



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
Centro Regional Universitario Bariloche

PROGRAMA DE CÁTEDRA: ENTRENAMIENTO EN GIMNASIOS

AÑO ACADÉMICO: 2015

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: N° 435/03

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 2 (DOS) HS

RÉGIMEN: ANUAL

EQUIPO DE CÁTEDRA: PROF. CARLOS JAVIER GALOSI CARGO: (PAD-EC)
PROF. TOMAS OMAECHEVARRIA CARGO: (COL. AD.)
LIC. MIGUEL A. LUPIAÑEZ EJARQUE CARGO: (COL. AD.)

CORRELATIVAS: BASES BIOLÓGICAS II (FINAL CUMPLIDO O PROMOCIONADA)

SEMINARIO DE ANALISIS DEL MOVIMIENTO (APROBADO)

PRIMEROS AUXILIOS (CURSADA)

REGIMEN: OPTATIVA


CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

1. FUNDAMENTACIÓN

Entrenamiento es una instrucción organizada, cuyo objetivo es aumentar la capacidad de rendimiento físico, psicológico, técnico y motor del hombre, estimulando los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, logrando así una “adaptación” a los entrenamientos para poder mejorar el rendimiento en vías de los objetivos propuestos. Estas instrucciones están fundamentadas en ciencias como la pedagogía, fisiología, anatomía, biomecánica, física, psicología, etc.

El profesor de educación física es un referente y debe ser la persona que posee todo estos conocimientos que fundamentan al entrenamiento, sea cual fuere el lugar donde se realice.

Estos entrenamientos como sabemos son realizados en diversos lugares como, espacios al aire libre, centros de alto rendimiento deportivo, en las escuelas, clubes deportivos, en los gimnasios, etc.

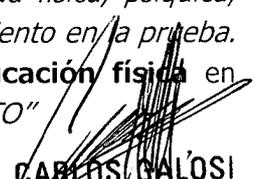
En este último lugar de entrenamiento, “el gimnasio”, es donde se centrará el desarrollo de esta materia, ya que es un lugar donde asisten cada vez más cantidad de personas, lo que los convierte en un campo laboral directamente relacionado con el profesor de educación física.

Los gimnasios han demostrado ser una salida profesional estable y consolidada en las últimas décadas para: Profesionales de la actividad física, profesores, instructores, licenciados en esta área, etc.

Es muy común encontrar gimnasios donde el instructor que indica los ejercicios es solo un fisicoculturista, o personas con mucha experiencia en entrenamientos dentro de un gimnasio. Si bien, en cualquier trabajo, la experiencia es muy importante, cuando se trata de trabajar con personas, los profesionales a cargo debemos éticamente tener pleno conocimiento de los procesos pedagógicos, biológico y afectivo emocionales que se dan en esta interrelación humana, como así también, del funcionamiento del cuerpo y de cómo responden nuestras estructuras ante un determinado entrenamiento en este caso en el gimnasio.

La actividad física en los gimnasios debe estar planteada de tal forma que trace cierto paralelismo con educación física, en ellos se debe seguir educando a través del movimiento e inculcar la importancia que tienen aspectos como: la salud, el bienestar físico y mental, calidad de vida, etc.

Según Vittori, (1983) El entrenamiento: es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. Esta definición explica con gran claridad la importancia que tiene la **educación física** en cualquier ámbito y lugar donde se lleve a cabo este proceso “**ENTRENAMIENTO**”


CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

2. OBJETIVOS

Que el alumno una vez finalizada esta materia haya ahondado en los conocimientos teórico-prácticos relacionados con las competencias necesarias para el correcto desempeño profesional dentro de un gimnasio.

Que el alumno y futuro profesor de educación física esté preparado y tenga cierto grado de polivalencia, que debe caracterizar al trabajo de un profesor en un gimnasio; esto hará realizar su trabajo con total confianza, calidad, responsabilidad y seguridad.

Que conozca con criterio y fundamentación la correcta utilización de los aparatos de gimnasio, pesas, y medios con los que se entrena en un gimnasio para cada uno de los objetivos que tenga el entrenador.

