



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

PROGRAMA DE CÁTEDRA: ENTRENAMIENTO

AÑO ACADÉMICO: 2013

CARRERA A LA QUE PERTENECE: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: BASES Y FUNDAMENTOS DEL CONOCIMIENTO Y FUNCIONAMIENTO CORPORAL Y DEPORTIVO

ORIENTACIÓN: FUNDAMENTOS DEL RENDIMIENTO Y ANÁLISIS CORPORAL Y DEPORTIVO

PLAN DE ESTUDIOS: Nº 435/03

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 3HS

RÉGIMEN: ANUAL

EQUIPO DE CÁTEDRA: PROF. CARLOS JAVIER GALOSI (PAD-EC)
PROF. LEONARDO MÁRSICO (ASD)
PROF. LUÍS LAGOS (COL. AD.)
PROF. JUAN GUZMÁN (COL. AD.)

1. FUNDAMENTACIÓN

El entrenamiento es un proceso especializado de la Educación Física, hablamos de varios significados que se relacionan con la preparación para lograr el mejor aprovechamiento de todo un conjunto de medios que nos posibilitarán una elevada adaptación que permita alcanzar los resultados esperados en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte.

El Entrenamiento con una mirada desde la formación de Prof. de Ed. Física, debemos considerarlo un proceso de aprendizaje biológico y pedagógico organizado, de larga duración, cuyo mayor objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo.

“...Cuando el maestro se haga cargo de que la educación por el movimiento constituye una pieza clave del edificio pedagógico, por cuanto permite resolver con mayor facilidad problemas del aprendizaje escolar, amén de prepararlo mejor para la vida adulta no tenderá a relegarla a un segundo plano. Tanto más cuando compruebe que este medio educativo no verbal es un vehículo irremplazable

CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking



para agudizar algunas percepciones, desarrollar determinadas formas de atención y desencadenar ciertos procesos mentales....” (Jean Le Boulch)

No solo podríamos decir que esta especialidad de la Educación Física está orientada directamente al logro de resultados, el Entrenamiento, educa a través y por medio del deporte y el movimiento, con lo que convierte al rendimiento en un medio para el mejoramiento de la salud y la preparación del individuo para la vida misma, en el que la persona y su entorno son parte activa del proceso.

El Entrenamiento es uno de los componentes del sistema general de educación que plasma los ideales del desarrollo integral de la personalidad en un ámbito social y humanístico. Aquí radica la importancia de la transdisciplinariedad e interdisciplinariedad, ya que de esta forma instala a la práctica del profesor de Educación Física, articulando aportes de distintas disciplinas

También, de acuerdo al plan de estudios, en esta propuesta, se considera importante trabajar sobre la articulación vertical con el espacio curricular del Seminario de Análisis del Movimiento, Bases Biológicas y Culturales de la Actividad Física I y II, dado que en las mismas los estudiantes logran las nociones sobre el funcionamiento del cuerpo en movimiento.

Trabajar en la articulación horizontal con el Taller de Fisiología Aplicada es importante dado que integran los conocimientos para poder relacionar estas funciones a la vez que la aplican en su práctica docente de planificación y de puesta en acción en las clases de Ed. Física.

2. OBJETIVOS / PROPÓSITO

La asignatura tiene por objetivo lograr que los estudiantes, futuros profesores de Educación Física, se apropien de los conocimientos referidos al rendimiento físico y deportivo, considerando los pilares anatómicos y fisiológicos, psicológicos y pedagógicos indispensables para enseñar con un sentido funcional que permita la correcta planificación y periodización de entrenamientos y clases en todas las modalidades y niveles del sistema educativo.

Los alumnos deberán desarrollar; tanto en la teoría como en la práctica; las actividades y metodologías fundamentales que llevan a una mejora de las capacidades fisiológicas, de rendimiento físico y de crecimiento en las distintas etapas de la vida, tomando como eje las necesidades de los integrantes del grupo al desenvolverse en el medio.

Otro objetivo será lograr calidad en el ámbito laboral, tanto formal como no formal, al crear una herramienta de trabajo genuina y autónoma, destinada al cuidado, mantenimiento de la salud y la condición física, al aumento del rendimiento y al entrenamiento de grupos, equipos ó personalizado en las distintas disciplinas del deporte, las actividades saludables o la recreación.

SE ABORDARÁN LOS SIGUIENTES TEMAS:

- Bases anatómicas del entrenamiento corporal.
- Adaptación Anatómica General.

