



CÓDIGO

<b>CARRERA</b>	<b>Tecnicatura Superior en Conservación de la Naturaleza-2021</b>	
<b>ESPACIO CURRICULAR</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO Y DEFENSA PERSONAL</b>	
<b>CAMPO:</b>		
<b>FORMATO</b>	TALLER	<b>AÑO: 2021</b>
<b>RESOLUCIÓN:</b>	<b>RÉGIMEN: SEMESTRAL</b>	<b>HORAS SEMANALES: 3 Hs. Cátedras</b>
<b>PROFESORES</b>	<b><u>SEDE GODOY CRUZ:</u> Prof. Vida, Joel Matías</b> <b><u>SEDE MALARGUE</u></b>	
<b>EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL ESPACIO CURRICULAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el alumno comprenda la importancia de la actividad física, para desarrollar su práctica profesional con salud.</li> <li>• Que el alumno obtenga las herramientas necesarias para armar un plan de entrenamiento personal.</li> <li>• Que el alumno obtenga las mínimas herramientas para evadir una situación de violencia.</li> <li>• Que el alumno adquiera nociones básicas de defensa personal.</li> <li>• Que el alumno conozca el marco legal que lo respaldará en su práctica profesional en cuanto a legítima defensa y funciones del guardaparques.</li> </ul>	
<b>MARCO REFERENCIAL</b>		
<p>Los contenidos organizados en torno a esta unidad curricular tienen como intención propiciar en los estudiantes herramientas de "acondicionamiento físico y defensa personal", mediante su conocimiento y el desarrollo de las habilidades y técnicas necesarias para generar niveles de <b>autonomía</b> en la planificación de rutinas de ejercicios que le permitan mantener y mejorar las cualidades físicas que permitan desarrollar la práctica profesional con salud. Como así también el obtener herramientas para evadir distintas situaciones de violencia. Complementario a esta experiencia se prevé el desarrollo <b>pedagógico-didáctico</b> de entrenamientos de las capacidades físicas y técnicas de defensa personal, por medio de experiencias taller del estudiante con su <b>grupo</b> de compañeros. Durante de este proceso se trata de que el futuro técnico vivencie, experimente y asimile contenidos procedimentales, conceptuales y actitudinales de acondicionamiento físico y defensa personal.</p>		
<b><u>PROGRAMA ANALITICO:</u></b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• UNIDAD Nº 1: Conociendo nuestro Cuerpo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Anatomía General.</li> <li>○ Beneficios de la actividad física</li> <li>○ Capacidades físicas</li> <li>○ Mecanismos de producción energética.</li> <li>○ Test de capacidad aeróbica</li> <li>○ Test de fuerza</li> </ul> </li> </ul>		

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



- Test de flexibilidad
- UNIDAD Nº 2: Entrenamiento.
  - Importancia de la continuidad
  - Etapas de una sesión de entrenamiento
  - Programación
  - Periodización
  - Principios de Entrenamiento
  - Entrenamiento físico de la resistencia (principios y métodos)
  - Entrenamiento de la fuerza (musculación general y específica)
  - Flexibilidad (métodos de flexibilidad e importancia en la calidad de vida)
  - Plan Personal de acondicionamiento físico
  - Nutrición (aspectos generales de una buena alimentación y hábitos saludables)
- UNIDAD Nº 3: Defensa Personal
  - Nociones básicas de artes marciales tradicionales (Técnicas defensa y ataque con tren superior e inferior, guardias, distancias, etc)
  - Defensa ante agarres
  - Defensa contra armas
  - Aprendizaje e improvisación de elementos varios y aleatorios como armas auxiliares
  - Resolución corporal en situación de incertidumbre de problemas motrices que implican una agresión ilegítima con o sin armas
  - Defensa personal y la No violencia
  - Concientización del peligro
- UNIDAD Nº 4: Marco Legal
  - Ley de legítima defensa.
  - Funciones y limitaciones del Poder Policial del Guardaparques
  - Protocolos de seguridad en los procedimientos de control y vigilancia

**CRONOGRAMA DE CLASES:**

CLASE 1	<b>Presentación del taller y U. 1</b>
CLASE 2	<b>Unidad 1</b>
CLASE 3	<b>Unidad 2</b>
CLASE 4	<b>Unidad 2</b>
CLASE 5	<b>Unidad 2</b>
CLASE 6	<b>Unidad 2</b>
CLASE 7	<b>Unidad 2</b>

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

**PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS**

CLASE 8	Unidad 3
CLASE 9	Unidad 3
CLASE 10	Unidad 4
CLASE 11	Unidad 4
CLASE 12	Presentación del trabajo de Producción Final

**ESTRATEGIAS y RECURSOS DIDÁCTICOS**

- Las clases se realizarán a través del Campus educativo u otra plataforma virtual
- Se trabajarán conceptos y contenidos en clase, con el requerimiento de lectura previa a algunos encuentros.
- Se reforzarán los contenidos acompañándolos de presentaciones y videos acordes al tema a trabajar.
- Se realizarán T.P de investigación y producción de material
- Los temas serán discutidos en clase, expuestos en forma de debate (grupal o clase) o utilizadas para desarrollar trabajos prácticos.
- Se realizarán jornadas vivenciales en salidas con otras materias.

**EVALUACIÓN: LOS REQUISITOS PARA APROBAR EL TALLER:**

- 75% DE ASISTENCIA A LAS CLASES.
- 100% DE ASISTENCIA A LOS TALLERES ESPECIALES.
- APROBAR TODOS LOS TP CON AL MENOS 70%.
- APROBAR PROYECTO DE PRODUCCION FINAL.

**BIBLIOGRAFÍA:**

“Fisiología del esfuerzo y del deporte” Willmore & Costill

“Potencia para los deportes de combate” Horacio Anselmi

“Entrenamiento de la potencia muscular” Darío Cappa

“Amplitud de movimiento” Mario Di Santo

“Prometheus. Anatomía General y Aparato Locomotor. Tomo 1”. Schunke-Schulte-

“Anatomía Deportiva” - Weineck.

“Art. 34, Inc. 6 y 7” del Código Penal Argentino

Ley 7291- Provincia de Mendoza

Material vario de la web

**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 Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260)4323507 | e-mail: coordinacionesdemalargue@gmail.com