



## PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

<b>CARRERA</b>	<i>TECNICATURA SUPERIOR EN PREPARACIÓN FÍSICA</i>	
<b>ESPACIO CURRICULAR</b>	<b>GIMNASIAS ALTERNATIVAS GRUPALES</b>	
<b>CAMPO:</b>	<b>ACCIONES MOTRICES</b>	
<b>FORMATO</b>	TALLER	<b>AÑO: 2022</b>
<b>RESOLUCIÓN:</b>	<b>RÉGIMEN: SEMESTRAL</b>	<b>HORAS SEMANALES: 4</b>
<b>PROFESORES</b>	<b><u>SEDE GODOY CRUZ:</u></b> LIC. TONN MARIANA	
<b>CAPACIDADES DEL PERFIL DEL EGRESADO PERTINENTE A SU ESPACIO CURRICULAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diseñar y planificar programas de entrenamientos grupales adaptados a las nuevas tendencias de entrenamiento.</li> </ul>	
<b>ARTICULACIÓN CON OTROS ESPACIOS CURRICULARES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Práctica Profesional, Entrenamiento de la Condición Física, Anatomía funcional, fisiología aplicada I y II, Entrenamiento de la condición física I y II, Entrenamiento Deportivo.</li> </ul>	
<b>EXPECTATIVAS DE LOGRO DE ESPACIO CURRICULAR</b>	<p><u>Que los alumnos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconozcan los fundamentos científicos y pedagógicos para el desarrollo de actividades grupales y tareas propias del ámbito de la salud, el entrenamiento y el bienestar.</li> <li>- Diseñen programas grupales de actividades físicas innovadoras que promuevan el mejoramiento de la fuerza resistencia, la fuerza funcional y la flexibilidad.</li> </ul>	

**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: coordinacionosedemalargue@gmail.com



### MARCO REFERENCIAL

Tradicionalmente el objetivo principal de la actividad física estaba relacionado al rendimiento deportivo. A finales de la década de 1970, comienza a desarrollarse el concepto de aptitud física orientada a la salud. Este concepto tiene como propósito incluir aspectos esenciales para el bienestar de los individuos. Desde entonces se ha ido desarrollando el concepto de Fitness, el cual se define como el esfuerzo por conseguir la mejor calidad de vida posible incluyendo los componentes: mental, social, espiritual y físico.

La inactividad física ha conducido a un aumento de enfermedades hipocinéticas. El prefijo hipo significa "falta de" y cinética, "movimiento". Los individuos que no realizan ejercicio físico regularmente están sometidos a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas, tales como enfermedades coronarias, hipertensión, hiperlipidemia, obesidad y trastornos musculoesqueléticos.

En la actualidad existe una certeza en toda la comunidad científica acerca del valor de la Actividad Física y la Aptitud Física de las personas y la relación que esto tiene con la Salud. Según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física y la baja actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial para todas las edades y ambos sexos. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

Por lo tanto, se reconoce que todas las personas necesitan disponer de cierta condición física para desarrollar tareas de su vida cotidiana. La aptitud física o condición física, se define como "estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir".

La participación regular en programas de actividades físicas bien dosificadas y el logro de niveles superiores de la función cardiovascular están asociados con niveles más bajos de padecer enfermedades y mortalidad. Los objetivos del fitness relacionados con la salud son: prevenir distintas enfermedades y estados como la tensión arterial elevada, diabetes en adultos, obesidad, enfermedades cardíacas, dolores de la zona lumbar, contracturas cervicales y osteoporosis.

De todo lo mencionado con anterioridad, se pone de manifiesto la necesidad de que los estudiantes de la T.P.F, sean idóneos en los temas que respectan a la actividad física en relación al bienestar y la salud; y que así mismo sean capaces de desarrollar estas actividades en pequeños y grandes grupos.

Por ello, este taller tiene como objetivo que los estudiantes reconozcan la posibilidad de mejorar la calidad de vida de las personas a través de diversas y variadas actividades físicas grupales, y que sean capaces de desarrollar programas completos de actividad física en relación a

**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

la salud y el bienestar, atendiendo a las necesidades individuales aunque el desarrollo de las mismas sea de modo colectivo. Logrando así, llegar a realizar una clase armónica, que facilite el desarrollo de un trabajo Físico-Motriz y Psico-Socio-Recreativo; motivando a las personas y despertando el interés en ellas para acercarse por un camino diferente, al beneficioso mundo de la Actividad Física.

Un programa completo de actividad física que permita un estado saludable, requiere de ejercicios que mejoren **la capacidad aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la capacidad de relajación neuromuscular**. Por ello, en este taller se propone que los estudiantes puedan vivenciar los ejercicios característicos para el mejoramiento de cada una de dichas capacidades físicas y conozcan las nuevas tendencias en esta área.

En este taller se abordará con más ímpetu el desarrollo de la **capacidad de Fuerza resistencia y funcional, y la flexibilidad** desarrolladas desde las últimas tendencias en entrenamiento grupal que han surgido en el ámbito del fitness.

