar la mente y el músculo para un mayor trabajo físico y educar en estar presente.
6	Circuito de resistencia física nivel básico de hombros y cuadriceps con muebles, palo de escoba, maletas, libros y botellas de agua.	Nivel de resistencia de las y los estudiantes. Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración en la ejecución de los ejercicios

7	Circuito de resistencia física nivel básico de femoral y pecho con botellas de agua.	Nivel de resistencia de las y los estudiantes. Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración en la ejecución de los ejercicios
8	Circuito de resistencia física nivel básico de triceps y biceps con botellas de agua.	Nivel de resistencia y la persistencia de cada una y cada uno de los estudiantes. Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración en la ejecución de los ejercicios
9	Test de cooper y test de fuerza de brazos, piernas y abdomen.	Nivel de resistencia de las y los estudiantes para entender el proceso y dar continuidad al nivel intermedio.	Comprender su potencial físico y la importancia que tiene el acondicionamiento físico en la vida en general.
10	Circuito de resistencia física nivel intermedio tren superior y tren inferior: ejercicios de piernas, abdomen, brazos y cardio, sin elementos ajenos al cuerpo.	Nivel de resistencia y persistencia de cada una y cada uno de los estudiantes. Técnica en la ejecución de los ejercicios.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración y conexión grupal en la ejecución de los ejercicios
11	Circuito de resistencia física nivel intermedio de abdomen empleando almohadas y toallas.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración en la ejecución de los ejercicios
12	Circuito de resistencia física nivel intermedio tren superior y tren inferior: ejercicios de piernas, abdomen, brazos y cardio, con botellas de agua, lazos o cuerdas, palo de escoba, maletas, libros y muebles.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad.	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración y conexión mente músculo en la ejecución de los ejercicios.
13	Circuito de resistencia física nivel intermedio de hombros y cuadriceps y ejercicios cardiovasculares con almohadas o colchonetas, botella de agua o mancuernas, lazo o cuerda.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración en la ejecución de los ejercicios
14	Circuito de resistencia física nivel intermedio de femoral y pecho y ejercicios cardiovasculares con mancuernas o botellas de agua.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración en la ejecución de los ejercicios

15	Circuito de resistencia física nivel intermedio de triceps y biceps y ejercicios cardiovasculares con mancuernas o botellas de agua y lazos o cuerda.	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Enfocar la energía en el entrenamiento y entender la dinámica de su cuerpo, respiración en la ejecución de los ejercicios
16	Circuito de resistencia física nivel avanzado tren superior y tren inferior: ejercicios de piernas, abdomen, brazos y cardio, sin elementos ajenos al cuerpo	Persistencia y resistencia física. Control del cuerpo en general. Buena técnica al momento de ejecutar ejercicios de alta intensidad	Aumento de la resistencia cardiovascular y muscular de los estudiantes. La persistencia por parte de los estudiantes al momento de sentir un estrés muscular.

5. 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 por consiguiente la aprobación o no aprobación de la electiva depende de la asistencia de los estudiantes a la misma.

De acuerdo con lo anterior, la temática abordada y practicada en cada clase, cuyo objetivo y parámetros están previamente determinados por los docentes, está sujeta a la evaluación con base en la ejecución de los principales patrones, para de este modo el estudiante logre un auto-reconocimiento y la importancia que tiene el reconocer al otro como un ser semejante.

Por todo lo anterior debe dejar claridad que el estudiante debe asistir al 80% de las clases lo que quiere decir que si llega a tener más de tres (3) inasistencias el curso será reprobado.