

**DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA FORMACIÓN EN  
HABILIDADES DEPORTIVAS  
2021-10**

**INFORMACIÓN DEL CURSO NOMBRE DEL CURSO:** Formación En Habilidades Deportivas

**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:** Martes 12:30 m – 1:45 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 el ámbito deportivo 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.

El deporte 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 del deporte. En los cuales se enfatizará el componente ético y las buenas prácticas.

En el campo de la salud, el deporte 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 procesos de acondicionamiento deportivo y los beneficios y riesgo de la práctica deportiva.

Este curso de Formación en Habilidades Deportivas 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 permitan obtener los máximos beneficios posibles de la actividad deportiva, ofreciéndole alternativas seguras para lograr sus objetivos deportivos de forma autónoma. Ofreciéndoles a los estudiantes las herramientas que les permita elaborar su propio diseño de entrenamiento deportivo orientado a la mejora de la salud, la calidad de vida y su bienestar.

## 2. OBJETIVOS DEL CURSO:

<p>1. Mejorar la condición física mediante la realización de las actividades deportivas dispuestas para tal fin.</p> <p>2. Comprender la complejidad del deporte y 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 adquisición de habilidades deportivas.</p> <p>4. Comprender el potencial educativo del deporte.</p> <p>5. Plantear un plan individual de habilidades deportivas acorde a sus necesidades e intereses.</p>
---

## 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<b><u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u></b>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</b>
<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 curso 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 y deportivas 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:  <a href="https://www.ptdirect.com/training-design/anatomy-and-physiology">https://www.ptdirect.com/training-design/anatomy-and-physiology</a>  <a href="https://es.calcuworld.com/salud/metabolismo-basal/">https://es.calcuworld.com/salud/metabolismo-basal/</a></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	Bienvenida y presentación del curso. Actividad inicial. Reconocimiento del cuerpo: proporciones corporales	Participación activa en clase.	Reflexionar sobre sus experiencias en actividad física.
2	Agilidad. Actividad de esquema corporal.	Comprensión del concepto y desarrollo de actividad.	Identificar las oportunidades de mejora en su dimensión corporal.
3	Equilibrio. Ejercicios de Equilibrio	Apropiación del concepto del día y realización de la actividad.	Aprender ejercicios para mejorar su equilibrio y balance.
4	Coordinación. Construcción de habilidades	Conocimientos básicos de coordinación y participación en clase.	Mejorar su coordinación general y específica.
5	Potencia. Juegos velocidad	Interiorización conceptual y participación en clase	Mejorar su potencia.
6	Orientación. Sesión de movilidad	Participación en la sesión de movilidad y dominio conceptual.	Reconocer la importancia de la movilidad para su calidad de vida.
7	Velocidad, Reacción, Juegos de pliometría	Participación en los juegos y manejo conceptual.	Mejorar sus manifestaciones de velocidad.
8	Composición corporal. Preparación física deportiva	Realización de las mediciones y práctica de ejercicio.	Mejorar su calidad de movimiento.
9	Semana de trabajo individual	N/A	N/A
10	Fuerza. Entrenamiento con autocargas	Dominar los aspectos básicos de la fuerza y realizar el entrenamiento.	Aprender a utilizar su cuerpo para mejorar su fuerza.
11	Resistencia Cardiovascular. Ejercicio cardiovascular	Comprender el funcionamiento cardiovascular de ser humano y hacer los ejercicios	Adquirir herramientas para mejorar su resistencia.
12	Resistencia muscular. Entrenamiento de alta intensidad por intervalos.	Identificar las manifestaciones de resistencia muscular y realizar el entrenamiento.	Ayudar en la mejora de la resistencia muscular.
13	Alimentación e hidratación para la actividad física. Ejercicio funcional	Adquirir los conocimientos básicos de alimentación e hidratación y hacer el entrenamiento funcional.	Desarrollar mejores hábitos alimenticios.
14	Recuperación: sueño y descanso. Ejercicio cardiovascular	Comprender la importancia de la recuperación y hacer los ejercicios del día.	Aplicar en su cotidianidad los aprendizajes sobre recuperación

15	Evaluación de la condición física. Ejercicio funcional	Reconocer la utilidad de la valoración física y hacer la sesión de entrenamiento.	Aprender a controlar su composición corporal.
16	Relajación. Sesión de relajación	Importancia de la relajación en el desempeño físico. Participar en la sesión.	Adquirir habilidades y conocimientos que le permitan gestionar espacios de relajación
17	Finalización del curso Actividad de cierre. Construcción de habilidades	Participación en la actividad e interiorización conceptual del curso	Aprender a gestionar su actividad física. Desarrollar sus cualidades condicionales y motrices.

## 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 acondicionamiento deportivo.