



PROPUESTA CURRICULAR

CARRERA : PROFESORADO DE EDUCACION FISICA	
UNIDAD CURRICULAR: TEORIA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO	
REGIMEN: CUATRIMESTRAL	
CANTIDAD DE HORAS: 80	
CURSO: 4	DIVISION: A y B
CICLO ACADMICO: 2016	FECHA DE INICIO: 16/08/2016
DOCENTE: GARCIA JORGE E.	MAIL:garciaje11@yahoo.com.ar

T T - T M -

*Aprobado*  
*31-8-2016*

INSTITUTO SUPERIOR DE  
EDUCACION FISICA  
FECHA: 29 AGO 2016

*[Signature]*  
Mgter. Cesar Gordillo Píoli  
Secretario Académico  
I S E F



## FUNDAMENTACIÓN

La educación física en el ámbito educativo se imparte a través de los contenidos, los cuales todos tienen que ver con la aplicación de ejercicios de actividad física. A pesar que la actividad física en los seres humanos es un medio natural de solucionar diferentes dificultades, como por ejemplo el caminar para ir a trabajar, correr en un juego, saltar el elástico, etc. Es fundamental que los docentes conozcan los procesos que desencadenan las actividades físicas, para prever los resultados los cuales sin lugar a duda posibilitan que las personas puedan llevar a delante esas tareas cotidianas, pero con una mayor eficiencia y eficacia.

En los últimos años se ha producido un desarrollo extremadamente intenso del deporte en la provincia, voleibol, judo, deporte amateur juvenil, juegos, Intercolegiales, Atacalar y Trasandinos, etc. Las perspectivas para el futuro desarrollo del deporte dependerán todavía más que ahora de la teoría y la práctica de la preparación deportiva, de la elaboración de sistemas efectivos de la preparación en los distintos deportes con los últimos avances técnicos y científicos.

El dominio del entrenamiento deportivo no solo se ajusta al ámbito educativo, salud y deportivo, sino que posibilita satisfacer algunas demandas específicas de la sociedad, como ser instructor de gimnasio, o personal trainer. A través del manejo de las cargas físicas el profesor de educación física puede dosificar las tareas físicas ayudando a que las personas logren sus objetivos en el menor tiempo posible.

Este espacio curricular busca poder satisfacer las necesidades elementales de este proceso, como es la teoría del entrenamiento y las cualidades físicas, resistencia, velocidad fuerza y flexibilidad, ya que son la base de cualquier actividad física que se desarrolle en función de lo educativo, salud, o deporte aplicándose en todos los ámbitos.

Pero para poder entender y diseñar un programa de desarrollo de estas cualidades es fundamental los saberes teóricos, la vivencia de estos y la experiencia en el medio donde se va a desarrollar.

Una vez que el alumno incorpore los saber y experiencias, estará en condiciones de impartir un programa de entrenamiento físico para diferentes ámbitos, educativo, salud y deportivo, es importante resaltar la diferencia de impartir actividades física la cual solo se plantea realizar ciertos ejercicios sin entender sus procesos ni modificaciones que causara, a diferencia de un programa de entrenamiento físico, que es capaz de justificar el proceso por el cual esta ocurriendo durante la ejecución del ejercicio y prever los cambios que ocurrirán con la aplicación sistemática de los mismo.

Por lo expuesto anteriormente es que se justifica ampliamente el espacio curricular de la materia, quedando gran cantidad de contenidos referentes a la materia, que son de desarrollo en un grado superior de formación.

### OBJETIVOS

- Adquirir el bagaje de conocimientos, vivencia y experiencias que le permitan programar actividades físicas para el desarrollo de la aptitud, para fines, educativos, recreativos o deportivos.
- Desarrollar las condiciones físicas del alumno mediante el proceso de entrenamiento propuesto por el docente o el alumno, más la aplicación de un propio plan.
- Analizar las necesidades de las cualidades físicas en diferentes actividades, recreativas, educativas o deportivas.
- Asumir la importancia que tiene el desarrollo de las cualidades físicas para el rendimiento en las actividades recreativas, educativas o deportivas.

### ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

Las clases serán de carácter teóricas y prácticas donde se tendrán en cuenta el desarrollo de los contenidos conceptuales, actitudinales, y procedimentales. Para esto se realizaran presentación de casos, método general de análisis, exposición temática, dinámica de grupo, audiovisual,



método analítico – sintético, participación de invitados a clase, indagación e investigación, resolución de problemas.