2
CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking



- Sistemas energéticos.
- Cualidades y capacidades físicas. Métodos para desarrollarlas
- Capacidades de rendimiento según edades y desarrollo motor, (niños, jóvenes y adultos).
- Capacidades motoras en la educación física escolar.
- Entrenamiento y rendimiento. Entrenamiento y salud. Fitness.
- El entrenador personal.
- Entrenamiento en edad escolar.
- Entrenamiento en medios naturales.
- Evaluación, diagnóstico, planificación, periodización y seguimiento de la actividad física, deportes cíclicos y acíclicos, individuales y de conjunto.

3. CONTENIDOS MÍNIMOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS

Fundamentos generales teórico-prácticos. Entrenamiento, crecimiento y desarrollo. Capacidad de rendimiento en las diferentes edades. Principios, métodos, planificación y periodización. Tendencias actuales en el medio natural agreste. Principales problemáticas (entrenamiento precoz, sobreentrenamiento, etc.).

4. CONTENIDOS CONCEPTUALES - PROGRAMA ANALÍTICO

UNIDAD N° 1: Educación Física: Teoría del Deporte y Entrenamiento.

- 1.1 Teoría del Deporte y del Entrenamiento.
- 1.2 Sustentos biológicos, pedagógicos y afectivos motivacionales.
- 1.3 Fundamentos, principios y fines.
- 1.4 Adaptación energética, neurocoordinativa y emocional.
- 1.5 Evaluación de la aptitud física en campo.
- 1.6 Diagnóstico.
- 1.7 Rol del Prof. de Ed. Física en la preparación física.

UNIDAD N° 2: Entrenamiento y salud.

- 2.1 Entrenamiento y rendimiento.
- 2.2 El entrenador personal, agentes y recursos para la Ed. Física
- 2.3 Bases fisiológicas del ejercicio y Medicina Deportiva.
- 2.4 Sistemas energéticos, combustible para el ejercicio, ergometría, determinación de lactato intra y post esfuerzo.

UNIDAD N° 3: Resistencia aeróbica y anaeróbica.

- 3.1 Métodos que las desarrollan
- 3.2 Intervall - training y resistencia intermitente.
- 3.3 Áreas funcionales según dinámica del lactato.
- 3.4 Volumen, intensidad, frecuencia, densidad y duración de las cargas.
- 3.5 Diseño de series, bloques y pasadas.
- 3.6 Uso de calculadoras y tablas de porcentajes.

UNIDAD N° 4: Velocidad, fuerza reactiva y Flexibilidad.

- 4.1 Métodos que la desarrollan.
- 4.2 Latente, reacción, aceleración, lanzada, prolongada, resistencia de velocidad
- 4.3 Diseño de Series, cronometraje y control de ejecución
- 4.4 Flexibilidad, stretching. Métodos de tensión, relajación y elongación activa, pasiva y asistida.
- 4.5 Pliometría y Multisaltos como métodos de saltabilidad, reactividad y potencia muscular.

UNIDAD N° 5: Fuerza.

- 5.1 Métodos que la desarrollan.
- 5.2 Máquinas convencionales y pesos libres.
- 5.3 Determinación de R.M. y porcentajes.
- 5.4 Hormonas: somatotrofina, testosterona, cortisol y otras.
- 5.5 Levantamiento de pesas y entrenamiento de complemento.

UNIDAD N° 6: Coordinación.

- 6.1 Procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos.
- 6.2 Fases sensibles. Niño, deporte, crecimiento y desarrollo. El entrenamiento infanto-juvenil.
- 6.3 Técnica, táctica, filosofía, psicología y ética deportiva.
- 6.4 Nutrición, hidratación, suplementos y ergogénicos.

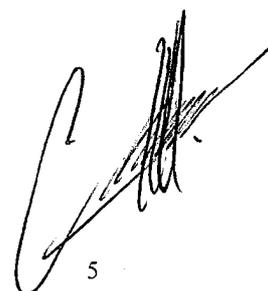
UNIDAD N° 7: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo.

- 7.1 Relojes vivientes y calendarios biológicos.
- 7.2 Mega, macro, meso y microestructuras. Secuencias de diseño interdependientes.
- 7.3 Entrenamiento en altura, calor, frío, no convencionales.
- 7.4 Taller de confección de planificaciones para deportes de conjunto individuales y para propuestas personales.
- 7.5 Modelos de cargas reguladas, acentuadas y concentradas.
- 7.6 Planificación del año escolar.

5. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y DE CONSULTA

- Alarcón, N. (2004), "Nadando: Natación de rendimiento". Argentina Ed. Homo Sapiens.
- Alarcón, N. (2011), "Evaluando". Argentina. Grupo 757 Ediciones.
- Anselmi H. (2003), "Manual de Fuerza, Potencia y Acondicionamiento Físico", Argentina. Edición del Autor.
- Anderson, B. (1998) "Estirandose", Argentina. Ed. Estaciones
- Bompa, T.O. (2000) "Periodización del entrenamiento deportivo", España. Ed. Paidotribo
- Brick, M. (2003) "Multideporte con precisión, duatlon y triatlón". España. Ed. Dorleta

- Cardinalli, D.P.; Golombek, D.A.; Bonnani Rey, R. (1992), "Relojes y Calendarios Biológicos. La sincronía del hombre con el medio ambiente". Argentina. Ed. Fondo de cultura Económica de Argentina.
- Capdevila, L. Aguilera, M. (2001) "Raids, La Aventura del Deporte". España Ed. Desnivel.
- Canals, J. Hernandez, M. Soulie, J. (2004). "Entrenamiento Para Deportes de Montaña". España. Ed. Desnivel.
- Counsilman, J. (1984) "Natación Competitiva". España. Ed. Hispano Europea.
- Constil, D.L.; Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1984) "Natación. Aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Test, controles y aspectos médicos". España. Ed. Hispano Europea.
- Díaz Otañez, J. (1983) "Manual de entrenamiento". España. Ediciones Jado
- Dick, Frank W. (1999) "Principios del entrenamiento deportivo". España Ed. Paidotribo.
- Di Santo, M. (2006) "Amplitud del Movimiento" Argentina. Gráficamente Ediciones.
- Forteza de la Rosa; R. A. (1988) "Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo", Cuba. Ed. Científico-Técnica.
- Grosse, M. (1992) "Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas". España. Ediciones Martínez Roca.
- Harre, D. (1987) "Biomecánica de los movimientos deportivos", España. Editorial Doncel.
- Higdon, H. (2004) "Correr con Inteligencia". España. Ed. Paidotribo.
- López Chicharro, J. Fernandez Vaquero, A; (2006) "Fisiología del Ejercicio" España. Ed. Médica Panamericana.
- Lüscher, S. H. (2004) "Deporte Aventura", Argentina, Ed. Dunken.
- Lüscher, S. H. (2009) "Programas de Actividad Física", Argentina. Edición del Autor.
- Matveév, L (1983) "Fundamentos del Entrenamiento Deportivo". Argentina, Editorial Stadium.
- Matveév, L (1977) "El proceso del Entrenamiento Deportivo". España. Editorial Graficas Reunidas.
- Matveév, L (1977) "Periodización del Entrenamiento Deportivo". Rusia. Editorial Raduga.
- Siff, M. C. Verkhoshansky, Y. (2000) "Superentrenamiento" España, Ed. Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (2002) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo". España. Ed. Paidotribo.
- Wilmore, J. H ; Costill, D. L (2000) "Fisiología del esfuerzo y del deporte". España. Ed. Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2002) "Bases del Entrenamiento Deportivo". España. Ed. Paidotribo.



6. PROPUESTA METODOLÓGICA

- Se plantea una modalidad de trabajo áulico intercalando clases expositivas de determinadas temáticas y clases prácticas controladas y monitoreadas por el equipo de cátedra, En éstas se presentarán situaciones reales o simuladas, que los estudiantes que deberán resolver posicionados como futuros docentes para favorecer su práctica, fomentarán momentos de diálogo y análisis de las actividades.
- Se enfatizará en procesos de aprendizaje colectivos, considerando tareas que faciliten momentos de diálogo y análisis de las tareas realizadas propiciando la práctica de los conocimientos y métodos de Entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Los alumnos deberán **preparar y exponer** trabajos prácticos al finalizar cada unidad. Además completar guías de estudios confeccionadas para el desarrollo una capacidad física asignada.
- En las exposiciones los alumnos tendrán que ser capaces de **demostrar el domino de las metodologías** de las distintas capacidades físicas referidas a cada unidad. El grupo docente oficiará de coordinador y corrector de errores posibles.
- Los alumnos deberán **efectuar diagnósticos y planificaciones** con facilidad y fluidez mediante la realización de trabajos prácticos, integrando todos los elementos de la materia.

Como recursos Didácticos se utilizará: en el medio natural, senderos de los alrededores del CRUB, gimnasio, sala de musculación, pista de atletismo, campo de juego para deportes de conjunto, balanza, cinta métrica, cronómetro, odómetro manual, calculadora. Será necesario que los estudiantes cuenten siempre con indumentaria necesaria para la práctica de actividades físicas (Zapatillas, pantalón de ejercicio, etc.)

