

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
ESTRATEGIAS DEPORTIVAS A
TRAVÉS DEL TCHOUKBALL
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Estrategias deportivas a través del tchoukball.

CNR: 51799

CÓDIGO: Depo-1245

SECCIÓN: 5

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Rosario Robles Moreno

CORREO ELECTRÓNICO: r.robles@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended - Cancha de tenis

PLATAFORMA: *Bloque Neón* y zoom

HORARIO: miércoles 14:00 - 14:45

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de “Estrategias deportivas a través del tchoukball” es un espacio de distensión para los estudiantes donde se les permite desarrollar desde su comienzo en la Universidad de los Andes un proceso de aprendizaje en los siguientes aspectos:

Respeto por los demás (estudiantes, administrativos, docentes y demás personas dentro y fuera de la Universidad), cooperación grupal, solidaridad, integración social, favorecer a la sana competencia en pro de una superación personal y grupal, induce a aprender de los errores, el tchoukball enseña a estimar, apreciar los valores, mejora la autoestima y crea un sentimiento de unidad en el esfuerzo del grupo.

El curso no sólo pretende enseñar un deporte novedoso y divertido sino dar herramientas a los estudiantes para mejorar como personas integrales. En cualquier momento del semestre los asistentes a este curso pueden pasar por situaciones difíciles, de diferente índole: personales, académicas, familiares, entre otras, si en esos momentos complicados no puedes cumplir con el curso, no dudes en comunicarse mediante mi correo r.robles@uniandes.edu.co, lo importante de este curso no solamente es que aprendas tchoukball sino también es un espacio para escuchar tus problemas y ayudarte con ellos.

Durante el semestre se realizarán 16 sesiones cada sección constara de tres fases: fase inicial, central y final.

° Fase Inicial: compuesta del calentamiento mediante, movilidad articular, desplazamientos y formas jugadas. Duración 10 minutos.

° Fase central: donde el estudiante aprenderá las habilidades básicas del tchoukball, así como de la técnica y táctica. Duración 30 minutos.

° Fase final: vuelta a la calma con estiramientos y aclaración de dudas sobre lo visto ese día. Duración 5 minutos.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complementar la formación integral de los estudiantes a través de los valores aportados por el tchoukball. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el respeto y la equidad entre géneros, así como el trabajo en grupo. • Mejorar las habilidades del juego en equipo desde el punto de vista teórico y práctico. • Reforzar a los estudiantes a través del tchoukball las competencias personales tales como trabajo en grupo, tolerancia, perseverancia, respeto a los demás y sus ideas, con una formación integral, crítica y ética fortaleciendo las capacidades de liderazgo que le servirán al iniciar un proyecto de vida. • Aumentar la autoestima y confianza en sí mismo de los estudiantes.
--

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p><i>Actividades en clase:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase inicial de la clase: Calentamiento: mediante formas jugadas Duración 10 min. • Fase central de la clase: repaso y profundización de las habilidades del tchoukball, así como de la técnica, táctica y estrategia. Duración 15 min. Práctica mediante partido de tchoukball aplicando lo aprendido en la clase. Duración 15 min. • Fase final de la clase: Vuelta a la calma con estiramiento y aclaración de dudas sobre la sesión. Duración 5 min. 	<p><i>Actividades independientes:</i></p> <p>Ver videos de tchoukball analizando jugadas tanto en equipo como individuales.</p> <p>Realizar lecturas sobre el reglamento y la interpretación de este.</p> <p>Llevar preguntas o dudas a las diferentes sesiones del curso, sobre la temática a tratar en cada una de ellas.</p>	<p>Contar con un dispositivo electrónico con conexión a internet.</p> <p>Cancha de tenis.</p> <p>Cancha de voleibol playa o de arena.</p> <p>Material</p> <p>Un par de marcos de Tchoukball, balones de tchoukball, balonmano o mini baloncesto, conos, petos, pelotas de tenis, balones de voleibol y disco de ultimate.</p> <p>Lecturas de apoyo Tchoukball: Shen-Szu Fang. 2010, Teaching and Training Tchoukball Techniques, Solid and thorough learning – tchoukball basics and tactics.</p> <p>Reglas Oficiales de Tchoukball se encuentran en el siguiente enlace: http://www.tchoukball.org/resources</p>

