

## PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO



CÓDIGO	
--------	--

CARRERA	Profesorado de Educación Física 2020	
CAMPO Y TRAYECTO	Formación Específica	
UNIDAD/ ESPACIO CURRICULAR	Dirección Técnica de Gimnasios	
FORMATO	<b>Seminario</b>	AÑO: 2020
RESOLUCIÓN:	RÉGIMEN: presencial	HORAS SEMANALES: 4 HC
CONDICIONES DE REGULARIDAD	ASISTENCIA: 80%	EVALUACIÓN:
PROFESORES	SEDE GODOY CRUZ: Renedo Marcela SEDE RIVADAVIA: Figueroa Andrés	
LÍNEAS DE ACCIÓN	DEL TRAYECTO A QUE PERTENECE	
CAPACIDADES /COMPETENCIAS DEL TRAYECTO	DETERMINADAS POR EL TRAYECTO	
CAPACIDADES DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL DOCENTE	DETERMINADAS POR LA PRÁCTICA PROFESIONAL DOCENTE DEL AÑO A QUE PERTENECE LA UNIDAD CURRICULAR	
EXPECTATIVAS DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer, cumplir y hacer cumplir la normativa vigente detallada en la legislación vigente y su reglamentación.</li><li>• Diferenciar las características evolutivas de los sujetos y las posibilidades de desarrollo de las capacidades relacionadas con las actividades en Gimnasios.</li><li>• Desarrollar una actitud crítica ante las prácticas motrices para la salud en los Gimnasios y sus efectos positivos y negativos en esa etapa de la vida.</li><li>• Asesorar, organizar, planificar, conducir y evaluar programas de Actividad física para la salud en el ámbito del Gimnasio.</li></ul>	

### MARCO CONCEPTUAL: (FUNDAMENTACIÓN -JUSTIFICACIÓN):

En la actualidad el desarrollo y el creciente auge de gimnasios hace imprescindible su estudio y la preparación de profesionales para cubrir esta demanda social, específicamente a la figura del Director Técnico de Gimnasio. Como punto de partida es importante definir qué se entiende por Gimnasio: "Lugar que permite practicar actividad física en una instalación utilizando maquinarias y/o material deportivo diverso". Esta "práctica" la encuadraremos dentro del Fitness, entendiendo a éste como "un estado general de salud".

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

#### Sede San Rafael

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

#### Sede Rivadavia

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

#### Sede Malargüe

Rosario Vera Peñalosa y Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionsemaalargue@gmail.com



Otra perspectiva de análisis del Fitness es el Wellness, que incorpora otros elementos a su enfoque, estos son: los conceptos de aptitud física del ACSM, nutrición balanceada, recreación, equilibrio espiritual y emocional. Así se puede decir que "Wellness es un equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional, obteniendo como resultado un estado de bienestar general".

Si bien todo lo anterior debe estar bajo el marco legal pertinente, por ello los futuros profesionales deben conocer la Ley del Ejercicio de la Educación Física como Actividad Libre e Independiente N° 7.723/07 y la Ley Provincial del Deporte N° 6457/97 y sus correspondientes decretos.

**PROGRAMA ANALITICO: (CONTENIDOS/SABERES- SU DISTRIBUCIÓN - POR MÓDULOS/UNIDADES/OTROS)**

**Unidad 1: Actividades en los Gimnasios:**

- Qué es una organización
- Qué es un gimnasio
- Clasificación de los gimnasios
- Tipo de actividades que se realizan en los gimnasios
- Marcas Registradas / Franquicias

**Unidad 2: Marco Legal de los Gimnasios:**

- Ley Provincial del Deporte N°6457/97 y Decreto reglamentario N°576/97.
- Ley del Ejercicio Profesional de la Educación Física N°7723/07 y Decreto reglamentario N°3575/07.
- Aplicaciones específicas para los gimnasios

**Unidad 3: Evaluación del cliente:**

- Examen pre-participación
- Perfil del cliente que acude al gimnasio
- Anamnesis
- Factores de riesgo
- Interpretación de datos: contraindicaciones para el ejercicio

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

## PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO



### Unidad 4: Entrenamiento de la Fuerza en el gimnasio

- Aplicación de los principios del entrenamiento al entrenamiento de fuerza
- Componentes de la carga aplicados al entrenamiento de fuerza
- Tipos de entrenamientos según el perfil del cliente y sus objetivos
- Evaluación de la fuerza y selección de ejercicios en el gimnasio
- Desarrollo de sesiones de entrenamiento de fuerza
- Aplicación en poblaciones especiales

