

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA

CARRERA : PROFESORADO DE EDUCACION FISICA	
CAMPO DE LA FORMACION ESPECIFICA:	
MATERIA: ENTRENAMIENTO	
REGIMEN: ANUAL	
CURSO: 4	DIVISION: A y B
CICLO ACADMICO: 2023	

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 saberes 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 físicas 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.

CAPACIDADES

- Dominar los saberes a enseñar.
- Dirigir la enseñanza y gestionar la clase

OBJETIVOS

General

- Adquirir el bagaje de conocimientos, vivencia y experiencias que le permitan programar actividades físicas para el desarrollo de la aptitud física, para fines, educativos, recreativos o deportivos.

Específico

- 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.

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 específica, 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.
3. Ejercicio: Análisis de factores que determinan la aplicación de un ejercicio. Modelo de selección y orden de un ejercicio. Clasificación de ejercicios. Metodología para prescribir un ejercicio

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.

Eje N° 2

Conceptuales

1. Resistencia significado, definición. Fatiga formas, causas. Estructura de la resistencia, sistema aeróbico, anaeróbico. Indicadores para el entrenamiento de la resistencia. 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.

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.

Eje N° 4

Conceptuales

1. Velocidad. Definición rapidez, aceleración y velocidad. Modalidades de la velocidad. Bases anatómicos 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

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.

Eje N° 6

Conceptuales

1. Entrenamiento Funcional definición, entrenamiento funcional vs. Superficies inestables, ejercicios funcionales, programas de entrenamiento, CORE.
2. CroosFit, Definición, Fundamentos, Ejercicios, Rutinas.

Procedimientos

- Saber diferenciar los diferentes programas de Fitness para su aplicación-

Actitudinales

- Adquirir aptitudes que le permita satisfacer expectativas laborales.

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 realizarán 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.

En este año desde la asignatura podrá optar, en participar en actividades de extensión de la materia y de investigación de la materia, con un reconocimiento académico de su desempeño.

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 (Apuntes de la Asignatura), como así mismo tendrá un apoyo pedagógico de auto elaboración, a través de guías que deber desarrollar.

En caso de que las clases fueran virtuales deberán tener la cámara prendida y estar presente.

Se usara el aula virtual del ISEF – Entrenamiento Deportivo – y Grupo de Facebook "Entrenamiento ISEF" y grupo WhatsApp "Entrenamiento ISEF"

ARTICULACION

Los espacios curriculares que tiene articulación son desde el campo específico, son Fisiología, y los Deportes, y del campo de la práctica. De las primeras tienen un punto académico de la articulación, por los contenidos, en tanto con los deportes, el espacio curricular ofrece la posibilidad de solucionar los problemas de las demandas prácticas de los alumnos. Por último, en el campo de la práctica se articula poniendo en práctica diferentes técnicas de conducción de grupos.

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.

El Alumno que no rinda ningún parcial y figure como ausente, no podrá inscribirse para rendir la materia.

Parciales: Los exámenes parciales serán como mínimo 2, bajos instancias orales, escritos, individuales, grupales, presentación de trabajos, casos, tanto de 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.

Existe la posibilidad del reconocimiento académico de actividades que se vinculen con tareas específicas que el alumno realice, las cuales obtienen puntos (comodines), que el alumno puede utilizar en las notas de los recuperatorios para alcanzar su promoción.

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.

INSCRIPCION PARA EL CURSADO DE LA MATERIA

El alumno para inscribirse deberá, presentar certificado médico de: APTO FISICO, como un apto médico para poder desempeñar cualquier ACTIVIDAD MOTRIZ.

CRONOGRAMA

	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Eje 1	***	***						
Eje 2			***					

Eje 3				***	***			
Eje 4						***		
Eje 5							***	
Eje 6								***

Propuestas de Extensión

Participación de alumnos en clubes y gimnasios

Participación de alumnos en trabajos de investigación

BIBLIOGRAFÍA

1. ALEJANDRO L. (1999) Entrenamiento en altura aspectos teóricos y prácticos. Universidad Europea de Madrid.
2. ANSEMI 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 T
7. eoría y metodología del entrenamiento. Barcelona. Hispano Europea
8. BOSCO, C. (2000) La fuerza muscular. Zaragoza. INDE.
9. CAPPÀ DARIO.(2000) Entrenamiento de la potencia muscular. Mendoza. Dupligráf
10. COMETÍ, G. (1999) Fútbol y musculación. Barcelona. INDE.
- 11.COMETÍ G. (2000) Los métodos modernos de musculación. Barcelona. Paidotribo
- 12.C.O.E.S INFOCOES. España
13. CHU D. A. (1991) Jumping intro plyometrics. Leisure Press. Human Kinetics.
- 14.CrrosFit Treining. (2007) Guía de Entrenamiento del Nivel 1. CrossFit.
15. FORTEZA, R.,A. (1997) Entrenar para ganar. Madrid. Pila Teleña.
- 16.FORTEZA. R.,A. (1997) Entrenamiento deportivo alta metodología. La Habana. Deportes.
- 17.FRANCO, E. (1987) En forma I, II, III, IV,. Madrid: Nueva Lente.
18. GARCIA JORGE E. (2006) Apuntes de entrenamiento deportivo. Catamarca. Editorial Científica Universitaria.

