

WORKSHOP ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

GUÍA DOCENTE - CURSO 2020-21





PRESENTACIÓN

Con motivo de complementar la formación transversal de los alumnos USJ desde el Servicio de Actividades Deportivas trabajamos para desarrollar nuevos workshops y seminarios que ayuden a obtener más herramientas y garanticen mayor competencia técnica y madurez profesional.

El **entrenamiento en suspensión**, realizado a través de diferentes materiales y correas de entrenamiento, es una metodología muy extendida por la facilidad de uso del equipamiento que precisa. Sin embargo, la dificultad técnica y consciencia corporal que requiere precisa de un buen conocimiento de los ejercicios.

El **objetivo** del Workshop es dar herramientas a los alumnos para que consigan ser capaces de organizarse una sesión de entrenamiento con correas de suspensión, así como ser capaz de comprender esta modalidad deportiva y sus elementos para diseñar y progresar ejercicios.

La **metodología** de clases será: dos sesiones presenciales de cuatro horas cada una y 5 horas de trabajo autónomo tutelado y trabajos de evaluación.





METODOLOGÍA

Debido a la crisis sanitaria del COVID-19 el Workshop se ha modificado para poder respetar las medidas de prevención sanitaria y a su vez ofrecer la mayor calidad posible en la formación a los alumnos.

Por este motivo, **los grupos serán de ocho personas, la estructura del workshop se va a dividir en dos grupos, uno de mañana y otro de tarde.**

La formación apostará por una experiencia práctica.

Además, se realizará un **trabajo autónomo tutelado** de una duración de 5h.

TRABAJO AUTÓNOMO

Consta de práctica, ejercicios y trabajos de evaluación que tendrán que realizar los estudiantes fuera del horario de las clases presenciales. Está cuantificado en 5 horas de trabajo.

SESIONES PRESENCIALES

GRUPO MAÑANAS: 16 Y 23 DE FEBRERO, DE 9H A 13H.

GRUPO TARDES: 15 Y 22 DE FEBRERO, DE 15H A 19H.

Se realizarán de manera presencial en la Sala de Valoración de Facultad de Ciencias de la Salud. Se tratarán de sesiones activas con participación por parte de los alumnos, por lo que será necesario la asistencia con ropa deportiva.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Saber ejecutar los ejercicios básicos de entrenamiento en suspensión con una técnica adecuada
- Entender la regulación y uso de las correas en suspensión.
- Conocer los diferentes ejes y planos de movimientos.
- Aprender a realizar progresiones de ejercicios respetando posiciones y posturas.

CONTENIDOS

- Biomecánica básica.
- Regulación de equipamiento.
- Posturas y control postural.
- Ejercicios básicos de tren inferior.
- Ejercicios básicos de tren superior.
- Ejercicios básicos de core.
- Progresiones de ejercicios.
- Organización de una sesión.
- Dinámicas de grupo para la enseñanza práctica.
- Sesiones prácticas.



COMPETENCIAS PROFESIONALES



COMPETENCIAS GENERALES

- Capacidad para el análisis y la síntesis
- Capacidad de organización y planificación
- Capacidad para la gestión eficaz de la información
- Capacidad de razonamiento crítico
- Capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- Capacidad de creatividad y motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- Capacidad para promover la formación de hábitos de práctica de la actividad física y el deporte.
- Capacidad para realizar actividades físicas en suspensión.
- Capacidad para manejar, regular y utilizar correctamente las diferentes correas en suspensión.
- Capacidad para desarrollar habilidad de liderazgo, relaciones interpersonales y trabajo en equipo.



ACTIVIDADES

A continuación puedes observar la distribución de los **contenidos** del curso a través de las cuatro sesiones presenciales, así como la **carga léctica** de cada uno de los apartados.

Total horario presencial - streaming: 8h

Total horario trabajo autónomo: 5h

SEMANA	SESIÓN PRESENCIAL / STREAMING	H	TRABAJO AUTÓNOMO	H
1	BIOMECÁNICA CONTROL MATERIAL EJERCICIOS BÁSICOS	4	TRABAJO INDIVIDUAL	2,5
2	EJERCICIOS AVANZADOS Y CONTROL POSTURAL ORGANIZACIÓN DE UNA SESIÓN	4	TRABAJO INDIVIDUAL	2,5

Se ofertan dos grupos de plazas limitadas (otorgadas por orden de inscripción):

GRUPO MAÑANAS: 16 Y 23 DE FEBRERO, DE 9H A 13H.

GRUPO TARDES: 15 Y 22 DE FEBRERO, DE 15H A 19H.

EVALUACIÓN

Para superar el curso como **APTO** el alumno deberá aprobar cada uno de los items que se explican a continuación

ASISTENCIA

El alumno deberá asistir como mínimo al **80%** de las clases para poder ser evaluado.

PARTICIPACIÓN (20%)

Se tendrá en cuenta la actitud y grado de **participación activa** de los alumnos en las distintas clases. Contará un 20% de la evaluación final.

TRABAJO SESIÓN (40%)

Se deberá enviar una **sesión de entrenamiento en suspensión** según los contenidos explicados en las clases. Se deberá entregar a través del correo deportes@usj.es y contará un 40% de la nota.

TRABAJO VÍDEO (40%)

Se deberá enviar una **progresión de ejercicios y su ejecución en formato vídeo**, contará un 40% de la nota.

Los contenidos, criterios de evaluación y detalles de los trabajos a desarrollar se explicarán el primer día de curso.

PROCESO DE REGISTRO ACADÉMICO:

- Una vez finalizado el Workshop el SAD enviará a los estudiantes la evaluación de APTO o NO APTO.
- Queda un plazo máximo de siete días para solicitar cualquier reclamación respecto a la evaluación. Pasado este plazo no se atenderán reclamaciones.
- El SAD enviará el acta de evaluación a Secretaría Académica.
- Secretaría Académica emitirá a los estudiantes evaluados como APTO un certificado indicando haber superado el Workshop.
- Con este certificado, si lo desean, los estudiantes podrán solicitar el reconocimiento de créditos ECTS de carácter optativo, según criterios de la Guía Académica vigente.

REGISTRO EN HUELLA USJ - ÁREA ESTUDIANTES:

- Los estudiantes evaluados como aptos serán remitidos al área de estudiantes USJ para su registro en Huella USJ.

CONTACTO:

El contacto del Servicio de Actividades Deportivas para cualquier duda o consulta es a través de correo electrónico: deportes@usj.es

OTRAS CONSIDERACIONES:

- Este Workshop va dirigido únicamente a estudiantes presenciales de Universidad San Jorge matriculados en el curso 2020-21.
- El Servicio de Actividades Deportivas se reserva el derecho a modificar la organización del curso en caso de que cambien las condiciones legales en referencia a la situación sanitaria.