



Universidad de
los Andes

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA DE PRINCIPIOS BÁSICOS Y MOTRICES DEL GOLF
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO___

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Principios Básicos Y Motrices Del Golf. Mejorando El Swing Del Golf.

CÓDIGO: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8,9

SECCIÓN: DEPO - 1230

CARGA ACADÉMICA: 45 Minutos

CRÉDITO: 1

LUGAR: Sala Virtual

PROFESOR RESPONSABLE: Francisco Liborio Zapata Rocha

CORREO ELECTRÓNICO: fl.zapata@uniandes.edu.co

HORARIO: Martes: 8.00 A 8.45 A.M. Martes: 9:30 A 10:15 A.M. Martes: 11.00 A 11.4 A.M.

Miércoles: 8.00 A 8.45 A.M. Miércoles: 9.30 A 10.15 A.M.

Jueves: 9.30 A 10.15 A,M.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso virtual de golf está orientado para aquellos alumnos que buscan un deporte con muy bajos niveles de lesiones físicas, buen trabajo cardiorrespiratorio, un alto grado de sociabilidad y ética deportiva. De igual manera buscamos que esta ética deportiva trascienda en la vida personal de cada alumno de tal forma que se vea reflejada en su vida profesional, deportiva y social.

El curso de golf cuenta únicamente con dos niveles:

Nivel 1 . PRINCIPIOS BASICOS, TECNICOS Y MOTRICES DEL GOLF . Para principiantes

Nivel 2. MEJORANDO EL SWING DE GOLF Y SUS REGLAS. Para alumnos que tienen un conocimiento básico de golf o aquellos que tengan un hándicap mayor a 15

NO hay nivel avanzado

De igual manera buscamos crear en el alumno nuevas expectativas deportivas vivenciándolas en cada trabajo que vamos realizando en los espacios virtuales que ha

dispuesto y organizado la Universidad. Para tal fin nos apoyamos en videos semanales, encuentros sincrónicos grupales en horarios establecidos para cada curso y retroalimentación personalizada en casos específicos.

Nuestra salida semestral al campo de la Federación Colombiana de Golf esta inhabilitada hasta que las condiciones sean completamente apropiadas.

Todo este proceso lo realizaremos sin dejar de lado la importancia que tiene la ética deportiva en el golf; la cual la iremos vivenciando dentro de los cursos mediante lecturas y conversatorios que llevaremos a cabo durante los mismos.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

En este curso buscamos facilitar en los alumnos su desarrollo en un entorno social y deportivo llamado golf, en donde aspectos como la integridad, el respeto y la libertad se convierten en las bases fundamentales para su crecimiento no solo como profesionales sino como seres más humanos capaces de enfrentar retos y dificultades.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Nivel 1 - PRINCIPIOS BASICOS, TECNICOS Y MOTRICES DEL GOLF. Aprender el swing básico de golf, entendiendo sus características como la postura, alineación, empuñadura y dirección.

Otros aspectos importantes en este nivel son: las reglas de cortesía, características de un campo de golf, equipamiento de golf, tipos de golpes

-
- ejercicios básicos para entender e interiorizar posturas y agarre
- ejercicios para lanzamiento con movimientos pendulares sencillos
- ejercicios combinados para postura y transferencia de peso
- ejercicios disociación de movimientos y práctica lanzamiento.
- charla virtual sobre reglas de golf y reglas de cortesía

Nivel 2 - MEJORANDO EL SWING DE GOLF Y SUS REGLAS: en este nivel el tema resulta personal debido a que la mayoría llegan con una gran diferencia motriz en la ejecución del swing como resultado de habilidades adquiridas, por lo anterior el trabajo se basa en que el alumno desarrolle mediante seguimiento y corrección constante un swing eficiente y bien estructurado.

De igual manera se vuelve un tema relevante el conocimiento y aplicación de las reglas de cortesía y de juego.

Trabajamos en este nivel fortalecimiento, coordinación y velocidad.

