



**AÑO ACADÉMICO:** 2020

**DEPARTAMENTO:** EDUCACIÓN FÍSICA

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

**ORIENTACIÓN:** FUNDAMENTOS DEL RENDIMIENTO Y ANÁLISIS CORPORAL Y DEPORTIVO

**PROGRAMA DE CÁTEDRA:** ENTRENAMIENTO

**OBLIGATORIA / OPTATIVA:** OBLIGATORIA

**CARRERA:** PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

**PLAN DE ESTUDIOS:** Nº 435/03, 886/05, 0331/09 Y 0176/10

**TRATECTO:** COMÚN

**CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:** 3HS

**CARGA HORARIA TOTAL:** 90 HORAS

**RÉGIMEN:** ANUAL

**EQUIPO DE CÁTEDRA:** PROF. GALOSI, CARLOS JAVIER (PAD-EC)  
PROF. MÁRSICO, LEONARDO DANIEL (JTP)

**ASIGNATURAS CORRELATIVAS:**

**PARA CURSAR:** CURSADO: BASES BIOLÓGICAS Y CULTURALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA II, SEMINARIO DE ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO Y PRIMEROS AUXILIOS.

**APROBADO:** FORMACIÓN CORPORAL MOTORA II, DEPORTES DE CONJUNTO II

**PARA RENDIR:** APROBADO: FORMACIÓN CORPORAL MOTORA II Y DEPORTES DE CONJUNTO, BASES BIOLÓGICAS Y CULTURALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA II, SEMINARIO DE ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO Y PRIMEROS AUXILIOS

**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 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 las y los estudiantes, futuros profesores de Educación Física, se apropien de los conocimientos referidos al desempeño de las personas, conocimiento corporal y rendimiento, considerando los pilares anatómicos, fisiológicos, psicológicos y pedagógicos indispensables para enseñar con un sentido funcional que permita la correcta planificación y periodización de y clases de Educación Física y entrenamientos en todas las modalidades y niveles del sistema educativo.

De esta manera, se cumple con un requisito importante de la pedagogía de la actividad física, que encierra un doble contenido: el de la comprensión de la propia pedagogía como ciencia reguladora del proceso educativo y el de su aplicación en la dimensión del cuerpo humano. Sienta las bases de una pedagogía que, necesariamente, debe partir de los principios teóricos, y que interprete las actividades físicas y deportivas dándoles un sentido formativo.

Las y los cursantes 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 maestría 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 o 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.
- 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.
- Actividad Física para la salud. Entrenamiento y salud.
- 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: Desempeño personal y rendimiento.
- 2.2 El entrenador personal, agentes y recursos para la Ed. Física
- 2.3 Bases fisiológicas del ejercicio.
- 2.4 Sistemas energéticos, combustible para el ejercicio, determinación de lactato intra y post esfuerzo.

#### **UNIDAD N° 3: Resistencia aeróbica y anaeróbica.**

- 3.1 Evaluación, métodos que las desarrollan

- 3.2 Método continuo, Interválico 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 Velocidad: Latente, reacción, aceleración, lanzada, prolongada, resistencia de velocidad
- 4.3 Diseño de Series, cronometraje y control de ejecución
- 4.4 Flexibilidad: estiramientos, métodos de tensión, relajación y elongación activa, pasiva y asistida, reflejos.
- 4.5 Pliometría y Multisaltos como métodos de saltabilidad, reactividad y potencia muscular.

#### UNIDAD N° 5: Fuerza.

- 5.1 Métodos que la desarrollan, clasificación.
- 5.2 Máquinas convencionales y pesos libres.
- 5.3 Evaluación funcional
- 5.4 Hormonas: somatotrofina, testosterona, cortisol, insulina.
- 5.5 Entrenamiento de complemento y funcional.

#### 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 Taller de confección de planificaciones para deportes de conjunto individuales y para propuestas personales.
- 7.4 Modelos de cargas reguladas, acentuadas y concentradas.
- 7.5 Planificación del año escolar.

#### UNIDAD N° 8: Preparación Física para la Salud

- 8.1 Contextualización de la actividad Física y el ejercicio en el marco de la salud.
- 8.2 Factores personales y sociales que inciden en la adherencia a la actividad física.
- 8.3 Actividad Física para la salud en diversas enfermedades.
- 8.4 Establecimiento de metas de salud a través de la actividad física.
- 8.5 Diseño y desarrollo de evaluaciones y programas de actividad física y salud.

### **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, duatlón y triatlón". España. Ed. Dorleta
- Cardinali, 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.
- Dick, Frank W. (1999) "Principios del entrenamiento deportivo". España Ed. Paidotribo.
- Di Santo, M. (2006) "Amplitud del Movimiento" Argentina. Gráficamente Ediciones.
- Espona, E. (2010) "Planificación del entrenamiento: Fútbol, modelo de cargas regulares". Argentina. Ed. Bibliográfika
- 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. Fernández 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 y desarrollo de la salud.
- Las y los estudiantes 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 dominio 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: Gimnasio, el medio natural, senderos de los alrededores del CRUB, sala de musculación, pista de atletismo, campo de juego para deportes de conjunto, colchonetas, sogas, foam-rolling, 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, ropa cómoda y botella de 1 litro con bebida).

