



PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

CARRERA	TECNICATURA en PREPARACIÓN FÍSICA		CÓDIGO	
ESPACIO CURRICULAR	ENTRENAMIENTO II			
CAMPO:	Formación específica			
FORMATO	ASIGNATURA	AÑO: 2019		
RESOLUCIÓN:	RÉGIMEN: ANUAL	HORAS SEMANALES: 5 HS.		
PROFESORES:	<u>SEDE GODOY CRUZ: BERARDI VICTOR</u>			
CAPACIDADES DEL PERFIL DEL EGRESADO PERTINENTE A SU ESPACIO CURRICULAR	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Planificar, conducir, gestionar y evaluar en forma sistemática e integral el proceso de entrenamiento físico del deportista y/o equipos deportivos. ➤ Formular, implementar y desarrollar proyectos de entrenamiento a corto y largo plazo adaptados a contextos deportivos diversos y con pluralidad de objetivos. ➤ Ejercer funciones de liderazgo en el proceso integral del entrenamiento que tiendan a desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y sociales tanto a nivel individual como grupal. ➤ Integrar los saberes aportados desde las distintas áreas para resolver y fundamentar científicamente la problemática del entrenamiento deportivo. ➤ Investigar y estudiar permanentemente la problemática del entrenamiento actual. ➤ Interactuar en distintos campos con dirigentes, entrenadores y jugadores, construyendo consensos y respetando diferentes puntos de vista. 			
ARTICULACIÓN CON OTROS ESPACIOS CURRICULARES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desempeñarse con eficacia en los procesos de diseño, implementación y evaluación de programas de entrenamiento físico para deportistas en el ámbito de clubes, municipios y gimnasios optimizando los recursos disponibles en función de los resultados esperados. ➤ Operar con habilidad los fundamentos que le aportan las ciencias aplicadas a su campo de acción, integrándolos en esquemas de acción eficientes y significativos, para resolver a través del conocimiento científico la problemática del entrenamiento de hoy. ➤ Desempeñarse con habilidad en situaciones de comunicación oral y escrita interpretando y produciendo en forma correcta mensajes propios de su ámbito, potenciados por el empleo del idioma inglés, el lenguaje estadístico y las herramientas informáticas. ➤ Desempeñar las tareas profesionales asignadas o asumidas en forma honesta y eficiente. 			

Sede Godoy Cruz

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - GodoyCruz | Tel.(0261)4229266-Tel./Fax (0261)4229265. e-mail: jorgecoll@ief9-016.edu.ar

Sede Malargüe

Rosario Vera Peñalozay Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260)4323507 | e-mail: coordinacionsedemalargue@gmail.com



PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL ESPACIO CURRICULAR

Se espera que el estudiante comprenda la filosofía del entrenamiento físico deportivo dominando sus principios y la carga de entrenamiento.
Se espera que el estudiante planifique ejercicios básicos de entrenamiento de sobrecarga con diferentes objetivos.
Se espera que el estudiante planifique ejercicios básicos de entrenamiento aeróbico con diferentes objetivos.
Se espera que el estudiante vivencie los entrenamientos de tipo aeróbico, de fuerza y de flexibilidad.

MARCO REFERENCIAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):

El Estudiante de segundo año de la Tecnicatura en preparación física debe establecer una serie de bases claras relacionadas con la forma en que el cuerpo se adapta al ejercicio repetido y como esto se traslada a un rendimiento físico superior. Esto se debe comprender teórica y vivencialmente en todas las cualidades físicas y en varias formas de ejercicio para cubrir las necesidades de los deportes individuales y los deportes de conjunto, esto también aplicado a personas que quieren mejorar su calidad de vida. Debe mejorar sus prácticas relacionadas al entrenamiento con una buena base de trabajos prácticos realizados y vivenciados por el propio estudiante, esto acrecentará los conocimientos sobre la ejecución y las adaptaciones sobre el organismo.

El estudiante deberá adquirir contenidos que le permitan poder desarrollar sesiones de entrenamiento relacionadas con la Fuerza, la resistencia, la velocidad y la Flexibilidad

PROGRAMA ANALITICO:

UNIDAD 1 Entrenamiento aeróbico y de Sobrecarga

Repaso de conceptos, de entrenamiento aeróbico y de sobrecarga. Definiciones específicas de entrenamiento físico y deportivo. Principios del entrenamiento aplicado al rendimiento. Componentes de la carga de entrenamiento aplicado al entrenamiento aeróbico y fuerza. Entrenamientos concurrentes, aplicación de entrenamientos combinados, orden de las cualidades. Aplicación practica de ejercicios en Gimnasio y pista.