### Unidad 5: Entrenamiento de la Resistencia

- Aplicación de los principios del entrenamiento al entrenamiento de resistencia
- Componentes de la carga aplicados al entrenamiento de la fuerza
- Tipos de entrenamientos según el perfil del cliente
- Evaluación de la resistencia en el gimnasio
- Desarrollo de sesiones de entrenamiento de resistencia
- Aplicación en poblaciones especiales

### TRABAJOS PRÁCTICOS/TRABAJO DE CAMPO:

**T.P N°1** Investigación de campo: visitar un gimnasio a elección y vincular las unidades 1, 2 y 3 según el formato especificado.

**TP N°2** Análisis, aplicación y practica de ejercicios de fuerza según material del "Manual de la técnica de los ejercicios de fuerza NCSA 2018".

**TP N°3** Aplicación de contenidos de la unidad 4 realizando una sesión de entrenamiento de la fuerza.

**TP N°4** Aplicación de contenidos de la unidad 5 realizando una sesión de entrenamiento de resistencia.

### **TP de LABORATORIO:**

- 1- Evaluación de la fuerza
- 2- Evaluación de la Resistencia

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

#### **Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

#### **Sede Rivadavia**

José Hernandez 227 - Rivadavia - Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

#### **Sede Malargüe**

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



**METODOLOGÍA: (ACTIVIDADES - RECURSOS)**

**Clases Expositivas:** Donde se abordarán los contenidos teóricos propuestos para después llevarlos a la práctica

**Grupos de discusión:** El centro del aprendizaje será el estudiante y su grupo de pares. En esta estrategia los grupos revisaran crítica y reflexivamente las diferentes prácticas que se desarrollan dentro de los centros de actividad física, elaborando diversos trabajos prácticos.

**Guías de lectura:** Para facilitar la comprensión de aspectos teóricos, se complementarán las explicaciones de los docentes con la lectura de diferentes textos los que contarán, de acuerdo a su dificultad con una guía de lectura.

**Actividades Prácticas:** Se ejecutarán diversos ejercicios y prácticas tanto en el gimnasio como en el laboratorio de la institución (en el caso de la sede Rivadavia el equipo docente del laboratorio coordinara las fechas en las que asistirán).

**EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS/MODELO.**

Este espacio se evaluará la presentación y aprobación de cada uno de los trabajos prácticos antes mencionados (tanto los desarrollados en clase como los de laboratorio).

Lo que permitirá al alumno acceder al IFA (instancia final de aprobación), donde deberá rendir un **examen escrito integrador** que será múltiple opción y a desarrollar con la resolución de casos. Solo en caso de aprobar la instancia escrita deberá defender su "carpeta de trabajos prácticos" de forma oral (**coloquio**).

En caso de NO poder acceder al IFA, ya sea por no aprobar los trabajos prácticos o bien por no tener aprobada el espacio anterior que se correlativo, tendrá la instancia de Recuperatorio de IFA. En este caso primero debe rendir y aprobar un examen final integrador escrito para luego pasar a la instancia de oral (coloquio), tal como en la IFA.

Tanto la IFA como el Recuperatorio de la IFA son **instancias individuales**, si bien la "Carpeta de Trabajos Prácticos" puede ser la misma para los todos los integrantes de cada grupo, su defensa es individual.

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernandez 227 - Rivadavia - Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

Rosario Verá Peñaloza y Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionsedemalargue@gmail.com

## PROGRAMA ANUAL – PROFESORADO



### **BIBLIOGRAFÍA:** (ACUERDOS BIBLIOGRÁFICOS PARA LA UNIDAD CURRICULAR EN TODAS LAS SEDES Y CURSOS DE LA INSTITUCIÓN)

- Entrenamiento de la potencia muscular - D. Cappa
- Guía de los Movimientos de Musculación - F Delavier 2018
- Core Training – González, López
- Manual ACSM "Para la valoración y prescripción del Ejercicio" - ACSM
- Manual de la técnica de los ejercicios de fuerza - NCSA 2018.
- Los Métodos Modernos de Musculación -G.Comett-i

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

#### **Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

#### **Sede Rivadavia**

José Hernandez 227 - Rivadavia – Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

#### **Sede Malargüe**

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