Como objetivos específicos, en este taller se espera que los estudiantes conozcan los ejercicios, la metodología, la dosificación y la planificación para mejorar la capacidad de resistencia muscular localizada, general, funcional y la flexibilidad en contextos grupales a través de las últimas tendencias mundiales.

## **PROGRAMA ANALITICO:**

### **UNIDAD 1: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN CLASES GRUPALES.**

#### **1.1. LA MÚSICA**

- La importancia de la música en las clases grupales.
- Golpes, tiempos, frases y octavas musicales.
- El uso de la música en la entrada en calor. Objetivos de la entrada en calor.
- El impacto social y afectivo de la música en las clases grupales.

#### **1.2. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

- Pilares del entrenamiento funcional. ¿Qué es función? Beneficios.
- Ejercicios básicos asociados a cada pilar. Evaluaciones funcionales.
- Simplificación y complejización de ejercicios en función de las capacidades de cada uno de los alumnos del grupo. Ejercicios con fitballs, medicine balls, bandas en suspensión, pesas rusas, bandas elásticas.
- Armado de circuitos de fitness básicos con pequeños y grandes grupos.
- Periodización simplificada: entrenamiento de la fuerza resistencia en las clases grupales.

#### **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: coordinacionosedemalargue@gmail.com



### 1.3. LA CLASE DE LOCALIZADA Y GAP

- Diseño de clases de localizada con y sin elementos.
- Diseño de clases de Gap con y sin elementos.
- ¿Es consistente el concepto de GAP con el entrenamiento integral y equilibrado del cuerpo?

### 1.4. POBLACIONES ESPECIALES

- Adultos mayores.
- Mujeres embarazadas.
- Mujeres puérperas

Su incorporación a las actividades grupales.

## UNIDAD 2: ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN CLASES GRUPALES.

- ¿Qué es la flexibilidad? Beneficios de la práctica.
- Principios básicos del entrenamiento de la flexibilidad.
- Ejercicios sin elementos.
- Diseño y planificación de clases de stretching grupales.
- Poblaciones especiales: Adultos mayores y mujeres embarazadas.
- Su incorporación a las actividades grupales.
- La importancia de la música en las clases de stretching.

#### 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



## PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS

**CRONOGRAMA DE CLASES:**

Mes	Semana	Fecha	Contenidos (por unidad, eje, etc.)
	semana 1	4 y 5 de abril	Unidad I: pilares del EF
<b>Abril</b>	semana 2	11 y 12 de abril	Unidad I: ejercicios básicos
	semana 3	18 y 19 de abril	Unidad I: armados de circuitos de fitness y 1º TP
	semana 4	25 y 26 de abril	Unidad I: 1º TP. Ejercicios con fitballs
	semana 1	2 y 3 de mayo	Unidad I: Ejercicios con bandas en suspensión. Adaptaciones a la FH
<b>Mayo</b>	semana 2	9 y 10 de mayo	Unidad I: Adaptaciones a las FM . 2º TP
	semana 3	16 y 17 de mayo	Unidad I: 2º TP. Adaptaciones a la potencia
	semana 4	23 y 24 de mayo	Unidad I: Adaptaciones a la potencia.
	Semana 5	30 y 31 de mayo	Unidad I: Adaptaciones a la RFP
	semana 1	6 y 7 de junio	Unidad I: adaptaciones a la RFP y periodización
<b>Junio</b>	semana 2	13 y 14 de junio	Unidad I: periodización del EF y cierre de unidad. 3º TP
	semana 3	20 y 21 de junio	Unidad II: la flexibilidad. Armado de clases
	semana 4	27 y 28 de junio	Unidad II: la flexibilidad. Armado de clases
<b>Julio</b>	Semana 1	4 y 5 de julio	Trabajos finales

**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



## ESTRATEGIAS y RECURSOS DIDACTICOS

- **INSTRUCCIÓN DIRECTA:** muy utilizada en el estilo de clase grupales con personas adultas, por ello, será una técnica que se le dará mucha importancia dentro del taller. El profesor que da la clase pretende que los alumnos reproduzcan el modelo técnico y logren la ejecución de los ejercicios, por ejemplo, en localizada, stretching, pilates, entrenamiento funcional.
- **DESCUBRIMIENTO GUIADO:** Se buscarán e indicarán indicios, que produzcan ciertos desequilibrios cognitivos y motrices, que lo llevarán al alumno a la necesidad de investigar y operar sobre un determinado problema, para luego poder volver a su estado estable, representando y fundamentando en forma práctica y teórica el resultado obtenido de todo el proceso. El objetivo mejorar los Procesos Cognitivos.
- **RESOLUCIÓN DE CASOS.**

### Recursos:

Utilización del aula, espacio (salón usos múltiples) para el desarrollo de la parte práctica y el gimnasio del Ief. Proyector multimedia. Equipo de sonido, micrófono, colchonetas, entre otros. El aula virtual será un medio fundamental para darle continuidad al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se proponen salidas a Gimnasios para utilizar material específico.