Las áreas de desarrollo están divididas en tres áreas bien diferenciada, teórica, practica y experiencia en un medio donde se desarrollan los contenidos de la asignatura, que obedece a la educación formal y se realizara en la institución, mientras que la experiencia se desarrollara en un ámbito no formal y tendrá una cobertura de 25 horas donde el alumno desarrollara actividades no guiadas pero dentro del ámbito de la educación física.

El alumno el primer día de clase contara con el material didáctico de la asignatura, material bibliográfico que se cuanta en la institución más el que le otorgué la asignatura(Apuntos de la Asignatura)

## CONTENIDOS

### Eje N° 1

1. Definiciones, entrenamiento, condición física. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo. Desarrollo de la capacidad de rendimiento deportivo. Objetivos del entrenamiento. Contenidos del entrenamiento. Medios de entrenamiento. Métodos de entrenamiento. Mecanismos de adaptación del organismo. Principios para iniciar la adaptación, sobrecarga, progresión, variedad, optimización entre carga y descanso. Principios para asegurar la adaptación, repetición y continuidad, reversibilidad, periodización, regeneración periódica. Principio para dirigir la adaptación de forma especifica, individualidad, especificidad, especialización de alternancia.
2. Estructura de la carga, tipos, clasificación. Intensidad. Volumen. Frecuencia. Densidad. Pausa. Teoría de la adherencia de la educación física.

### Procedimentales

1. Incorporar la experiencia práctica de la actividad de los gimnasios o clubes de los métodos que se practican para impartir los ejercicios físicos.

### Actitudinales

1. Jerarquizar la labor del docente como entrenador de programas de incremento de rendimientos físicos en diferentes actividades.

### **Bibliografía**

- Vladimir Nikolaievich Platonov La Adaptación en el Deporte Capítulo IV La adaptación aguda y la adaptación crónica de los deportistas según el carácter, la magnitud y la tendencia de las cargas, y VI La formación de la adaptación crónica en el proceso de la preparación anual y de varios años.
- Siff ; Verkhoshansky: Súper entrenamiento Capítulo VI Programación y Organización del entrenamiento.
- V. N. Platonov Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico Capítulo VIII. Las Cargas en el deporte y su influencia sobre el organismo de los deportistas.

### **Eje N° 2**

#### **Conceptuales**

1. Resistencia significado, definición. Fatiga formas, causas. Estructura de la resistencia, sistema aeróbico, anaeróbico. Areas Funcionales. Métodos de desarrollo, continuo, fraccionados, métodos de competición y de control. Entrenamiento. Factores limitantes. Aplicación a situaciones recreativas, educativas o deportivas.

#### **Procedimentales**

2. Adquirir experiencias de aprendizajes con la aplicación métodos de entrenamientos a sí mismo.

#### **Actitudinales**

2. Adquirir hábitos por el interés y curiosidad de la información.

#### **Bibliografía**

- Fritz Zintl Entrenamiento de la Resistencia. Capítulo I Característica de la resistencia sobre la capacidad motriz. II Estructura de la Resistencia. V La resistencia desde una perspectiva práctica del entrenamiento. VI Metodología del entrenamiento de la resistencia. VIII Entrenamiento de la resistencia en edades infantil y juvenil
- Weineck Jurgen. Entrenamiento Optimo. Capítulo VI Entrenamiento de la resistencia



### Eje N° 3

#### Conceptuales

1. Fuerza. Definición. Manifestación de la fuerza, Función de la fuerza. Orientaciones de los entrenamientos, musculación, aptitud física, deportes. Métodos, sobrecarga, saltos, vibración, Excéntrico. Formas de organizar las cargas, lineal, ondulatorio, pirámide, ascendente, descendente. Componentes del entrenamiento de la fuerza, Intensidad, repeticiones, series, densidad, frecuencia, efectos. Medios de entrenamiento, pesos libres, maquinas vibración, compañeros. Aplicación a situaciones recreativas, educativas o deportivas.

#### Procedimentales

1. Planificar diferentes programas de entrenamientos para diferentes necesidades, recreativas, educativas o deportivas.

#### Actitudinales

2. Adquirir en el proceso de enseñanza aprendizaje, los valores, de respeto, compañerismo, lealtad y profesionalismo.

#### Bibliografía

- WEINECK E. J. Entrenamiento optimo. Capítulo VII
- . CAPPÁ DARIO. Entrenamiento de la potencia muscular. Mendoza.

