



PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

CARRERA	TECNICATURA SUPERIOR EN CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
ESPACIO CURRICULAR	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PERSONAL	
CAMPO:	CAMPO DE LA FORMACION ESPECIFICA	
FORMATO	TALLER	AÑO: 2021
RESOLUCIÓN: 510	RÉGIMEN: SEMESTRAL	HORAS SEMANALES: 3 HS SEMANALES; 45 HS ANUALES
PROFESOR: MARINA LÓPEZ	<u>SEDE MALARGUE</u>	
EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL ESPACIO CURRICULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento y comprensión de los fundamentos teóricos y su transferencia a la práctica. - Adaptar principios y conceptos del Acondicionamiento Físico y la Defensa Personal a los sistemas de trabajo en el ámbito de las Áreas Naturales. - Identificar objetivos de rendimiento, condición física, nutrición y salud a través de acciones prácticas. - Diseñar y vivenciar una planificación de entrenamiento y salud con elementos operativos de evaluación. - Conocer 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 Natural. - Conocer fundamentos y metodología del entrenamiento de la Flexibilidad. - Conocer los conceptos Básicos de la Defensa Personal: Diferencia con las Artes Marciales y Pelea Callejera. - Conocer y aplicar Protocolos de seguridad. - Conocer y aplicar Ley 7291 Guardaparques/Ley 22421 Fauna. 	

MARCO REFERENCIAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PESONAL: El taller tiene como fin proporcionar al futuro Técnico en Conservación el SABER y el HACER para ser competente en campo que se lo requiera. Propiciar actividades que permitan la reflexión de los saberes obtenidos y apropiados y el valor agregado de vivencias que consoliden sus recursos.

El entrenamiento físico, Psicológico y una correcta Nutrición son un arma fundamental para poder llevar a cabo los distintos desafíos que se le presentan al Técnico en Conservación a lo largo de su carrera. El desarrollo de los sistemas funcionales de acuerdo a las capacidades de resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, flexibilidad, etc., contribuyen a la condición física toda para poder llevar a cabo su trabajo en los distintos ámbitos laborales.

Preparar al Futuro Técnico con las distintas técnicas de defensa personal para el buen desempeño, y la debida precaución en cada circunstancia que se le presente.

CÓDIGO

Se realizará la articulación correspondiente con la cátedra del Espacio Marco Legal a cargo de la Profesora Silvana Barufaldi,

Sede Godoy Cruz

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

Sede Malargüe

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

**PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS**

realizando tareas en conjunto.

PROGRAMA ANALITICO:**CRONOGRAMA DE CLASES****Unidad 1:****Cantidad de clases 4:****Contenidos conceptuales: SABERES**

Presentación del Espacio y forma de evaluación.
 Diagnóstico. Entrenamiento y Entrenabilidad: Concepto, Reseña Histórica.
 Entrada en calor y sus partes Capacidades Motoras (clasificación) Análisis de las mismas.
 Principios del entrenamiento.
 Programación, periodización e individualización: Concepto tipos de planes de entrenamiento (individual-grupal)
 Elaboración del Plan de entrenamiento (Parte preparatoria-Parte principal-Parte final/vuelta a la calma)
 Objetivos.

Contenidos procedimentales: SABER HACER

Evaluación de una capacidad. USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y RECURSOS TIC
 Periodizaciones de actividades desde la propia de la evaluación
 Implementar actividades.
 Realización de actividades programadas e individuales en pista con objetivo de mejorar la condición física en base a diagnósticos realizados.

Unidad 2:**Cantidad de clases 5:****Contenidos conceptuales: SABERES**

Resistencia, principios y métodos. .
 Macro ciclo, Micro ciclo, Mesociclo; sesiones de entrenamiento.
 Sistemas de entrenamiento
 Resistencia, principios y métodos.
 Fuerza: Musculación general y específica. Flexibilidad
 Plan personal de entrenamiento.

