



PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

CARRERA	TECNICATURA SUPERIOR EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA.	
ESPACIO CURRICULAR	TEORIA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO	
CAMPO:		
FORMATO	TALLER	AÑO: 2021
RESOLUCIÓN: 2496/14	RÉGIMEN: SEMESTRAL	HORAS SEMANALES: 4 hs
PROFESOR: MARICCHIOLO ROMÁN	<u>SEDE GODOY CRUZ:</u>	
EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL ESPACIO CURRICULAR	<p>Hacen referencia a las competencias(capacidades integradas) que se espera que el estudiante desarrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar áreas funcionales a través de distintos test (indirectos) - Clasificar correctamente los sistemas de entrenamiento - Relacionar principios y métodos de entrenamiento. - Describir trabajos seriados <ul style="list-style-type: none"> - Manejar terminologías relacionadas con el espacio - Organizar entrenamientos manejando distintos métodos y sistemas de entrenamiento. - Utilizar medios específicos en los entrenamientos personalizados - Resolver problemas en la operatividad - Elaborar periodizaciones de sus entrenamientos personalizados 	
<p>MARCO REFERENCIAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):</p> <p>En la Asignatura Taller se pretende que el alumno adquiera y utilice los conceptos, métodos y sistemas de entrenamiento que le permitan desarrollar distintas capacidades para poder desempeñarse de la manera más óptima como Guía profesional.</p> <p>El enfoque de los contenidos parte de la necesidad de adaptación a las variables geográficas y ambientales, a las que el futuro Guía deberá responder.</p> <p>No solo se estudiarán de forma teórica los conceptos y su aplicación técnica, también deberán llevarse al campo de la práctica y experimentación de las mismas, acompañando en el proceso la resolución de las diferentes situaciones que se le presentarán a los alumnos para su resolución y dominio técnico, tanto en el aula o como en terreno.</p> <p>Se analizarán diferentes situaciones técnicas en el contexto del aula y terreno de manera verbal y teórica utilizando herramientas de soporte audiovisual, bibliográfico y de experiencia de campo que ayuden al alumno a generar el marco de referencia para la comprensión y posterior resolución de las situaciones propuestas.</p> <p>Se hará uso de la plataforma virtual como campo para el desarrollo de los contenidos y actividades de la materia.</p>		
<p><u>PROGRAMA ANALITICO:</u></p> <p style="text-align: center;">1. <u>UNIDAD I</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores que intervienen en el rendimiento físico en la altura. • Sobreentrenamiento. Métodos de recuperación. • Lesiones origen y prevención 		
	CÓDIGO	

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



- Nutrición , suplementación
- Hidratación de Altura

PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

- Motivación y Voluntad
- Factores meteorológicos , iones en el aire y su influencia en el rendimiento deportivo

2. UNIDAD II

- Vías Energéticas.
- Concepto y definición de Entrenamiento.
- Programación, periodización
- Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo.
- Sesiones de Entrenamiento.
- Principios de Entrenamiento
- Sistemas de Entrenamiento
- Resistencia Aeróbica y Anaeróbica

3. UNIDAD III

- Resistencia definición
- Resistencia Aeróbica y Anaeróbica
- Métodos de entrenamiento de la resistencia.
- Fuerza. Definición. Áreas funcionales de la fuerza. Variables y componentes de la fuerza.
- Musculación general y específica. Ejercicios de musculación. Protocolo de trabajo. Sesión de musculación.
- Flexibilidad y movilidad articular. Tipos de flexibilidad. Objetivos. Métodos de entrenamiento. Ejercicios de flexibilización.

CRONOGRAMA DE CLASES: SE DETALLA EN EL ORGANIZADOR DOCENTE

ESTRATEGIAS y RECURSOS DIDÁCTICOS

Dinámica de trabajo en el cursado: Exposición, resolución de problemas, actividades de campo, tareas de proyecto y diseño, guías de lectura, análisis de documentos, trabajos individuales y grupales..

El proceso de enseñanza aprendizaje se realizará en el aula virtual y en los trabajos de campo **(,sujeto a las medidas tomadas por el gobierno provincial en época de pandemia).**

los alumnos contarán con asistencia de mensajería interna con los docentes de la materia. En el caso de los alumnos presenciales contarán con clases prácticas dentro o fuera de la Institución. **(,sujeto a las medidas tomadas por el gobierno provincial en época de pandemia).**

El alumno auto gestionando su aprendizaje deberá realizar las actividades que median los contenidos de las unidades y enviadas para su evaluación y devolución por mensajería interna o personalmente en el caso de los presenciales.