- Evaluación general de swing o gesto deportivo de forma individual
- Análisis de posible errores en los componentes del swing
Descripción de los ejercicios y prácticas individuales que les puedan ayudar en la mejora de la ejecución del swing
- Constante retroalimentación en los nuevos parámetros para la ejecución de un lanzamiento más eficiente
- Approach , Driver y Putt .Parámetros esenciales
- Análisis inicial y final del swing mediante video análisis (cuando sea posible)
- Reglas y su aplicación
- Concepto de Handicap y su importancia

Elementos de trabajo: palos de golf o pedazos de tubo pvc o raquetas de tenis, pelotas pequeñas, celular para tomar videos o cámara, en lo posible un tapete liso (2Mts)

Espacios: buscar en la casa o apto un espacio en donde sea posible realizar algunas prácticas sin provocar daños

5. 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. Socializar expectativas del curso Nivel 1 y 2 | | Entienda la metodología, los objetivos y los diferentes recursos que vamos a utilizar durante el curso |

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| 2 | <p>Nivel 1: primeros ejercicios : habilidad de lanzar</p> <p>Nivel 2; análisis individual de lo observado en la ejecución del gesto deportivo o swing</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | El interés por la práctica los ejercicios propuestos en cada nivel | <p>Nivel 1: detectar fluidez o problemas en la ejecución de trabajo propuesto</p> <p>Nivel 2: clara recepción y comprensión de los cambios a realizar</p> |
| 3 | <p>Explicación de lanzamiento con elemento.</p> <p>Nivel 1: Ejercicios con variedad de elementos enfocados a lanzamiento</p> <p>Nivel 2; propuestas de trabajo para mejora en los encontrado en los gestos motrices o swing</p> <p>Tips :entender divot</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | Esfuerzo personal en la ejecución del trabajo propuesto | Reconocer que el golf es un deporte individual de lanzamiento , por lo cual cumple a la perfección con los patrones posturales y motrices de lanzamiento requeridos en las diferentes disciplinas deportivas |
| 4 | <p>Retroalimentación</p> <p>: observación y corrección en los lanzamientos teniendo como base lo explicado ,</p> <p>Nivel 1. Envío video campos de golf.</p> <p>Nivel 2. video par de campo</p> | Postura, ritmo giro corporal y estabilidad | Reconocer los cambios como resultado de la práctica guiada. |
| 4 Aspecto ético | <p>Evaluación mutua</p> <p>Trabajo por parejas</p> <p>Cada alumno debe evaluar el gesto deportivo de sus compañeros</p> | La integridad de la evaluación | Que el alumno entienda la responsabilidad e importancia de sus opiniones frente a sus compañeros y como trascienden |
| 5 | <p>Nivel 1:grip o empuñadura , postura básica y movimientos pendulares</p> | Auto análisis en las ejecuciones | Apropiación del primer pasó del gesto técnico como base en la práctica del golf. |

Profesor: Francisco Zapata

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>Nivel 2;importancia de la postura y el take away</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | | |
| 6 | <p>Nivel 1:empujando la bolita mediante movimiento pendular</p> <p>Nivel 2; back swing y top del back swing</p> <p>Tip : movimientos laterales</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | <p>Comprensión e interiorización de los momentos pendulares</p> | <p>Reconocer los patrones estáticos y dinámicos básicos y su importancia en el swing</p> |
| 7 | <p>Nivel 1:golpeando la bolita</p> <p>Movimiento pendular</p> <p>Nivel 2; down swing ,impacto</p> <p>Tip: punto bajo</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | <p>Nivel 1: mantener patrones durante una práctica más dinámica</p> <p>Nivel 2;plano del swing hasta el impacto</p> | <p>Reconocer sus avances</p> |
| 7 | <p>Conversatorio antes de la practica .10 mins</p> <p>Se ha enviado al correo previamente una pregunta:¿Qué aspectos éticos ha encontrado durante el semestre en nuestra clase de golf que deberían ser mantenidos y cuáles deberían mejorarse?</p> | <p>La participación activa de los estudiantes, de igual manera el interés que muestren frente a esta pregunta</p> | <p>Que el alumno se sienta parte de este proceso ético , en donde sus percepciones y pensamientos pueden generar unos cambios positivos en nuestra clase</p> |
| 8 | <p>Nivel 1:ampliando el movimiento pendular</p> <p>Nivel 2; des-giro y finish</p> <p>Tip : extensión anticipada</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | <p>reconocimiento de sus propias fortalezas , debilidades adquiridas o mejoradas hasta el momento</p> | <p>Autocontrol , incremento de sus fortalezas y autoconocimiento</p> |