## **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 o práctica en el terreno.
- En **forma anual - general** se evaluará el trabajo final dónde el/la estudiante 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 las o los estudiantes 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 en donde se articulen 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 a la coordinación de la carrera con su correspondiente certificación hasta 48 horas después de ocurrida la falta. Salvo los certificados médicos que deberán ser entregados a Consultores Médicos de la calle España.

2. La entrega en tiempo y forma de los trabajos prácticos, los mismos serán entregados por escrito o digitalmente y deberán estar aprobados con un 80% o más. En caso de no llegar a ese porcentaje, el trabajo será devuelto a la/el estudiante quien debe rehacer el mismo. Luego de esta instancia, si no se aprueba, se considerará desaprobado el trabajo práctico. Se debe tener el 80% de los prácticos aprobados para regularizar la cursada.

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 2 pruebas de evaluación continua (P.E.C.) parciales de los cuales:

- Si se aprueban los 2 con calificación de 8 a 10 y con el 80% de asistencia a las clases se considerará **PROMOVIDA** la materia. El/la estudiante **no deberá rendir examen final**
- Si se aprueban los 2 parciales con calificación de 6 a 7.9 y con el 80% de asistencia a las clases, se considerará **APROBADA** la cursada de la asignatura. El/ la estudiante **deberá rendir examen final regular**.
- Si uno de los parciales, tiene calificación menor a 6 se considerará **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.

#### **Examen final regular**

- Los estudiantes que tengan **APROBADA** la cursada de la asignatura, deben rendir el examen final en las mesas de examen correspondientes. El mismo consta de una parte escrita u oral (dependiendo de la cantidad de estudiantes anotados). La aprobación será con una nota mínima de 4 (cuatro)

#### **Examen final libre**

- Los estudiantes que deseen rendir **LIBRE** la materia, lo podrán hacer en las mesas de examen correspondientes. El mismo consta de una primera parte con un escrito y de aprobarse el mismo, se realizará una segunda parte oral. La aprobación del oral es la que aprueba definitivamente la Asignatura. Ambas instancias se aprobarán con una nota mínima de 4 (cuatro). La nota final será el promedio de las dos partes del examen.

### **8. DISTRIBUCIÓN HORARIA**

TEÓRICOS: Días Jueves de 14:00 horas a 15:30 horas.

PRÁCTICOS: Días Jueves de 15:30 horas a 17:00 horas.

## **9. CRONOGRAMA TENTATIVO: Año 2020**

**12/03** Presentación, introducción  
**19/03** Teoría y principios del Entrenamiento.  
**26/03** Conceptos de Entrenamiento: Desempeño personal y rendimiento.  
**16/04** Taller de evaluación  
**23/04** Práctica en Pista de Atletismo.  
**30/04** Desarrollo y Entrega de Trabajo Práctico de evaluación.  
Primera prueba de evaluación continua – presentación capacidades físicas  
**07/05** Resistencia: clasificación, evaluación  
**14/05** Resistencia: metodologías  
**21/05** Taller de Resistencia, armado de clases con casos prácticos  
**28/05** Fuerza: conceptos, clasificación, aplicación  
**04/06** Fuerza: práctico en gimnasio  
**11/06** Armado de sesiones de entrenamiento  
**18/06** Desarrollo y Entrega trabajo integrador Resistencia y Fuerza  
**25/06** Exposición y práctica de sesiones de fuerza y resistencia  
**02/07** Prueba de evaluación continua  
Receso invernal.  
**13/08** Flexibilidad: conceptos, clasificaciones, evaluaciones  
**20/08** Flexibilidad: métodos, aplicación,  
**27/08** Flexibilidad: taller, armado de sesiones.  
**03/09** Coordinación  
**10/09** Técnica y táctica  
**17/09** Velocidad: conceptos, clasificaciones, evaluaciones  
**24/09** Preparación física para la salud  
**01/10** Actividad Física para la salud en diversas enfermedades  
**08/10** Diseño y desarrollo de evaluaciones y programas de actividad física y salud.  
**15/10** Preparación física y salud para la salud en niños - Inicio trabajo final integrador  
**22/10** Preparación física y salud para la salud en adolescentes – Planificación y periodización.  
**29/10** Preparación física y salud para la salud en personas mayores – taller trabajo integrador Final.  
**05/11** Preparación física y salud para la salud en embarazadas  
**12/11** Taller trabajo integrador Final  
**19/11** Plenario – Entrega y presentación de planificación - Exposiciones individuales de los estudiantes.  
**26/11** Exposiciones individuales de los estudiantes.  
**03/12** Exposiciones individuales de los estudiantes. Cierre de Cursada, entrega de notas

PROF. CARLOS GALOSI

CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO



Mg. ALFONSO AGUILAR  
Secretario Académico  
Centro Regional Univ. Bariloche  
Univ. Nacional del Comahue

CONFORMIDAD DE SECRETARÍA ACADÉMICA