Se les enviará a los alumnos materiales audiovisual o digital que apoyen el aprendizaje a través de la Plataforma (distancia), o digitalmente (presenciales).

Se realizarán encuentros presenciales a lo largo del Año, en donde el alumno podrá completar las necesidades académicas y de interés de la materia.

EVALUACIÓN:

Se realizará 1 Evaluación de Síntesis Parcial (ESP) y 1 Evaluación Recuperadora de Síntesis Parcial (ERSP).

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



Tipo de Evaluación:

Prueba objetiva escrita a desarrollar.

Trabajo de desarrollo de contenido.

Evaluación del 100 % de los trabajos de Campo.

Presentación trabajo práctico final (periodización anual de entrenamiento personalizado)

Fechas Tentativas:

1er ESP 21 de Junio.

ERSP 28 de Junio.

Presentación trabajo práctico 5 de julio

Escala Aplicada para las ESP y ERSP:

Aprobado 60% (sesenta) del exámen correspondiente a 4.

Regularización por proceso académico:

Según RAI.InklIn

BIBLIOGRAFÍA:

- ❖ Entrenamiento para deportes de montaña Canals, Hernández, Soulie. Ediciones desnivel
- ❖ Entrenamiento en condiciones extremas. Platonov-Bulatova. Paidotribo
- ❖ La preparación Física. Platonov-Bulatova. Paidotribo
- ❖ Planificación del Entrenamiento en Escalada Deportiva. Macia. Desnivel
- ❖ Como Escalar y Entrenar mejor. Hörst. Desnivel.
- ❖ Como escalar vías de varios largos. Núñez, Lujan. Desnivel.
- ❖ Escalar rápido en pared. Florine- Wright. Desnivel
- ❖ Alpinismo Extremo. Twright - Martín . Desnivel.
- ❖ El entrenamiento en los deportes de Montaña. Radlinger, Zitterman, Iser. Martínez Ediciones Martínez Roca.
- ❖ Bases para el entrenamiento de la escalada. Albesa, Lloveraz. Desnivel.
- ARMSTRONG, L.: Rendimiento en Ambientes Extremos. Madrid, Desnivel, 2009.
- Grace Puertas, Josep Font: Entrenamiento mental para la escalada y otros deportes. Editorial Desnivel. 2012.
- Sage Rountree: La recuperación del Deportista. Editorial Tutor. 2012
- David Macia, Y.: Planificación del Entrenamiento en Escalada Deportiva. Madrid, Desnivel, 2011.
-
- Mark Kleanthous: manual completo de entrenamiento para Triatlón. EDITORIAL TUTOR.

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



2013.

PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

- [Dan Benardot](#): Nutrición deportiva avanzada. Editorial Tutor. 2013.
- [Fabienne Durand](#), [Kilian Jornet](#): *Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña*. Editorial Lectio. 2015
-
- [Hal Higdon](#): Entrenamiento para media Maratón. Editorial Tutor. 2.016
- STEVE HOUSE, SCOTT JHONSTON: Entrenamiento para el nuevo alpinismo. manual para el alpinista como deportista. DESNIVEL 2017
- [Kilian Jornet](#), [Scott Johnston](#), [Steve House](#) [Training for the uphill athlete](#) a manual for mountain runners and ski mountaineers. EDITORIAL PATAGONIA 2019
- [Nick Tumminello](#): PERFECIONA TU ENTRENAMIENTO. EDITORIAL TUTOR 2019
- [Eduard Barceló](#): Entrenamiento para ultra trail, como sobrevivir a una carrera de larga distancia. Ediciones Desnivel .2017.
- [Luis Regueros Zapardiel](#): Psicología del entrenamiento en la escalada. Ediciones Desnivel. 2017.
-
- [Arnaud Petit](#): Iniciación, Placer y progresión. Ediciones Desnivel. 2.019.
- Apuntes de la cátedra. Prof. Román Maricchiolo. 2.021
- Artículos de interés 2020-2021.

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