3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS

- Características y análisis de los ejercicios en el gimnasio.
- Metas y objetivos de las personas en el gimnasio. Fitness, halterofilia, fisicoculturismo, complemento deportivo, preventivo y/o rehabilitación.
- Métodos para el desarrollo de la fuerza en el gimnasio.
- Prevención y rehabilitación de lesiones y patologías.
- Confección de planes de entrenamientos para los distintos objetivos

4. CONTENIDOS - PROGRAMA ANALÍTICO

UNIDAD 1: "TÉCNICAS Y CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS EN LOS GIMNASIOS"

- a) Perfil del profesor de Educación Física en el gimnasio.
- b) Clasificación de los objetivos más comunes buscados por las personas que asisten a un gimnasio
- c) Medios y elementos: (aparatos, pesas libres, elásticos, etc.) análisis comparativo
- d) Normas y seguridad en un gimnasio
- e) Clasificación de los ejercicios en el gimnasio.
- f) Técnica, errores más comunes y análisis del movimiento de los diferentes ejercicios en el gimnasio. *(al menos tres clases práctica)*

UNIDAD 2: "ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EL GIMNASIO"

- a) Definición de fuerza.
- b) Factores condicionantes y del desarrollo de la fuerza.



CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

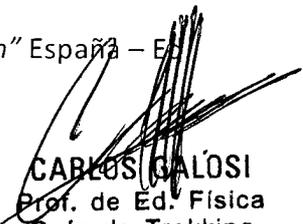
- c) Volumen e intensidad y densidad en los entrenamientos de fuerza
- d) Manifestaciones de la fuerza y características de cada una.
- e) Entrenamiento de la fuerza en deportistas.
- f) Relaciones: Fuerza-velocidad, fuerza-potencia
- g) Programación de la fuerza (piramidal, rampa de kg y repeticiones, rampa de kg, pirámide truncada, pirámide invertida, etc.)
- h) Metodología para el desarrollo de la fuerza.
- i) Polimetría, relación con cada disciplina deportiva. *(clase práctica)*
- j) Compatibilidad Fuerza - flexibilidad, fuerza – resistencia.
- k) Análisis comparativo del desarrollo de la fuerza en mujeres y en hombres.
- l) Entrenamiento de la fuerza en los niños.
- m) Entrenamiento de la fuerza en personas mayores.
- n) Ejecución de planes de entrenamiento para distintos objetivos dentro de un gimnasio.

UNIDAD 3: “PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES”

- a) Ejercicios preventivos de lesiones: estabilizadores, propioceptivos, isocinéticos, isométricos, electroestimulación. *(clase práctica)*
- b) La importancia de la movilidad, flexibilidad, elasticidad tanto para el rendimiento como para la prevención de lesiones.
- c) Planes de entrenamiento para diferentes patologías y lesiones:
 - Lesiones en el aparato locomotor: óseas, articulares, musculares
 - Patologías cardiovasculares, alimenticias.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA DE CONSULTA

- JULIO TOUS FAJARDO – (1999) “*Nuevas Tendencias en Fuerza y Musculación*”. España – Ed. Ergo.
- JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO Y ESTEBAN GOROSTIAGA AYESTARÁN. (2002) “*Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicaciones al alto rendimiento deportivo*”. – España – Ed. INDE
- JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO - JUAN RIBAS SERNA- (2002) “*Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza*” –España – Ed. INDE
- JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO - MIGUEL VELEZ BLASCO - JOSÉ LUIS MARTÍNEZ RODRIGUEZ. (2002) “*Programación del entrenamiento de la fuerza*” España- Ed. INDE
- MICHEL PRADET – (1999) “*La Preparación Física*”. España - Ed. INDE –
- GILLES COMETTI – (1998) “*La Pliometria*” – España - Ed. INDE
- GILLES COMETTI – (2005) “*Los métodos modernos de musculación*” España – Ed. Paidotribo.