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACIÓN

EVALUACIONES

- En **forma permanente** se evaluará por participación y desenvolvimiento individual y en el grupo, como así también por la demostración de la lectura previa del material bibliográfico sugerido por el equipo de cátedra y por la elaboración de guías de estudio entregadas a tal fin y las exposiciones de cada unidad.
- En **forma periódica** se evaluará al finalizar cada Unidad (Pruebas de Evaluación Continua - P. E. C.) los conocimientos desarrollados de forma escrita ó práctica en el terreno.



6

CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

- En **forma anual - general** se evaluará el trabajo final dónde el alumno presenta y expone una periodización anual de entrenamiento.
- El **examen final** permitirá evaluar de manera objetiva los conocimientos alcanzados y su integración de base para la carrera.
- Examen Libre: los requisitos para los alumnos que se presenten a rendir libre son:
 - 1 La realización y aprobación de una periodización anual que se entregará 3 (TRES) días antes del examen a la cátedra para su corrección.
 - 2 La realización y aprobación de un escrito de en donde se articules los contenidos mínimos.
 - 3 La exposición y defensa de forma práctica y oral de una temática planteada por el tribunal examinador.

RÉGIMEN DE APROBACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA ASIGNATURA

1 La asistencia al 80% de las clases, eso implica tanto a las clases expositivas como a los trabajos prácticos, así como la puntualidad y permanencia en los mismos.

Las inasistencias deberán ser justificadas al Dto. de Educación Física, con su correspondiente certificación hasta 48 hs. después de ocurrida la falta.

2 La entrega en tiempo y forma de los trabajos prácticos, con el compromiso que un futuro Profesor de Ed. Física debe tener.

3 La entrega y posterior exposición de un trabajo monográfico final.

(Cada ponencia debe ir acompañada de un trabajo escrito).

4 En los prácticos tanto escritos como vivenciales; se evaluará la apropiación de los contenidos mínimos académicos, así como la articulación entre conceptos y experiencias.

5 Se conceptualizará el compromiso, la actitud reflexiva, respetuosa y cooperativa para con el grupo.

Se realizarán 6 (P.E.C.) parciales de los cuales:

- Si se aprueban los 6 con calificación de 8 a 10, se considerará **PROMOVIDA** la materia, con el 80% de asistencia a las clases.
- Si se aprueban los 6 parciales con calificación de 6 a 7.9, se considerará **APROBADA** la materia, con el 80% de asistencia a las clases.
- Si uno de los parciales, tiene calificación menor a 6 se considerara **DESAPROBADO** y se hará una instancia recuperatorio, Si el recuperatorio tiene calificación menor a 6 se considerará **DESAPROBADA** la materia.
- Si el recuperatorio tiene calificación de 6 a 10, solo permitirá aprobar la cursada, no promover la materia.



CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Gula de Trekking

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA

TEÓRICOS: Días Lunes de 08:00 hs. a 09:30 hs.

PRÁCTICOS: Días Lunes de 09:30 hs. a 11:00 hs

9. CRONOGRAMA TENTATIVO : Año 2013

18/03 Al 01/04 Presentación, introducción, Taller de evaluación, Unidad 1

08/04 Primer prueba de evaluación continua - Parcial

15/04 Al 13/05 Desarrollo Unidad 2

20/05 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua

27/05 Al 17/06 Desarrollo Unidad 3

24/06 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua

01/07 Comienzo Unidad 4

Receso invernal.

12/08 Fin desarrollo Unidad 4 y Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua.

26/08 Al 10/09 desarrollo Unidad 5

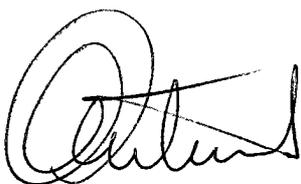
16/09 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua.

23/09 Al 07/10 Desarrollo Unidad 6

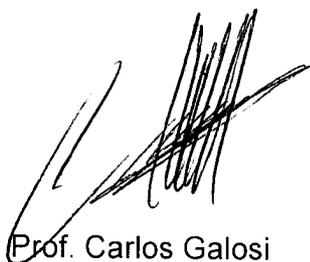
21/10 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua

21/10 Al 11/11 Desarrollo Unidad 7,

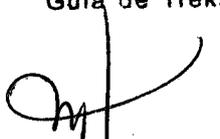
18/11 Entrega de planificaciones anuales y exposición de T. P. final.



Lic. Fabián Martins
Director
Dpto. Ed. Física



Prof. Carlos Galosi
CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Gufa de Trekking



Prof. Marisa N. Fernandez
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue

