



Carrera y ciclo lectivo	Profesorado de Educación Física
Trayecto Curricular	Acciones motrices
Espacio curricular y año	ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD
Profesor/a	Lic. Gustavo Juri
Formato	Asignatura anual
Carga horaria	Carga horaria: 6 horas

MARCO REFERENCIAL

La industrialización, el sedentarismo, el confort, han hecho que con el correr de los años y el progreso, el hombre se mueva menos y como consecuencia de ello la aparición de enfermedades relacionadas. Esta situación trae aparejada consecuencias para la salud tales como errores posturales, hipertensión, obesidad, problemas respiratorios, cardiovasculares stress; entre los más comunes.

La actividad física a través de sus principios, es un arma fundamental para darle batalla a este flagelo que envuelve a la sociedad toda y sus beneficios están relacionados con la prevención de esta situación, perfeccionando y desarrollando los sistemas funcionales de acuerdo a las capacidades de resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, flexibilidad etc. que contribuyen a la condición física toda.

La actividad física ayuda a mejorar la salud y disminuir los factores de riesgos con el objetivo de dotarlo al sujeto de una mejor calidad y expectativa de vida.

El conocimiento de las principales características y sintomatología de estas enfermedades posibilitan una temprana atención de dichas dificultades.

El conocimiento de la metodología del entrenamiento aeróbico, el desarrollo de la flexibilidad y la fuerza constituyen una herramienta fundamental en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

En el ámbito de la salud la educación física es un instrumento fundamental cuando de prevención hablamos, por lo tanto se agiganta con el tiempo la importancia de nuestra profesión y su aplicación a distintos programas de salud.-



INDICADORES DE APRENDIZAJES

- ❖ Conocimiento y comprensión de los fundamentos teóricos y su transferencia a la práctica.
- ❖ Conocimiento de las principales enfermedades producto de la falta de movimiento y actividad física, su detección temprana, características, sintomatología y entrenamiento.
- ❖ Relacionar principios y conceptos con los sistemas de trabajo.
- ❖ Identificar objetivos de rendimiento, condición física y salud a través de acciones prácticas.
- ❖ Diseñar y vivenciar planificación de entrenamiento de la salud y elementos operativos de evaluación.
- ❖ Conocer en detalle los fundamentos y la metodología del entrenamiento aeróbico y desarrollo de la fuerza en el campo de la salud y la importancia de la condición física en el ámbito.





SABERES

- UNIDAD DIDÁCTICA 1 : **SALUD**: **Rol de la condición física relacionados con la detección, características tempranas que las identifican, su entrenamiento y control**: sedentarismo, stress, longevidad, enfermedades cardiovasculares, obesidad, trastornos alimentarios, Diabetes, asma, desviaciones de la columna, pie, hipertensión, colesterol, adulto mayor, políticas de estado referentes y lesiones más comunes.
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: **ENTRENAMIENTO**: Entrenamiento y salud, Fundamentos, procesos, adaptación, curva de entrenamiento, principios, componentes, ODITRA, fuerza, tipos, aplicación, entrenamiento aeróbico, ciclos de trabajo, áreas funcionales.
- **SABER HACER**
 - Uso de la calculadora, tabla de porcentajes, resolución de situaciones prácticas, ejecución de planes de entrenamientos, trabajos prácticos.-
 - Realizar metodologías de enseñanza complejas o simplificadas en situación de clase práctica
 - Identificar, reconocer y proponer entrenamiento adecuado a las distintas enfermedades que pueden mejorarse o prevenirse con la actividad física.



- **SABER SER**

- Interés y participación activa en clases.
- Compromiso, actitud positiva y colaboración.
- Espíritu crítico y participación en debates sobre temática relacionada con la salud.
- Predisposición participativa en clases teóricas o prácticas.



METODOLOGÍAS

Se aplicaran metodologías aplicadas instructivas participativas.

Las estrategias están relacionadas con las asignaciones de tareas, resolución de problemas, vivencia de situaciones relacionadas con el campo del entrenamiento y la salud.

Se utilizarán para el dictado de clases la exposición verbal, power point, videos, trabajos prácticos, trabajos en grupos a través de disparadores temáticos.-

En la práctica realizaran programas de entrenamientos aeróbicos teóricos prácticos y en gimnasios.



EVALUACION

- ❖ Dos trabajo prácticos y sus respectivos recuperatorios donde se evalúa los saberes (saber hacer, saber ser), y otros ítems (ver rúbrica de evaluación).
- ❖ Dos controles y sus respectivos recuperatorios con los contenidos abordados hasta la fecha en sus tres aspectos.
- ❖ Proceso de evolución del alumno teórico práctico según diagnostico inicial.
- ❖ Asistencia promoción y evaluación vigente a la fecha según reglamentación.
- ❖ Acuerdos institucionales del espacio.
- ❖ Parte práctica: 10 km en calle o 2 km en natación.
- ❖ Rúbrica de evaluación del espacio.



BIBLIOGRAFIA

- OBLIGATORIO: "Bases y principios del entrenamiento deportivo" Matveev
- Apuntes Licenciatura en educación física UJUAM
- Apuntes de la cátedra.
- C.D. con presentaciones y contenidos.
- Manual de fuerza potencia y acondicionamiento físico" Horacio Anselmi.
- Curso de entrenador personal. Grupo de entrenamiento 757- Apuntes 2008
- Manual para el paciente hipertenso. Guillermo Fabregues- Fundación Favalaro
- Apuntes de curso anual de entrenador personal Sport Life
- Apuntes profesores: Lic. Claudio Capezzone, Víctor Berardi, Raúl Agosta, Ciro Vargas, lic. Gustavo Juri.
- Manual NSCA fundamentos del entrenamiento personal.
- principios del entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento físico
- Internet páginas www.msd.com.ar – www.saludmed.com



Contrato pedagógico

En la ciudad de San Rafael, en la sede del IEF 9-016 "Doctor Jorge Coll" siendo las horas del día del mes de de 2009 el docente del espacio curricular Licenciado Gustavo Fabián Juri DNI. 18556918 y los alumnos en condiciones reglamentarias de cursar dicho espacio, se reúnen para celebrar el presente contrato pedagógico. Las partes manifiestan:

- 1) Conocer la planificación del espacio y el sistema de evaluación propuesto.-
- 2) Manifiestan conformidad con el sistema de evaluación propuesto en el ítems EVALUACIÓN de la planificación de este espacio curricular y planilla de evaluación.-
- 3) Conocer el reglamento institucional y el régimen de promoción, asistencia y evaluación del formato que compete a este espacio curricular.-
- 4) El alumno deberá estar presente desde el inicio y hasta la finalización de las clases para figurar como presente en la planilla de asistencia.-
- 5) Los alumnos tal como dice el reglamento no podrán cursar dos espacios curriculares superpuestos (incompatibilidad horaria).-

Sin otro tema que aclarar firman al pie los presentes:

APELLIDO Y NOMBRE	DOCUMENTO	FIRMA



INSTITUTO DE EDUCACION FÍSICA 9-016 "JORGE E. COLL" – MENDOZA
PROGRAMACION DEL ESPACIO ABIERTO



INSTITUTO DE EDUCACION FÍSICA 9-016 "JORGE E. COLL" – MENDOZA
PROGRAMACION DEL ESPACIO ABIERTO



Espacio curricular: Salud y Condición Física – Tercer año

INSTITUTO DE EDUCACION FÍSICA 9-016 "JORGE E. COLL" – MENDOZA
PROGRAMACION DEL ESPACIO ABIERTO



Espacio curricular: Salud y Condición Física – Tercer año