19. GARCIA, M.,J. La fuerza Madrid. Gymnos.
20. GARCIA, M.; NAVARRO, V.; RUIZ, C: (1996) Planificación del entrenamiento deportivo . Madrid. Gymnos.
21. GATORADE S.; S. I., Sports Science Exchange
22. GONZALES, B., J; GOROSTIAGA, A., E.:(2000) Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza. Madrid. C.O.E.S.
23. GROSSER, M.; BRUGGEMANN, P.; ZINTL, F.:(1989) Alto rendimiento deportivo. Barcelona. Deportes Técnicas.
24. HARRE, D. (1983) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. Científico – Técnica.
25. Heredia Elva Juan . (2016). Entrenamiento Funcional.
26. HERNÁNDEZ MORENO JOSE (1998) Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona. INDE
27. KUZNETSOV V.V.(1981) Preparación de la fuerzas en los deportistas de las categorías superiores. La Habana. Orbe
28. MARTÍN A. R.(2000) Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad. Madrid. C.O.E.S.
29. MAZZA J. (2000) Resumen del 1er simposio internacional de fuerza y potencia. Rosario Biosystem
30. MAYETA, B., J. (1993) Dirección y control de la preparación de fuerza. La Habana. Deportes.
31. MATVEIEV L. (1993) El proceso del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Stadium
32. MATVEEV L. (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo
33. NAVARRO V. F. (2000) Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia. Madrid. C.O.E.S.
34. NAVARRO V. F. (2000) Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid. C.O.E.S.
35. ORTIZ, C., V. (1996) Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición. Zaragoza. INDE.
36. PLATONOV V. N.: (1994) La adaptación en el deporte. Barcelona. Paidotribo.

37. PLATONOV V.N.; BULATOVA(1995) M.M. La preparación física. Barcelona. Paidotribo.
38. PLATONOV V., N. (2001) Teoría general del entrenamiento olímpico. Barcelona. Paidotribo.
39. RUIZ PEREZ LUIS M. (1994) Deporte y aprendizaje. Red Federal de Formación Docente Continua
40. RIENZI E., MAZZA J. (1998) Futbolista sudamericano de elite morfología, análisis del juego y performance Rosario Biosystem
41. ROMAN, S., I. (1993) Levantamiento de pesas múltiples facetas. La Habana.
42. ROMAN, S., I. (1997) Mega Fuerza. La Habana.
43. ROMAN, S., I. (1993) Preparación de fuerza para el fútbol. La Habana.
44. ROMAN, S., I. (1996) Fuerza alto rendimiento. La Habana.
45. SIFF, M., C.; VERKHOSHANSKY, Y. (1999) Súper entrenamiento. Barcelona. Paidotribo
46. Solé Fortó Joan. (2008) Teoría del Entrenamiento Deportivo. Barcelona. Sicropat Sport.
47. TOUS, F., J. (1999) Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona. Ergo.
48. THOMAS R. B. (1994) Essentials of strength training and conditioning. NSCA. Human Kinetics
49. VOLKOV, M. V. (1984) Los procesos de recuperación en el deporte. Buenos Aires Satadium
50. VERKHOSHANSKY , Y. (1999) Todo sobre el método pliométrico. Barcelona. Paidotribo.
51. WEINECK E. J.(1994) Entrenamiento optimo. Barcelona. Hispano Europea
52. WEINECK E. J.: (1994) Fútbol total, el entrenamiento físico del futbolista I, II. Barcelona. Paidotribo.
53. YESALIS, C.; COWART, V.(1999) Esteroides un juego peligroso. Barcelona. Hispano Europea.
54. ZATSIORKI V.M. (1989) Metrología Deportiva. La Habana. Pueblo y Educación

55. ZHELYAZKOV T. (2001) Bases del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo
56. ZINTL F. (1991) Entrenamiento de la resistencia. _Barcelona. Deportes Técnicas.
57. www.sobreentrenamiento.com
58. www.efdeportes.com/ **Revista Digital**
59. www.cdeporte.rediris.es/revista Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.