



**DECANATURA DE
ESTUDIANTES DEPORTES**

PROGRAMA CURSO

2021-20

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Kick boxing

CÓDIGO: DEPO-1212

SECCIÓN: 2 y 3

CRN: 10100 y 48596

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO X

PROFESOR RESPONSABLE: David Felipe Arévalo R.

CORREO ELECTRÓNICO: d-areval@uniandes.edu.co

SALÓN: VIRTUAL

PLATAFORMA: Zoom y Brightspace

HORARIO: Sección 2: jueves 11:00 am – 11:45 am

Sección 3: jueves 08:00 am – 08:45 am

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El kick boxing es un deporte de combate de origen japonés y desarrollo occidental, en el cual, se mezclan las técnicas del boxeo con las técnicas de patadas de algunas artes marciales como el karate japonés, el muay thai tailandés y el San Shou chino, estando así relacionado de las artes marciales de oriente, conteniendo una serie de reglamentos que dependen del contexto y del tipo de circuito de competencia, enmarcando su contenido deportivo.

La propuesta del curso de Kick boxing de la Universidad de los Andes, es la búsqueda del empoderamiento personal, de la búsqueda de la fortaleza física, mental y espiritual, del buen y correcto acondicionamiento físico para el bienestar y la salud propia, de igual manera, fomentar los valores institucionales fundamentales de la universidad, que es la excelencia, en la búsqueda de la perfección del carácter y de la calidad humana, ética y profesional, así como la integridad en la toma de conciencia del cuidado por sí mismo, del otro y de lo otro, que permite la exaltación y construcción de un sentido ético en el estudiante uniandino, también en la solidaridad con el trabajo grupal, la integración mutua de los estudiantes y la construcción de tejido social dentro de los espacios académicos, sociales y culturales que la Universidad de los Andes provee a sus miembros, finalmente, pero de valor trascendental, es la búsqueda de la libertad, que es desarrollada en este espacio bajo

el precepto de que la actividad física no solo mejora la condición fisiológica del participante, si no el bienestar integral de cada miembro de la comunidad uniandina.

De igual manera, con un enfoque académico y pedagógico de estas prácticas, se puede fomentar procesos axiológicos en los estudiantes, fortalecer el sentido ético del individuo frente a sí mismo, su prójimo y su otro, siendo este su contexto y su espacio de desarrollo; nos sirve esta práctica como herramienta para fortalecer la autoestima, mejorar la imagen propia, y el sentido de respeto y tolerancia, y aún más importante, el empoderamiento, el amor propio y la mejora de las habilidades sociales. Finalmente, el enfoque de este curso se centra en el fomento y promoción de los valores institucionales fundamentales, integridad, por el cuidado personal y de los demás y del entorno, excelencia por la promoción de una alta intensidad y empoderamiento en el trabajo de la clase, solidaridad por el alto componente de trabajo grupal en todas las clases y libertad, pues se promueve que el desarrollo del bienestar y de la salud, es fundamental para una vida plena, donde todas las posibilidades de vida y crecimiento se dan sustentadas como sumatoria de todo lo mencionado con anterioridad.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Promover las prácticas corporales y de actividad física en la Universidad de los Andes como alternativa para el desarrollo y fomento del estudiante integral, tomando como base de desarrollo los valores institucionales (Integridad, Solidaridad, Excelencia y Libertad)

- Aprender por medio de la práctica del Kick Boxing, hábitos de cuidado de sí mismo, de los demás y de su entorno.

- Desarrollar confianza en sí mismo, disciplina, constancia, entereza, respeto, cortesía, sentido axiológico y ético del comportamiento y cuidado propio como parte de los elementos indispensables del ser profesional uniandino

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
Actividades durante clase: Orientación a la actividad física enfocada al desarrollo de las capacidades físicas básicas	Actividades independientes: Trabajo individual de Fuerza isométrica e	Espacio suficiente en el hogar Ropa adecuada para actividad física Lecturas de material diferenciador entre los distintitos tipos de kick boxing

<p>(Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad)</p> <p>Trabajo grupal de Fuerza isométrica e isotónica en el Kick boxing</p> <p>Desarrollo de capacidades físicas básicas por medio del Kick boxing</p> <p>Introducción a la fisiología del ejercicio usando el kick boxing y el entrenamiento físico de alta intensidad</p> <p>Aplicaciones funcionales de Kick boxing desde de la práctica física para un estilo de vida saludable</p> <p>Conversatorio dentro de las clases acerca de los beneficios del entrenamiento del Kick boxing a nivel físico, mental, emocional y espiritual.</p> <p>Introducción epistemológica de las prácticas de actividad física de contacto como herramienta en</p>	<p>isotónica en el Kick Boxing</p> <p>Desarrollo individual de flexibilidad y elasticidad con los elementos brindados en cada clase</p> <p>Toma de conciencia sobre habito saludables para la vida particular y universitaria.</p> <p>Lecturas de búsqueda autónoma sobre principios, filosofía y fisiología de las prácticas de entrenamiento de contacto.</p> <p>Trabajo autónomo de revisión de materiales audiovisuales referente al trabajo del Kick boxing.</p> <p>Vista y análisis de material fílmico de entrenamiento del kick boxing, relacionando los 4 valores fundamentales institucionales de la universidad de los Andes</p> <p>IMPORTANTE: Desarrollo autónomo de los</p>	<p>Implementos opcionales</p>
--	--	-------------------------------

<p>el crecimiento ético del individuo.</p> <p>Fomento del kickboxing como elemento para el empoderamiento del sujeto</p>	<p>elementos vistos en clase, particularmente entrenamiento y aplicación funcional de los ejercicios en clase para la vida cotidiana.</p>	
--	---	--

