



## PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

<b>CARRERA</b>	TECNICATURA SUPERIOR EN CONSERVACION DE LA NATURALEZA			
<b>ESPACIO CURRICULAR</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PERSONAL			
<b>CAMPO:</b>	CAMPO DE LA FORMACION ESPECIFICA			
<b>FORMATO</b>	TALLER	<b>AÑO: 2021</b>		
<b>RESOLUCIÓN: 510</b>	<b>RÉGIMEN: SEMESTRAL</b>	<b>HORAS SEMANALES: 3 HS SEMANALES; 45 HS ANUALES</b>		
<b>PROFESOR: MARINA LÓPEZ</b>	<u><b>SEDE MALARGUE</b></u>			
<b>EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL ESPACIO CURRICULAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento y comprensión de los fundamentos teóricos y su transferencia a la práctica.</li> <li>- Adaptar principios y conceptos del Acondicionamiento Físico y la Defensa Personal a los sistemas de trabajo en el ámbito de las Áreas Naturales.</li> <li>- Identificar objetivos de rendimiento, condición física, nutrición y salud a través de acciones prácticas.</li> <li>- Diseñar y vivenciar una planificación de entrenamiento y salud con elementos operativos de evaluación.</li> <li>- 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.</li> <li>- Conocer fundamentos y metodología del entrenamiento de la Flexibilidad.</li> <li>- Conocer los conceptos Básicos de la Defensa Personal: Diferencia con las Artes Marciales y Pelea Callejera.</li> <li>- Conocer y aplicar Protocolos de seguridad.</li> <li>- Conocer y aplicar Ley 7291 Guardaparques/Ley 22421 Fauna.</li> </ul>			
<b>MARCO REFERENCIAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):</b>				
<p><b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PESONAL:</b> 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>				
		<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="padding: 2px;"><b>CÓDIGO</b></td> <td style="width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> </table>	<b>CÓDIGO</b>	
<b>CÓDIGO</b>				
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**

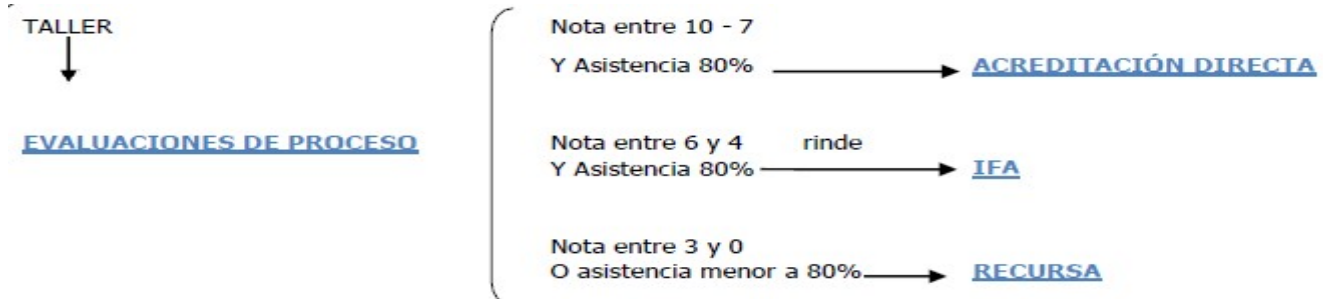
Realizar posiciones básicas de ataque y defensa.  
Realizar técnicas básicas pero eficaces de defensa, contra ataques y agarres comunes.  
Ejecutar técnica manejando la distancia entre el ataque y el defensor.  
Conocimiento y correcta ejecución de Leyes y Protocolos.

**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