



Universidad de  
**los Andes**

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

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Entrenamiento Total  
**CNR:** 31212 - 31213  
**CÓDIGO:** Depo 1258  
**SECCIÓN:** 1 - 2  
**CRÉDITO:** 1  
**EPSILON:** SI NO X  
**PROFESOR RESPONSABLE:** Liliana Sánchez Ospina  
**CORREO ELECTRÓNICO:** lilsanch@uniandes.edu.co  
**SALÓN:** Blended/ Virtual Cancha Gata Centro Deportivo  
**PLATAFORMA:** **Bloque Neón** - zoom – Grupos privados Facebook  
**HORARIO:** Lunes 31212: 11:00 – 11:45 a.m. presencial Cancha La gata  
Jueves 31213 : 8:00 – 8:45 a.m. Virtual.

**2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

El propósito del curso de Entrenamiento Total es mejorar las diferentes clases de resistencia muscular y cardiovascular acompañados de diferentes cargas, con el fin de lograr un óptimo estado físico, buena tonicidad y mejorar la calidad de vida de cada uno de los estudiantes.

Esta clase de entrenamiento se trabaja una gran variedad de ejercicios combinados con diferentes materiales para mejorar las diferentes capacidades físicas de cada uno de los estudiantes.

En este curso de Entrenamiento se trabaja con el peso del cuerpo con diferentes variaciones de ejercicios, durante el semestre se varía las clases con los materiales para aumentar la carga corporal y así mejorar los diferentes grupos musculares, dependiendo de un tiempo definido en el momento de trabajar el sistema cardiovascular y muscular.

**3. OBJETIVOS DEL CURSO:**

- **General**
- Mejorar la condición física y las diferentes capacidades físicas de los estudiantes.
- **Específicos**

- Lograr buena resistencia muscular y cardiovascular.
- Control del cuerpo mediante las distintas cargas de trabajo elaboradas en la clase.
- Conocer los diferentes segmentos corporales.
- Control mental con el fin de resistir las diferentes cargas de ejercicio.
- Mejorar la calidad de vida mediante hábitos saludables.
- Lograr durante las clases virtuales llegar a cada uno de los estudiantes mediante un seguimiento de cada una de las clases.
- Motivar la actividad física mediante la utilización de las herramientas virtuales.

#### 4. METODOLOGIA DE TRABAJO:

<b>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</b>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</b>
<p><b>Actividades presenciales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de resistencia cardiovascular.</li> <li>- Ejercicios de resistencia muscular.</li> <li>- Ejercicios coordinativos.</li> <li>- Ejercicios de control del equilibrio.</li> <li>- Ejercicios en circuito.</li> <li>- Participación de un festival aeróbico.</li> <li>- Participación de un Reto Fitness donde darán cada uno de los estudiantes lo mejor mediante la preparación física durante las clases.</li> </ul>	<p><b>Actividades independientes:</b></p> <p>Participar de las diferentes clases abiertas con el fin de complementar y mejorar el trabajo cardiovascular y muscular, para obtener unos resultados óptimos en las diferentes capacidades físicas.</p> <p>Realizar mínimo tres veces a la semana ejercicios para mejorar las diferentes capacidades físicas.</p> <p>Complementar varios entrenamientos en las diferentes clases abiertas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> <li>- Pesas de diferentes pesos.</li> <li>- Balón de Pilates</li> <li>- Rodillo</li> <li>- Bandas elásticas</li> <li>- Escalera coordinativa.</li> <li>- Se recomienda tener uno de estos materiales.</li> <li>- Plataformas Virtuales.</li> <li>- Clases en vivo.</li> <li>- Videos.</li> </ul>

## 5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clases	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inducción</li> <li>- Acondicionamiento Físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrección e higiene postural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condicionar</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acondicionamiento Físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrección e higiene postural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condicionar</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular</li> <li>-</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media con el peso del cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular</li> <li>-</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media con</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular</li> <li>- Control del cuerpo</li> </ul>

	mancuernas.		
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media con los diferentes materiales que tenga cada estudiante,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media con diferentes materiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> <li>- Controlar la respiración</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios de circuito del tren superior, inferior y la parte media.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> <li>- Controlar la respiración</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media-</li> <li>- Circuito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular.</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> </ul>

10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media-</li> <li>- Circuito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular.</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> <li>- Controlar respiración</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media-</li> <li>- Intervalos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular.</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> <li>- Controlar la respiración.</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media-</li> <li>- Intervalos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular.</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> <li>- Control mental</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media-</li> <li>- Mancuernas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el sistema cardiovascular y muscular.</li> <li>- Control del cuerpo</li> <li>- Control mental</li> <li>- Controlar la respiración</li> <li>- Control mental</li> <li>- Control de fuerza</li> </ul>
14		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control del cuerpo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia Cardiovascular y muscular.</li> <li>- Ejercicios del tren superior, inferior y la parte media-</li> <li>- Mancuernas</li> </ul>	Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control mental</li> <li>- Controlar la respiración</li> <li>- Control mental</li> <li>- Control de fuerza</li> <li>-</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios individuales con todos los materiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades físicas.</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test Físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Físicas</li> </ul>

## 6. EVALUACIÓN:

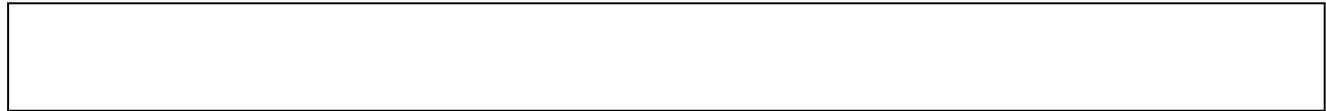
El programa de Entrenamiento Total se comienza con dos semanas de acondicionamiento físico para ir fortaleciendo y acondicionando las diferentes partes del cuerpo, semanalmente se va aumentando las repeticiones con el fin de tonificar las diferentes áreas corporales. Se comienza con un buen calentamiento y luego un buen estiramiento para evitar una lesión, desgarre o calambres durante la actividad física, luego pasan a trabajar con los diferentes materiales variados con el fin de ir adquiriendo fuerza, resistencia muscular y cardiovascular. Durante todo el semestre se realiza un trabajo de control mental y físico con el fin de evaluar al estudiante el progreso durante toda su asistencia.

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 diferentes clases con relación al entrenamiento físico para lograr muy buenos resultados mediante las clases en vivo por las diferentes plataformas.

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.enplenitud.com](http://www.enplenitud.com)

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

[www.entrenamientos.org](http://www.entrenamientos.org)