UNIDAD 2 Entrenamiento de Velocidad

Introducción al Entrenamiento de Velocidad. Componentes y tipos de Velocidad. Test directos e indirectos. Fases de la velocidad. Aceleracion lineal y no lineal. Velocidad lanzada. Deportes de conjunto y de tiempo y marca. Velocidad lastrada. Cambios de dirección. Diferentes protocolos. Velocidad general y gestural. Planificación para diferentes deportes. Practica de los diferentes protocolos de entrenamiento. Calculo de tiempos para distancias varias. Carácter y duración de las pausas. Aplicación a diferentes deportes. Aplicación práctica.

UNIDAD 3 Entrenamientos Mixtos (funcional, circuitos, driles)

Conceptos básicos. Como se componen los entrenamientos. Circuitos: características, orden de los ejercicios, aplicación de los componentes de la carga. Entrenamiento Funcional: Concepto, Características, armado de entrenamientos funcionales. Driles: Concepto, características. Aplicación práctica.

UNIDAD 4 Planificación del entrenamiento deportivo

Unidades básicas de la planificación: ciclo anual – macrociclo – mesociclo – microciclo – sesión de entrenamiento. Conceptos básicos

CRONOGRAMA DE CLASES: MAPA CONCEPTUAL O DIAGRAMA QUE SEA UNA ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LOS SABERES

Sede Godoy Cruz

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - GodoyCruz | Tel.(0261)4229266-Tel./Fax (0261)4229265. e-mail: jorgecoll@ief9-016.edu.ar

Sede Malargüe

Rosario Vera Peñalozay Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260)4323507 | e-mail: coordinacionsedemalargue@gmail.com



PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

Unidad 1		Unidad 2		1er control	Unidad 3 y 4		2do Control	
Teoría	Práctica	Teoría	Práctica		Teoría	Práctica		ESF

ESTRATEGIAS y RECURSOS DIDÁCTICOS

La dinámica utilizada se va a desarrollar dando conceptos teóricos, trabajos prácticos desarrollados a continuación:

Entrenamiento Aeróbico:

Práctico 1: Evaluación de la capacidad Aeróbica

Práctico 2: Entrenamiento Continuo

Práctico 3: Entrenamiento Intervalado

Práctico 4: Entrenamiento Intermitente

Entrenamiento de Fuerza:

Práctico 5: Evaluación de la fuerza

Práctico 6: entrenamiento de fuerza

Práctico 7: Entrenamiento de Hipertrofia

Entrenamiento de la Flexibilidad

Práctico 8: Flexibilidad Activa y pasiva

Entrenamiento de Velocidad y Driles Mixtos:

Práctico 9: Evaluación de la velocidad y entrenamiento de la velocidad

Práctico 10: Entrenamiento con Driles Mixtos.

Práctico 11: planificación simplificada de un microciclo

Se realizarán trabajos individuales y grupales.

EVALUACIÓN: La evaluación será una producción y de evaluación tradicional por parte de los alumnos en forma individual, para acceder a cada control, se deberán aprobar los trabajos prácticos equivalentes a cada unidad. Se tomarán 2 evaluaciones con sus respectivos recuperatorios.

La instancia final de acreditación se realizará en forma escrita.

El espacio es Promocional

CRITERIOS E INSTRUMENTOS

IFA: instancia final de acreditación escrita con diseño de entrenamientos y desarrollos teóricos.

BIBLIOGRAFÍA: Obligatoria: Fotocopias de los powerpoints de clases.

Opcional: Cualquier obra de entrenamiento deportivo.

Sede Godoy Cruz

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - GodoyCruz | Tel.(0261)4229266-Tel./Fax (0261)4229265. e-mail: jorgecoll@ief9-016.edu.ar

Sede Malargüe

Rosario Vera Peñalozay Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260)4323507 | e-mail: coordinacionsedemalargue@gmail.com



Sede Godoy Cruz

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - GodoyCruz | Tel.(0261)4229266-Tel./Fax (0261)4229265. e-mail: jorgecoll@ief9-016.edu.ar

Sede Malargüe

Rosario Vera Peñalozay Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260)4323507 | e-mail: coordinacionsedemalargue@gmail.com