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

CONTENIDO DEL KICK BOXING BÁSICO		
Temática	Contenido Ético – Emocional	Objetivo técnico
Primera Clase	Introducción al espacio educativo, indicaciones, normatividades, propuesta ética – pedagógica del mismo	Señalar y dar una introducción a lo que se dará durante el semestre
Técnicas y métodos dentro del Kick Boxing		
-Fisiología del ejercicio: Golpeo Correcto (Semana 1 a 16)	Reconocer la corporeidad propia por medio de la práctica del Kick boxing	Conocer las bases fisiológicas de la práctica del Kick Boxing
-Las 8 “armas Corporales”: Golpes de Puño, Codo, Rodilla, Planta del Pie, Palmas, Empeine, bordes de la mano/pie, hombro, dedos Semana 1 a 16	Practicar expresión corporal, entendimiento propio de su lateralidad y espacialidad, quitar el miedo a mostrarse en público para producir confianza con el desenvolvimiento corporal personal.	Aprender el esquema básico introductorio por medio de ejercicios y esquemas físicos sincronizados y estructurados en la témpora-espacialidad
-Posturas autóctonas Kick boxing Trabajo de la guardia “Triangulo de protección” Semana 1 a 16	Profundizar sobre el reconocimiento de la expresión corporal propia, enfocándose hacia el ritmo y la coordinación del sujeto. Fomentar la seguridad en sí mismo	Aprender el esquema básico corporal con movimientos sincronizados y estructurados en diferentes situaciones posibles que se puedan presentar.
-Posturas y tipos de golpeo diverso: El cuerpo en acción y protección: Semana 11 a 16	Aprender el comportamiento psicomotriz correspondiente con las	Conocer y hacer corrección postural y fortalecimiento de la misma.

	<p>actividades físicas de contacto. Fomentar el cuidado de sí mismo más allá de la práctica de actividad física.</p>	
Entrenamiento Agarres, bloqueos y Clinch		
<p>-Introducción y metodología de los agarres corporales como método de <u>defensa</u>: Semana 10 a 16</p>	<p>Fortalecer el sentido propio de autoestima por medio de las prácticas corporales. Fomentar el cuidado por el otro mediante prácticas de integración</p>	<p>Comprender los procesos fisiológicos de la práctica del Kick boxing.</p>
<p>Proyecciones y lanzamientos: Vistazos desde la seguridad educativa: Semana 1 a 16</p>	<p>Explorar las capacidades físicas propias por medio de ejercicios de fuerza y resistencia muscular. Promover la seguridad personal y grupal en las prácticas de actividad física</p>	<p>Mejorar la condición física con entrenamiento específico de trabajo de fuerza, resistencia muscular, potencia muscular y velocidad</p>
<p>--Fisiología del ejercicio: Llaves, agarres y sumisiones: Semana 1 a 16</p>	<p>Poseer conciencia y cuidado de sí mismo, del otro y de lo otro (contexto y entorno)</p>	<p>Poseer conocimiento del funcionamiento corporal durante las prácticas de actividad física de actividades de contacto.</p>
Preparación Física		
<p>-Trabajo cardiovascular: Varios métodos contemporáneos: Semana 1 a 16</p>	<p>Aprehender el concepto de autoimagen, del disfrute de la actividad física y de la ética del cuidado de sí mismo como elemento constitutivo de la excelencia del profesional uniandino.</p>	<p>Utilizar las metodologías contemporáneas de la educación física para la mejora de las condición física general</p>
<p>-Trabajo de flexibilidad y elasticidad: Semana 1 a 16</p>	<p>Aprehender el concepto del cuidado del otro y de lo otro, siendo el trabajo en grupo herramienta para fortalecimiento de la solidaridad uniandino.</p>	<p>Trabajar en grupo diferentes mecánicas y dinámicas grupales sobre la mejora de flexibilidad y la elasticidad.</p>
<p>-Trabajo de tono muscular y resistencia muscular: Semana 1 a 16</p>	<p>Aprehender el concepto de entereza personal, resiliencia propia, fortalecimiento de la voluntad y del espíritu de la fuerza interna como parte fundamental del desarrollo de la autonomía y la libertad.</p>	<p>Asimilar el trabajo de fortalecimiento muscular, trabajando resistencia muscular, tono muscular, hiperplasia muscular.</p>

-Trabajo de contacto (sparring) simulación de combate con ejercicios controlados y estipulados por el profesor: Semana 13 a 16	Fortalecer el respeto por mis compañeros, por mi sociedad y mi entorno próximo.	Trabajar la posibilidades de contacto con protectores, pads, muñeco de golpeo y demás herramientas de seguridad proveías por la universidad.
---	---	--

6. EVALUACIÓN:

Como propuesta de un currículo integrado hacia el crecimiento del estudiante participante, se parte del elemento principal de la clase, que es la adquisición de habilidades y la toma de conciencia frente a las prácticas corporales saludables y éticas, de esta manera, el elemento más importante a evaluar es la participación activa de cada uno de los estudiantes. Así mismo, se tomará en cuenta la asistencia activa, el compromiso por la clase, el desempeño del estudiante y el involucramiento del mismo por la clase.

Como protocolo, se aplicará la asistencia mínima aprobatoria al 80% de las clases, no obstante, en concordancia con lo mencionado al párrafo anterior, no será el elemento definitivo para la aprobación del curso, ya que se tomará en cuenta el sentido ético aplicado a la vida como tal aprendido en clase. Teniendo en cuenta esto, la asistencia no solo es presencial, sino participativa; finalmente, el criterio de evaluación se hará siguiendo la siguiente tabla.

Asistencia 40%	Ensayo Reflexión Ética clase 30%	Desempeño general (técnico, físico y actitudinal) 30%
----------------	-------------------------------------	---