### 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

**EVALUACION:****Criterios de evaluación de Proceso y Producción Final :**

- a. Capacidad para fundamentar las tareas de disponibilidad motriz, desde posicionamientos teóricos adquiridos en el espacio.
- b. Pertinencia de las respuestas a los temas solicitados por los docentes
- c. Capacidad de argumentar teóricamente utilizando los conceptos de los distintos autores estudiados.

Capacidad de responder con lenguaje técnico apropiado

El TALLER tendrá dos momentos didácticos para la evaluación: El primer momento lo constituyen las evaluaciones de proceso, se consignarán dos como mínimo por semestre, que se ubicarán temporalmente dentro del ciclo de cursado del taller, los controles de proceso se sintetizan con la Evaluación de Producción Final (EPF) y el segundo momento que es la instancia final de aprobación IFA, que se realizará fuera del cursado al finalizar el mismo.

Las evaluaciones de proceso deben estar orientadas a determinar el grado de aprendizaje de los estudiantes en las dimensiones o aspectos cognitivos, procedimentales, motrices, afectivos y sociales, según la característica del espacio curricular, predominarán unos u otros.

1. a - Las evaluaciones cognitivas se podrán realizar mediante exámenes escritos, orales, conferencias, etc.

1. b - Las evaluaciones procedimentales se podrán realizar mediante diarios de clase, monografías, trabajos de campo, diseño de tareas, informes de avances, intervenciones didácticas, arbitrajes, uso de materiales como cuerdas, brújulas, cronómetros, etc. y participación en gestión de eventos y proyectos.

1. c - Las evaluaciones motrices se podrán realizar mediante pruebas de ejecución de habilidades básicas y/o específicas (técnicas y tácticas), circuitos de coordinación, tests de condición física y otros. .

Registro de evaluaciones de proceso

Se registrarán 2 (dos) evaluaciones de proceso por semestre como mínimo (en los aspectos cognitivos, procedimentales, motrices, afectivos y/o sociales, según la característica del espacio, consignando el porcentaje correspondiente). Los estudiantes deberán aprobar todos los trabajos prácticos al finalizar el cursado.

Accederán a Instancia Final de Aprobación todos los Estudiantes con proceso completo (Asistencias 80% y 100% en los trabajos de campo, Evaluaciones de Proceso y la EPF con un mínimo de 4 (60- 66%). Finalmente el Taller se acreditará en un coloquio final con una nota numérica de 4 (60- 66%). En el caso de

**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

**PROGRAMA ANUAL - TECNICATURAS**

no aprobar podrá rendir durante 2 ciclos académicos.

Las condiciones de acreditación de la 1º etapa "Instancia de Evaluación Diagnóstica y Período de Integración" exige el cumplimiento del 80% de asistencia y la aprobación de todos los Trabajos Prácticos, Trabajos de Campo y producciones del alumno, Proyecto de Aplicación.

1. Los alumnos serán evaluados con una calificación final como resultado de su desempeño en todo el proceso en: planificación, observación, intervención, reflexión, informes de avance y final, actitudes y todas aquellas actividades realizadas durante el proceso.
2. Finalizado el proceso anual, el alumno deberá elaborar un Informe Final, y presentarlo con antelación a la fecha de la reunión de cierre, a los profesores de la unidad curricular.

***Criterios de evaluación de los Trabajos Prácticos:***

- *Cumplimiento de la consigna del trabajo.*
- *Entrega en tiempo y forma*
- *Corrección de las sugerencias realizadas por los docentes.*
- *Capacidad de evidenciar en la reflexión los aprendizajes adquiridos.*
- *Argumentación teórica en los distintos trabajos.*
- *Utilización de lenguaje técnico.*

La calificación final del Taller deberá superar **la nota numérica de 4 (60–66%) como mínimo** de los contenidos, capacidades y competencias previsto, según escala aprobada por el Consejo Directivo.

**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

**BIBLIOGRAFIA:**

Crespo-Salgadoa, J., Delgado-Martín, J., Blanco-Iglesias, O y Aldecoa-Landesad, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Aten Primaria*.

Hass, C., Feigenbaum, M. y Franklin, B. (2001). Prescripción del Entrenamiento de la Fuerza para Poblaciones Sanas. *PubliCE*. Argentina

Heyward, V. H. (2001). Evaluación y prescripción del ejercicio. España: Ed. Paidotribo.

Howley, E. T., y Don Franks, B. (2001). Manual del Técnico en Salud y Fitness. Barcelona, España: Ed. Paidotribo.

Kenney, L., Wilmore, J. y Costill, D. (2012). Fisiología del Deporte y el ejercicio. Ed. Medica Panamericana, 5ta Edición. Madrid.

Rodríguez, F.A. (1995). Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas (I). Principios generales. *Atención Primaria*.

Santana, J. C. (2000). Entrenamiento funcional. Guía práctica. Publicado por: Optium

Performance Systems. Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física.

Disponible en: <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Inactividad física: un problema de salud mundial. Disponible en:

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. APUNTES DE CURSOS Y SEMINARIOS DEL ÁREA.

**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