CARLOS GALOSI
 Prof. de Ed. Física
 Guía de Trekking

- JUAN MANUEL GARCÍA MANSO - MANUEL NAVARRO VALDIVIELSO - JOSÉ ANTONIO RUIZ CABALLERO – (1996) *“Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo”*. Argentina – Ed. Gymnos
- FREDERIC DELAVIER (2004) *“Guía de los movimientos de musculación”*. España. Ed. Paidotribo
- VICENTE ORTIZ CERVERA. CO AUTORES NICOLAI GUE, JOSÉ A. NAVARRO PUCHE, PETR POLETAEV, LORENZO RAUSELL PERIS – (1999) *“Entrenamiento de la fuerza y la explosividad para la actividad física y del deporte de competición”* –España - Ed. INDE
- RENATO MANNO – (1999) *“El entrenamiento de la fuerza”* – España - Ed. INDE
- L. MATVÉEV – (1980) *“Fundamentos del Entrenamiento Deportivo”* - España. Ed. Mir
- TUDOR O. BOMPA- (1995) *“Periodización de la Fuerza”*. Argentina. Ed. Veritas Publishing
- V.V.KUZNETSOV . *“Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto nivel”*. Argentina: Ed Stadium SRL
- HORACIO ANSELMINI *“Manual de fuerza, potencia y acondicionamiento físico”* – Versión digital Argentina – Grupo sobre entrenamiento, Grupo de recursos sobre ciencias del entrenamiento.
- *Resumen bibliográfico del Máster en Alto Rendimiento Deportivo -2003-2004* Dictado por el Comité Olímpico Español en el Centro Olímpico de estudios superiores y Universidad Autónoma de Madrid. España
- *Apuntes fisioterapia del deporte*. España – 1999

6. PROPUESTA METODOLÓGICA

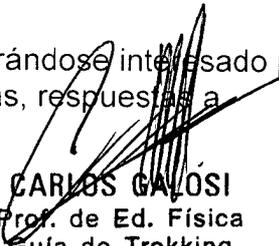
- Clases con proyector empleando gráficos y presentando resúmenes y/o conclusiones de diferentes autores.
- Clases prácticas en gimnasios, donde se vivenciarán los ejercicios y el aprendizaje de los mismos.
- En todo momento se plantearán vivencias previas, experiencia, teorías, hipótesis y mitos, etc.
- Participación activa del alumnado.

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

CRITERIOS

A- PARTICIPACIÓN

Que el alumno participe de manera activa de las clases, mostrándose interesado por los contenidos dados, a través de planteamientos de preguntas, respuestas a


CARLOS GALOSI
 Prof. de Ed. Física
 Guía de Trekking

consignas, sugerencias, integración a grupos de trabajo, predisposición a los trabajos teóricos y prácticos, asistencia a clase.

B- ASISTENCIA del 80%

Asistencia obligatoria a la práctica

c. APROBACION DE INSTANCIAS PARCIALES Y FINAL

INSTURMENTOS

1. TRABAJOS ESCRITOS INDIVIDUALES Y GRUPALES EN INSTANCIAS PARCIALES Y FINAL

Deberán presentar trabajos prácticos los cuales estarán planteados en un plazo previamente determinado

2. TRABAJOS PRACTICOS

3. JUEGOS APLICATIVOS

TIPO DE EVALUACIONES

Evaluación formativa y sumativa. Co y heteroevaluación.

Se realizarán instancias evaluativas a lo largo de la cursada en donde los alumnos deberán aprobar, mostrando que han adquirido el conocimiento requerido. Los no aprobados en primera instancia tendrán una segunda instancia de recuperatorio.

Se evaluará el desarrollo individual de cada sujeto, poniendo énfasis en la apropiación de los conocimientos teóricos y prácticos.

Evolución alumno-docente y por parte del docente

ACREDITACION

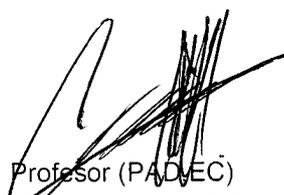
- aprobado. De 6 a 10
 - 6 (seis) aprobado, rinde final
 - 7 (siete) a 10 (diez), promocionado
- desaprobado. De 1 a 5



CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

4. DISTRIBUCIÓN HORARIA

- 2 (dos) horas semanales
- Jueves de 11 a 13
- Prácticas en gimnasio los sábados (fechas a confirmar)



Profesor (PADEC)
Educación Física
CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

Conformidad del departamento
(Firma y aclaración)



Conformidad del departamento
(Firma y aclaración)