### Eje N° 4

#### Conceptuales

1. Velocidad. Definición rapidez, aceleración y velocidad. Modalidades de la velocidad. Bases anatómicas funcionales de la velocidad. Metodos de entrenamiento de la velocidad, global, analítico, de competencia, con lastre, inclinado, declinado, con asistencia, remolque, psicológico. Clasificación por especialidad deportiva. Aplicación a situaciones recreativas, educativas o deportivas.

#### Procedimentales

Adquirir información sobre los medios y procesos de entrenamiento, que se llevan a cabo en la actualidad en el medio donde el alumno se desenvuelve.

#### Actitudinales



- Generar un pensamiento reflexivo sobre expectativas laborales.

Conceptuales

**Bibliografía**

- Platonov V., Bulatova M. La Preparación Física Capítulo V La velocidad y el método para su desarrollo
- Grosser; Brüggeman; Zintl. Alto Rendimiento Deportivo

**Eje N° 5**

**Conceptuales**

1. Flexibilidad. Manifestaciones de la flexibilidad, estática, dinámica, Grados de desarrollo de la flexibilidad. Factores determinantes, situación cerrada, tareas abiertas, entrenamiento. Ejercicios, situaciones y tareas. Aplicación a situaciones recreativas, educativas o deportivas.

**Procedimentales**

- Manejar las diferentes técnicas de elongación y estiramientos

**Actitudinales**

- Desarrollar una afinidad por el valor del progreso como ser humano.

**Bibliografía**

- Alter Michael J. Los estiramientos Capítulos 1, 2,3,8,11
- Weineck Jurgen: Entrenamiento Optimo. Capitulo 9

**EVALUACIÓN**

Los criterios de la valoración del alumno se tendrán en cuenta la participación activa en el desarrollo de la clase, en la que demostrara la adquisición de los contenidos planteados, más su capacidad de esfuerzo en el logro de superación personal, teniendo en cuenta su medio, capacidades y limitaciones individuales.

El espacio curricular se aprueba con promoción o examen final. Para la promoción deberán tener nota de siete o más en cada uno de los exámenes y cumplir con el 80% de asistencia. En caso de no alcanzar algunos de los



parámetros anteriores y tener de nota cuatro o más de cuatro en todos los exámenes y entre el 75% y 80% de asistencia deberá rendir como alumno regular. Si el alumno obtuviera un aplazo en los exámenes, o más del 25% de inasistencia quedara libre.

Parciales: Los exámenes parciales serán como mínimo 2, bajos instancias de orales, escritos, individuales, grupales, presentación de trabajos, casos, tanto campo, académicos y/o otros. La evaluación será con una escala de 1 a 10 puntos. Todos los exámenes parciales tienen derecho a un recuperatorio.

El Examen

Regular, está integrado por una exposición de un tema (oral) que el alumno elija y la defensa del programa demostrando experiencia en un área.

Los alumnos libres deberán rendir el examen escrito el cual debe aprobar con 4 o más para pasar al oral. El alumno libre debe rendir con el último programa presentado, haya cursado el año próximo pasado, o hace 5 años.

Los alumnos que rindan la materia deberán presentarse con uniforme de gala tanto en parciales, como finales.

Cualquier duda o pauta que no está establecida en este programa será resuelta bajo las normas de la reglamentación vigente de los Institutos de Estudios Superiores.

**CRONOGRAMA**

	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Eje N° 1	*****	*****		
Eje N° 2		*****		
Eje N° 3		****	*****	
Eje N° 4			*****	
Eje N° 5				*****
Trabajo Practico	*****	*****	*****	*****



## BIBLIOGRAFÍA

1. ALEJANDRO L. (1999) Entrenamiento en altura aspectos teóricos y prácticos. Universidad Europea de Madrid.
2. ANSELMÍ H.(1998) Fuerza, potencia y acondicionamiento físico. Buenos Aires.
3. BIOSYSTEM PROCEEDINGS Rosario. Impresiones Modulo SRL
4. BIOSYSTEM Actualización en Ciencias del Deporte. Rosario
5. BOMPA, T., O.( 2000) Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.
6. BOMPA, T.O. (2003) Periodización Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona. Hispano Europea
7. BOSCO, C. (2000) La fuerza muscular. Zaragoza. INDE.
8. CAPPÀ DARIO.(2000) Entrenamiento de la potencia muscular. Mendoza. Dupligráf
9. COMETÍ, G. (1999) Fútbol y musculación. Barcelona. INDE.
10. COMETÍ G. (2000) Los métodos modernos de musculación. Barcelona. Paidotribo
11. C.O.E.S INFOCOES. España
12. CHU D. A. (1991) Jumping into plyometrics. Leisure Press. Human Kinetics
13. FORTEZA, R.,A. (1997) Entrenar para ganar. Madrid. Pila Teleña.
14. FORTEZA. R.,A. (1997) Entrenamiento deportivo alta metodología. La Habana. Deportes.
15. FRANCO, E. (1987) En forma I, II, III, IV. Madrid: Nueva Lente.
16. GARCIA JORGE E. (2006) Apuntes de entrenamiento deportivo. Catamarca. Editorial Científica Universitaria.
17. GARCIA, M.,J. La fuerza Madrid. Gymnos.
18. GARCIA, M.; NAVARRO, V.; RUIZ, C: (1996) Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
19. GATORADE S.; S. I., Sports Science Exchange
20. GONZALES, B., J; GOROSTIAGA, A., E.:(2000) Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza. Madrid. C.O.E.S.
21. GROSSER, M.; BRUGGEMANN, P.; ZINTL, F.:(1989) Alto rendimiento deportivo. Barcelona. Deportes Técnicas.



22. HARRE, D. (1983) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. Científico – Técnica.
23. HERNÁNDEZ MORENO JOSE (1998) Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona. INDE
24. KUZNETSOV V.V.(1981) Preparación de la fuerzas en los deportistas de las categorías superiores. La Habana. Orbe
25. MARTÍN A. R.(2000) Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad. Madrid. C.O.E.S.
26. MAZZA J. (2000) Resumen del 1er simposio internacional de fuerza y potencia. Rosario Biosystem
27. MAYETA, B., J. (1993) Dirección y control de la preparación de fuerza. La Habana. Deportes.
28. MATVEIEV L. (1993) El proceso del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Stadium
29. MATVEEV L. (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo
30. NAVARRO V. F. (2000) Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia. Madrid. C.O.E.S.
31. NAVARRO V. F. (2000) Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid. C.O.E.S.
32. ORTIZ, C., V. (1996) Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición. Zaragoza. INDE.
33. PLATONOV V. N.: (1994) La adaptación en el deporte. Barcelona. Paidotribo.
34. PLATONOV V.N.; BULATOVA(1995) M.M. La preparación física. Barcelona. Paidotribo.
35. PLATONOV V., N. (2001) Teoría general del entrenamiento olímpico. Barcelona. Paidotribo.
36. RUIZ PEREZ LUIS M. (1994) Deporte y aprendizaje. Red Federal de Formación Docente Continua
37. RIENZI E., MAZZA J. (1998) Futbolista sudamericano de elite morfología, análisis del juego y performance Rosario Biosystem
38. ROMAN, S., I. (1993) Levantamiento de pesas múltiplesfacetas. La Habana.



39. ROMAN, S., I. (1997) Mega Fuerza. La Habana.
40. ROMAN, S., I. (1993) Preparación de fuerza para el fútbol. La Habana.
41. ROMAN, S., I. (1996) Fuerza alto rendimiento. La Habana.
42. SIFF, M., C.; VERKHOSHANSKY, Y. (1999) Súper entrenamiento. Barcelona.  
Paidotribo
43. TOUS, F., J. (1999) Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona.  
Ergo.
44. THOMAS R. B. (1994) Essentials of strength training and conditioning. NSCA.  
Human Kinetics
45. VOLKOV, M. V. (1984) Los procesos de recuperación en el deporte. Buenos Aires Satadium
46. VERKHOSHANSKY, Y. (1999) Todo sobre el método pliométrico. Barcelona.  
Paidotribo.
47. WEINECK E. J. (1994) Entrenamiento optimo. Barcelona. Hispano Europea
48. WEINECK E. J.: (1994) Fútbol total, el entrenamiento físico del futbolista I, II.  
Barcelona. Paidotribo.
49. YESALIS, C.; COWART, V. (1999) Esteroides un juego peligroso. Barcelona.  
Hispano Europea.
50. ZATSIORKI V.M. (1989) Metrologia Deportiva. La Habana. Pueblo y Educación
51. ZHELYAZKOV T. (2001) Bases del entrenamiento deportivo. Barcelona.  
Paidotribo
52. ZINTL F. (1991) Entrenamiento de la resistencia. \_Barcelona. Deportes Técnicas.
53. [www.sobrentrenamiento.com](http://www.sobrentrenamiento.com)
54. [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/) **Revista Digital**
55. [www.cdeporte.rediris.es/revista](http://www.cdeporte.rediris.es/revista) Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.