Cursos: Principios Básicos Y Motrices Del Golf. Mejorando El Swing Del Golf.

| | | | |
|---------------------|---|---|---|
| 9 | <p>Nivel 1: set up , backswing, top , downswing, impact y finish</p> <p>Nivel 2; aproach, características y ejecución</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | <p>Nivel 1:reconocer momentos del swing</p> <p>Nivel 2; reconocer tipo de golpe</p> | <p>Inicio de practica con interiorización paso a paso de lo visto en cada nivel</p> |
| 10 | <p>Nivel 1: equipamiento, vestuario y cortesía</p> <p>Nivel 2; trabajo sobre green, características y ejecución</p> <p>Envío de videos previos como soporte</p> | <p>Nivel 1: conceptos</p> <p>Nivel2;importancia de este trabajo en competencia</p> | <p>Nivel 1:Clara comprensión de la importancia y necesidad de estos elementos</p> <p>Nivel 2: aclarar dudas y falencias en este trabajo</p> |
| 10 Aspecto ético | <p>ENVIO DE LECTURA CON UNA HISTORIA REFLEXIVA.</p> <p>El único golpe bueno</p> | <p>La forma como asumen o rechazan este tipo de situaciones de vida</p> | <p>cada alumno debería estar en capacidad de presentar sus opiniones en torno a temas éticos y reconocer aportes en este sentido para sus vidas</p> |
| 11 | <p>Nivel 1:giro de cadera , torso y finish</p> <p>Nivel 2;driver, características y ejecución</p> | <p>Manejo corporal en la ejecución de lo explicado</p> | <p>Entender la importancia de un engranaje bien ejecutado en estos trabajos</p> |
| 12 | <p>Retroalimentación con videos enviados por los alumnos, ejecutando el patrón motriz alcanzado en el proceso.</p> <p>Feed back. individual</p> | <p>Ritmo, posturas, estabilidad y plano del swing</p> | <p>Crear conciencia de metas por alcanzar o mejora de procesos</p> |
| 13 | <p>Conversatorio para resolver dudas generales respecto al juego , reglas o aspectos propios del golf</p> | <p>Interés por mejorar su comprensión del juego</p> | <p>Aclarar dudas</p> |
| 13 Aspecto | <p>Historia universitaria...</p> | <p>La participación activa de los estudiantes</p> | <p>Que reconozcan como pueden trascender las</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| ético | Lectura :una historia real con aspectos éticos para reflexionar | | acciones que tomamos a diario. |
| 14 | Ejercicio de ritmo y velocidad en los dos niveles Video : aspectos externos que afectan el vuelo de la bola | Velocidad , ritmo y coordinación en la ejecución | Autoanálisis de logros no alcanzados |
| 15 | Full swing. video personal enviado por alumnos Análisis del video Tip : como tomar video para análisis de swing Recomendaciones para alcanzar los objetivos | Interés por alcanzar nuevos objetivos | Que el alumno entienda que las capacidades se pueden mejorar , a la vez esto puede ayudarlo en un juego más eficiente. |
| 16 | Rutina de trabajo físico recomendada para mejorar capacidades de Flexibilidad, velocidad , potencia y estabilidad | Comprensión de la importancia del entrenamiento de las capacidades físicas en el golf | Que el alumno mejore su gestomotriz mediante la práctica periódica de estas capacidades. |
| Sábado no habilitada Aspecto ético | SALIDA A CAMPO Se forman grupos de juego en los cuales los alumnos no se conozcan, que no tengan algún tipo de afinidad o que hayan presentado discordias. | Que prime sobre cualquier aspecto ; el respeto, la cortesía y el juego limpio | Abrir en el alumno nuevas posibilidades de sociabilidad y respeto por las ideas de sus semejantes |

Cursos: Principios Básicos Y Motrices Del Golf. Mejorando El Swing Del Golf.