



**Universidad de
los Andes**
**DECANATURA DE
ESTUDIANTES DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20**

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Streching

CNR: 11397

CÓDIGO: Depo 1208

SECCIÓN: 3

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO _X

PROFESOR RESPONSABLE: Liliana Sánchez

CORREO ELECTRÓNICO: lilsanch@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: **Bloque Neón** , zoom y grupo privado Facebook

HORARIO: Jueves 9:30 – 10:15 a.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Los ejercicios de stretching son ejercicios de estiramientos que consiste en mejorar la flexibilidad y elasticidad del cuerpo, utiliza diferentes técnicas diferentes posturas durante un determinado tiempo preparando las articulaciones y músculos con el fin de evitar lesiones y desgarros en cualquier otra actividad que se desempeñe., generando beneficios que va desde la dispersión de la fatiga hasta el aumento de la movilidad articular pasando por la mejora de la postura y el balance de los movimientos.

Los estiramientos son una de las mejores maneras de relajar los músculos y liberarlos de tensión después de haberlos ejercitado Cada estiramiento tiene una duración de 30 seg. A un minuto, acompañado de una buena respiración y una mayor concentración para resistir la carga de resistencia.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

- **General**
- Lograr mejorar durante el semestre flexibilidad, elasticidad y fortalecimiento
- **Específicos**
- Explicar al estudiante los beneficios físicos y psicológicos si se práctica una rutina diaria de ejercicios de estiramiento con el fin de adquirir buena flexibilidad, elasticidad y movilidad articular en el cuerpo.
- Ayudar al estudiante a disminuir el riesgo de lesión por falta de flexibilidad y elasticidad por medio de un buen estiramiento.
- Desarrollar con los estudiantes, técnicas de estiramiento que puedan realizar fuera de clase con el fin de mejorar la elasticidad y flexibilidad.
- Aliviar la tensión nerviosa o stress causada por las diferentes cargas de trabajo físico o mental.
- 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:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<i>Actividades presenciales:</i> Ejercicios de fortalecimiento. Ejercicios de control. Ejercicios de respiración.	<i>Actividades independientes:</i> Participar en las clases abiertas. Entrenamiento individual	- Bandas - Colchoneta - Balón Medicinal - Balón de Pilates. - Plataformas Virtuales - Clases en Vivo - Videos.

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

Nº de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	- Presentación - Inducción de la clase - Acondicionamiento Físico	- Control de la respiración.	- Concientizar al estudiante de cada ejercicio que esté realizando.
2	- Acondicionamiento Físico. - Respiración.	- Flexibilidad.	- Tomar conciencia de su respiración
3	- Acondicionamiento Físico - Manejo de la Respiración	- Flexibilidad	- Mejorar la elasticidad, flexibilidad,
4	- Región inferior - Fortalecimiento.	- Flexibilidad	- Mejorar la elasticidad, flexibilidad,
5	- Región superior - Fortalecimiento	- Flexibilidad	- Concentración
6	- Región Media - Fortalecimiento	- Flexibilidad	- Mantener y fortalecer la elasticidad muscular-

7	- Trabajar las tres extremidades con elementos.	- Flexibilidad	- Mejorar el desempeño de los músculos respiratorios.
8	- Propiocepción	- Nivel de logro de la flexibilidad.	- Aumentar la flexibilidad con ayuda del compañero
9	- Ejercicios especiales del tren superior y del tren inferior	- Nivel de alcanza de la flexibilidad de cada uno.	- Mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos.
10	- Región Superior Bandas. - Fortalecimiento.	- Flexibilidad	- Mejorar en lo posible el estado de la espina dorsal.
11	- Región Media Bandas	- Flexibilidad	- Lograr todas las capacidades vistas de flexibilidad.
12	- Tres regiones, inferior, media, superior con los materiales que tengan en casa.	- Flexibilidad	- Mejorar las condiciones psicofísicas y el funcionamiento de los órganos internos. - Mejorar la elasticidad, flexibilidad, - Fortalecimiento y concientizar al estudiante de cada ejercicio que esté realizando.

13	. Región inferior, materiales que tengan en casa.	- Flexibilidad	- Lograr realizar todas las capacidades vistas de flexibilidad.
14	. - Región superior Balón, materiales que tenga en casa. .		- Mejorar la elasticidad, flexibilidad, - Fortalecimiento y concientizar al estudiante de cada ejercicio que esté realizando.
15	- Tres regiones Bandas, Balón, materiales que tengan en casa.	- Flexibilidad	- Mejorar la elasticidad, flexibilidad, fortalecimiento
16	- Test Físico	- Elongación y buen rendimiento.	- Lograr buena flexibilidad.

6. EVALUACIÓN:

El programa de Stretching está diseñado con ejercicios especiales de estiramiento con el fin de ayudar a disminuir el riesgo de lesión inducido por la falta de flexibilidad, aliviar la tensión nerviosa, lubricar las articulaciones y ayudar a preparar los músculos para cualquier trabajo físico y fortalecer las diferentes partes del cuerpo, tren superior, tren inferior, parte media, anterior, posterior.

Las dos primeras semanas se acondiciona el cuerpo para evitar cualquier lesión. En el cual se le enfatiza al estudiante que debe tomar conciencia de todos los ejercicios que realice para que vaya notando su cambio y la mejoría, por esta razón en cada clase se les hace una evaluación de como siente su cuerpo.

Se trabaja en cada clase la corrección de postura y la higiene postural ya que en este tiempo se dura más sentado por las diferentes cargas académicas y laborales.

Las semanas siguientes se comienza a aumentar el trabajo de estiramiento ayudando al estudiante a adquirir buena flexibilidad y elasticidad en la parte inferior con ejercicios de amplitud y en la parte superior con ejercicios de resistencia.

Se recomienda a cada uno de los estudiantes de participar en las diferentes clases abiertas para mejorar el rendimiento físico y cardiovascular mediante las diferentes plataformas virtuales.

Para aprobar el curso es del 75% de las seiones programadas.

Al final el curso se Aprueba o Reprueba

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

* ACE. World Fitness Nacional Aerobic

* **STRETCHING** AND FLEXIBILITY- www.bath.ac.uk/~masrjb/Stretch/stretching_4.html - 25k

www.musculación.net

www.entrenamientos.org

www.efdeportes.com