

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
TCHOUKBALL UN DEPORTE DE
RETOS
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Tchoukball, un deporte de retos.

CNR: 51797

CÓDIGO: Depo-1245

SECCIÓN: 4

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 15:30 - 16:45

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de "Tchoukball, un deporte de retos" 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"> • Desarrollar conocimientos generales y específicos del tchoukball tanto prácticos como teóricos, complementándolos con la formación integral del ser humano. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el respeto y la equidad entre géneros, así como el trabajo en equipo. • 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.

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 movilidad articular activa, desplazamientos o formas jugadas. Duración 10 min. • Fase central de la clase: Mejoramiento de las capacidades físicas combinadas con el aprendizaje del tchoukball. Duración 30 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>Realizar lecturas sobre el reglamento.</p> <p>Llevar preguntas o dudas a las diferentes sesiones del curso.</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, conos, petos, pelotas de tenis, balones medicinales, bombas, balones de voleibol y disco de ultimate.</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	<p>Presentación de los alumnos de forma individual, así como de la entrenadora. Lectura del programa.</p> <p>Introducción al Tchoukball: historia en el mundo y Colombia.</p> <p>Reglas básicas: punto a favor, no hacer obstrucción, realizar máximo 3 pasos, 3 pases, 3 lanzamientos a un mismo marco y tener 3 segundos el balón en las manos.</p>	<p>La relación con sus compañeros el primer día de clase.</p> <p>La atención y participación.</p>	<p>Que se quite la pena y timidez del primer día, realizando socialización con sus nuevos compañeros.</p> <p>El descubrimiento de nuevas habilidades motrices y sociales, a través del tchoukball.</p>
2	<p>Segunda presentación de los alumnos por carreras.</p> <p>Reglas complejas del tchoukball: puntos en contra, faltas de invasión y situaciones especiales.</p>	<p>La capacidad para relacionarse con los compañeros.</p> <p>El aprendizaje de nuevas reglas, la concentración, atención y participación.</p>	<p>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.</p> <p>Desarrollar la concentración y atención.</p>
3	<p>El pase y la recepción</p>	<p>La coordinación óculo-manual y óculo-pédica.</p> <p>También el trabajo en equipo.</p>	<p>El entendimiento en que no todos tenemos las mismas capacidades físico-motrices y que hay que llegar a acuerdos para un buen trabajo en equipo.</p> <p>Se busca mejorar La coordinación óculo-manual y óculo-pédica</p>
4	<p>Lanzamientos a primera línea con entrada a 45° por derecha y por izquierda</p>	<p>El aprendizaje de la técnica en el lanzamiento con ángulo de 45°.</p>	<p>Desarrollar y/o mejorar la lateralidad.</p>
5	<p>Lanzamientos a primera línea con entrada a 180° por derecha y por izquierda</p>	<p>El aprendizaje de la técnica en el lanzamiento con ángulo de 180°.</p>	<p>Desarrollar y/o mejorar la lateralidad. Así como coordinación óculo-manual</p>
6	<p>Lanzamientos a primera línea con entrada a 90° por derecha y por izquierda.</p>	<p>El aprendizaje de la técnica en el lanzamiento con ángulo de 90°.</p> <p>Aprender el autocontrol cuando algo no sale bien la primera vez.</p>	<p>Que el estudiante aprenda a controlar la frustración y aprender de los errores con uno de los lanzamientos más difíciles en el Tchoukball.</p>

7	Lanzamientos a segunda línea por derecha y por izquierda	La habilidad para lanzar a diferentes puntos de la cancha, utilizando el brazo izquierdo y el derecho.	Desarrollar habilidades de pensamiento estratégico.
8	Defensa en primera línea	La participación. La destreza de atrapar el balón.	Desarrollar la movilidad y agilidad corporal, así como la atención y concentración.
9	Defensa en segunda y tercera línea	La destreza de atrapar el balón, y el trabajo en equipo.	La colaboración y apoyo en sus compañeros.
10	Rotación en primera línea, entrada y salida.	La concentración y coordinación en grupo.	Desarrollar el trabajo en equipo y la colaboración.
11	Rotación de segunda línea a primera. Ataque del pívot.	Trabajo en equipo y concentración.	Mejorar la atención y el trabajo en equipo mediante el diálogo.
12	Transiciones defensa- ataque-defensa.	La capacidad de cambiar de situaciones rápidamente, la concentración y atención en el juego.	Trabajo en equipo y respeto por el equipo contrario.
13	Estrategia del tchoukball	La capacidad de análisis para resolver situaciones de juego adversas en equipo.	Desarrollar el liderazgo y la capacidad de resolver problemas.
14	Juego de final de curso	Mediante situaciones de juego reales el trabajo en equipo, el apoyo a los compañeros y el autocontrol, manejo de la presión.	Desarrollar el auto control, respeto por el adversario.
15	Festival de habilidades de tchoukball	El manejo de la presión individual y por equipo.	Desarrollar el auto control y respeto por el adversario.
16	Tchoukball playa	La participación. Acoplarse a ambientes 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>