Contenidos procedimentales: SABER HACER

Realización de actividades programadas e individuales en pista con objetivo de mejorar la condición física en base a diagnóstico realizado.
 Periodizaciones de actividades desde la propia de la evaluación.

Unidad 3:**Cantidad de clases 4:****Contenidos conceptuales: SABERES**

Marco legal de la legítima defensa.
 Funciones y limitaciones del Poder Policial del Guarda parques.
 Técnicas de defensa personal.
 Resolución corporal en situación de confrontación.
 Incertidumbre de problemas motrices que implican una agresión ilegítima con o sin armas.
 Aprendizaje e improvisación de elementos varios y aleatorios como armas auxiliares.
 Protocolos de seguridad.

Sede Godoy Cruz

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

Sede Malargüe

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

PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

Contenidos procedimentales: SABER HACER

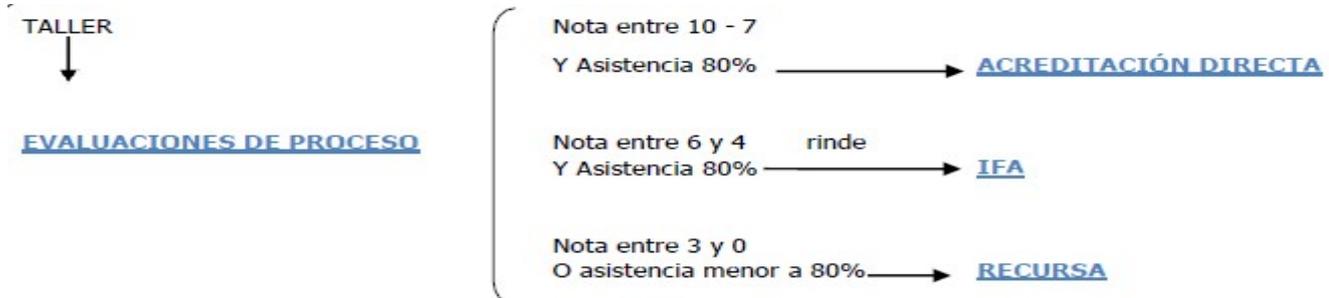
Realizar posiciones básicas de ataque y defensa.
Realizar técnicas básicas pero eficaces de defensa, contra ataques y agarres comunes.
Ejecutar técnica manejando la distancia entre el ataque y el defensor.
Conocimiento y correcta ejecución de Leyes y Protocolos.

Contenidos actitudinales a desarrollar durante el ciclo lectivo: SABER SER

Respeto por las reglas establecidas en el funcionamiento del taller.
Compromiso y actitud positiva en clases.
Respeto por el trabajo ajeno.

EVALUACIÓN:**TRABAJOS PRÁCTICOS/TRABAJO DE CAMPO:**

- Evaluación continua del proceso.
- Evaluación de la propia práctica por medio de un test una capacidad, analizar los datos y programar actividades.
Implementar y vivenciar esa programación en el examen práctico final.
- Reflexión y reprogramar de acuerdo a necesidades y luego presentar el proceso total- TIC
- Trabajos prácticos Teóricos:** Presentación en tiempo y forma acordados.
- Evaluación práctica:** 2 salidas obligatorias (montaña y gimnasio) –

**BIBLIOGRAFÍA:**

ENTRENAMIENTO TOTAL J. Weineck
INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Prof.: Norberto Alarcón
CHICHARROJ.L Vaquero A.F. Fisiología del ejercicio. Editorial Panamericana. Tercera edición, 2006. BOWERSW.R.,FOXEL.L.
Apuntes de la Catedra Fisiología 2 año carrera de Ed Fs. Prof. Agosta Raúl
Apuntes de clase Lic. Scalise Esteban Profesorado Ed. Física.
Ley 7291 Guarda parques.
Ley 22421 Fauna.
Apuntes de Cátedra digitales

Sede Godoy Cruz

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

Sede Malargüe

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