** Bienestar Universitario**

 **Deporte Representativo**

 **Víctor Hugo Garzón Pérez**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONTEXTUALIZACIÓN** | **E.E.A.** | Selección de Ultimate |
| **Semestre** | 1. 2020
 |
| **Días de entrenamiento**  | Martes y Jueves |
|  | **Horario** | 3 a 6 pm  |

|  |
| --- |
| **INFORMACIÓN DEL ESPACIO ACADÉMICO** |

**JUSTIFICACIÓN:**

 Este plan de trabajo pone a prueba las condiciones, cualidades y posibilidades educativas de los deportistas, ya que son personas encargadas de una transformación social e impulsores y generadores de cultura. De igual manera se fomenta el aprovechamiento del tiempo libre y las posibilidades físicas de cualquier persona, mediante la práctica del Ultimate y actividades con frisbee, reafirmando los valores que tanto faltan en esta sociedad como la honestidad, solidaridad, la lealtad y la libre expresión.

 Desde de lo pedagógico, se debe tomar consciencia del problema de salud que se presenta a nivel mundial, y lo que se pretende es generar un cambio en la manera como se va a entrenar este semestre, es decir poder entender que desde el entrenamiento en casa se puede aportar un grano de arena con la salud de las demás personas. Y de esta manera ir preparando el cuerpo en la parte física y mental, para cuando ya se pueda realizar el entrenamiento con todo el equipo.

**PROPÓSITO DEL ESPACIO ACADÉMICO:**

General:

* Comprender la crisis de salud por la que está pasando la humanidad, nos permite entender que el entrenamiento en casa, es una oportunidad para poder seguir trabajando de forma virtual sin perder la sinergia del equipo.

Específicos:

* Dar a conocer el plan de entrenamiento a partir de las herramientas virtuales.
* Identificar el espíritu de juego, como base solidad de comportamiento al momento de comunicarnos.
* Resolver conflictos por medio de los medios virtuales, para poder socializar diálogos a partir de la diferencia o la otredad.

 **PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA SELECCIÓN DE ULTIMATE**

 **ABRIL Y MAYO.**

 **Días Martes y jueves**

 **3 a 6 pm**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Semana** | **Contenido** | **Estrategia**  |
| **1**Abril Día 14 y 16. | Presentación del plan de trabajo.   | Acuerdos compromisos. |
| **2**AbrilDía 21 y 23. | Yoga y Meditación. | <https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw> |
| **3**AbrilDía 28 y 30. |  Equilibrio corporal y fortalecimiento físico. | <https://www.youtube.com/watch?v=gHz6ntXYmtA> |
| **4** Mayo  Día 5 y 7.  | Entrenamiento funcional.  | <https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2iI6V8M> |
| **5**Mayo Día 12 y 14. |  Cardio y Resistencia. | <https://www.youtube.com/watch?v=lCzbLu9nHKI> |
| **6**Mayo  Día 19 y 21. | Calistenia.  | <https://www.youtube.com/watch?v=0EmnR08XZmE> |
| **7**Mayo Día 26 y 28.  | Yoga Vuelta a la calma. | <https://www.youtube.com/watch?v=qvuELlIG1Fw> |

|  |
| --- |
|  **METODOLOGÍA** |

**M**

El plan de entrenamiento se hará con base a los link de youtube, que están relacionados en el cuadro temático. Cada sesión de entrenamiento se realizará de manera presencial por el portal de google meet.

Los principales objetivos de este trabajo son:

* Organizarse.
* Trabajar en forma grupal e individual.
* Responsabilizarse de tareas.

|  |
| --- |
| **EVALUACIÓN** |

AUTOEVALUACIÓN:

Cada estudiante es el responsable de su proceso formativo e informativo, argumentándolo desde sus vivencias durante el entrenamiento en casa.

COEVALUACIÓN:

Por grupos se valora el trabajo hecho por sus integrantes teniendo en cuanta los logros previstos por cada cual.

EVALUACIÓN DE ACUERDOS:

El proceso descrito genera acciones de autoaprendizaje y socialización, los cuales van a generar un archivo mental ya que las imágenes son el factor principal de las vivencias.

|  |
| --- |
| **REFERENCIAS** |

Bites. (14 de Abril de 2015). *Youtube*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=gHz6ntXYmtA

Gato. (3 de Abril de 2020). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=lCzbLu9nHKI

Xuan. (20 de Junio de 2019). *youtube*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=vd1j1nqHhuY

Xuan. (28 de Noviembre de 2919). *youtube*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=qvuELlIG1Fw

Yerai. (19 de Marzo de 2020). *youtube*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=0EmnR08XZmE

Zagros. (30 de Agosto de 2017). *youtube*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2iI6V8M