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Introducción al curso. Presentación de contenidos y metodología a seguir. Repaso del reglamento: reglas básicas y complejas.	La relación con sus compañeros el primer día de clase. La atención y participación.	Que se quite la pena y timidez del primer día, realizando socialización. El descubrimiento de nuevas habilidades motrices y sociales, a través del tchoukball.
2	Segunda presentación de los alumnos por carreras. Entradas en ataque lentas: tres y dos pasos.	La capacidad para relacionarse con los compañeros. La coordinación óculo-manual y óculo-pédica individual y con compañero, sincronización del movimiento.	Una relación entre los estudiantes con carreras afines, que se conozcan y se puedan apoyar a lo largo de su carrera al tomar alguna materia en común. Desarrollar la concentración, atención y relaciones interpersonales.
3	Entradas en ataque rápidas: un paso y sostenido.	La coordinación óculo-manual y óculo-pédica individual y con compañero, sincronización del movimiento.	La capacidad para relacionarse con los compañeros.
4	Lanzamientos a primera línea con entrada a 45° por derecha y por izquierda ampliando el ángulo del brazo o cerrándolo.	La propiocepción del cuerpo y la toma de decisiones.	Desarrollar y/o mejorar la toma de decisiones.
5	Lanzamientos a 180° con entrada a 70° o a 180° por derecha y por izquierda	El desarrollo de la técnica en el lanzamiento a 180°.	Desarrollar y/o mejorar la lateralidad. Así como coordinación óculo-manual
6	Lanzamientos a 90° entrando a 180° con brazo extendido o brazo flexionado por derecha y por izquierda	El desarrollo de la técnica en el lanzamiento a 90°. Aprender el autocontrol cuando algo no sale bien la primera vez.	Que el estudiante aprenda a controlar la frustración y aprender de los errores con uno de los lanzamientos más difíciles en el Tchoukball.
7	Profundización de lanzamiento a primera línea: ubicar el balón en la parte baja, media o alta de la defensa.	La habilidad de ubicar con precisión el balón en el marco de tchoukball.	Ampliar su campo de aprendizaje.
8	Profundización de lanzamiento a segunda línea.	La destreza de adaptarse a los cambios.	Ampliar su campo de aprendizaje.

9	Rotación del pivot, colaboración en el ataque.	La colaboración entre los estudiantes.	Permitir que todos participen en la construcción del ataque, utilizando el diálogo y acuerdos.
10	Juego de reflexión: utilizando los recursos aprendidos reflexionar donde caerá el balón según la ubicación del atacante, analizando el ángulo de entrada, el gesto del brazo y la fuerza del remate.	La habilidad para lanzar a diferentes puntos de la cancha, utilizando el brazo izquierdo y el derecho, así como la habilidad para predecir o anticipar el lanzamiento.	Desarrollar habilidades de pensamiento estratégico.
11	Apoyos en la defensa	La destreza de atrapar el balón, y el trabajo en equipo.	Desarrollar la movilidad y agilidad corporal, así como la atención y concentración. La colaboración y apoyo en sus compañeros.
12	Transiciones largas	El trabajo en equipo y apoyo a compañeros con destrezas diferentes.	La colaboración y apoyo en sus compañeros.
13	Arbitraje 1: explicación de la planilla y función de árbitro principal	La capacidad de soportar la presión de un juego desde otra perspectiva. Respeto y entendimiento de la función del árbitro.	Concentración individual y comunicación con los compañeros.
14	Arbitraje 2: función de árbitros auxiliares	La capacidad de análisis para resolver situaciones de arbitraje en equipo. Respeto y entendimiento de la función del árbitro.	Desarrollar el liderazgo y la capacidad de resolver problemas.
15	Práctica de roles	Mediante situaciones de juego reales el trabajo en equipo, el apoyo a los compañeros y respeto a todos los actores que intervienen.	Desarrollar el auto control y respeto por los compañeros, el adversario y árbitros
16	Tchoukball playa	La participación. Acoplarse a habientes no convencionales.	Salir de su zona de confort y que experimente otro tipo de ambientes.

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.

De acuerdo con lo anterior, la temática abordada y practicada en cada clase, cuyo objetivo y parámetros está previamente determinada por los docentes, está sujeta a la evaluación con base en la ejecución de los principales patrones corporales del tchoukball. Los parámetros asociados a la ejecución de la técnica evitan basarse en consideraciones cuantitativas como el número de golpes. A cambio, se refieren al manejo de los segmentos corporales, la relación de estos con el balón y la pared, el manejo del espacio y el tiempo y la superación de los retos individuales y grupales por parte de los estudiantes.

En cuanto al resultado de la evaluación, se compone de los siguientes elementos:

- Ejecución de la tarea programada.
- Contexto de motivación y control.
- Autoevaluación.

Con base en lo anterior se obtienen logros porcentuales en cada clase y se verifica constantemente el proceso de evolución de los estudiantes. Todos estos porcentajes parciales, se promediarán al final del curso, obteniendo un puntaje que deberá ser igual o superior al 75% de cumplimiento de los objetivos del curso.

A lo largo del desarrollo de las clases, se evidencian contenidos teóricos que apoyan la propuesta técnica y física. Estos contenidos son referenciados mediante estrategias de investigación y divulgación colectiva, tratando siempre de que su aplicación práctica sea el resultado del análisis previamente concebido y de acuerdo con ello son tenidas en cuenta para la evaluación. Finalmente, el estudiante plasma su autogestión dentro del desarrollo de la electiva y su evolución dentro del deporte practicado, a través de la autoevaluación que es tenida en cuenta para en primera instancia, realizar una adecuada retroalimentación y en segunda instancia, como parte integral de la evaluación.

El segundo 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:

- SHEN-SZU FANG. 2010, Teaching and Training Tchoukball Techniques, Solid and thorough learning – tchoukball basics and tactics.
- Reglamento oficial de Tchoukball de la FITB (Federación Internacional de Tchoukball), el cual se enviará por correo en formato PDF. También se puede descargar en el siguiente enlace: <http://www.tchoukball.org/resources>
- Interpretación de las reglas se enviará por correo en formato PDF. También se puede descargar en el siguiente enlace: <http://www.tchoukball.org/resources>