

**PROGRAMA ANUAL – PROFESORADO**



CÓDIGO	
--------	--

<b>CARRERA</b>	Profesorado de Educación Física – 2022.	
<b>CAMPO Y TRAYECTO</b>	Formación Específica	
<b>UNIDAD/ ESPACIO CURRICULAR</b>	Opción Institucional I - 4° año- SALUD	
<b>FORMATO</b>	Taller	<b>AÑO: 4° año</b>
<b>RESOLUCIÓN:</b>	<b>RÉGIMEN:</b>	<b>HORAS SEMANALES:</b> <b>Sede Godoy Cruz:</b> 4h cátedras. Prof. Raúl E. Bustos 4h. cátedras. Prof. Natalia Martino <b>Sede Rivadavia:</b> 2hs. Cátedras. Prof. Marianela Fabroni <b>Sede San Rafael:</b> 2hs Cátedras. Prof. Luis E. Scalice 2hs. Cátedras. Prof. Ivana L. Navarro
<b>CONDICIONES DE REGULARIDAD</b>	<b>ASISTENCIA: PRESENCIAL</b>	<b>EVALUACIÓN: PRACTICOS Y ESCRITA</b>
<b>PROFESORES</b>	<b>SEDE GODOY CRUZ:</b> Prof. Raúl Enrique Bustos. Prof. Natalia Martino  <b>SEDE RIVADAVIA:</b> Lic. Marianela Fabroni  <b>SEDE SAN RAFAEL:</b> Prof. L. E. Scalice - Prof. Ivana Lorena Navarro.	
<b>CAPACIDADES DEL TRAYECTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diseñar programas inherentes a la salud adaptados a las necesidades emergentes.</li></ul>	

Ing. Huerfano Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

**PROGRAMA ANUAL – PROFESORADO**

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participar activamente desde el compromiso corporal y motriz en las propuestas de actividad física del taller, como experiencia vivencial fundante del perfil profesional.</li><li>• Establecer vínculos o relaciones con las teorías y los contenidos que sustentan las actividades de aprendizajes propuestas.</li></ul>
<b>CAPACIDADES DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL DOCENTE- SABERES-</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Profundizar en experiencias fundamentadas en bases científicas y pedagógicas para el desarrollo de actividades y tareas propias del ámbito de la salud y el bienestar.</li><li>• Promover el desarrollo de prácticas motrices alternativas y / o innovadoras en relación con el ámbito de la salud y el bienestar.</li><li>• Generar espacios de reflexión y apropiación de contenidos teóricos y vivencias prácticas.</li></ul>
<b>EJES</b> <hr/> <b>BIBLIOGRAFÍA</b> <hr/> <b>EVALUACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Los ejes temáticos serán específicos a las unidades curriculares que componen las Opciones I y II y en salud, así como también, a la realidad de cada sede (Godoy Cruz, San Rafael y Rivadavia).</b></li><li>• <b>La bibliografía serán propuestos según los ejes temáticos.</b></li><li>• <b>Evaluaciones escritas individuales</b></li><li>• <b>Evaluaciones de prácticas motrices, individuales y grupales.</b></li><li>• <b>Trabajos prácticos y de análisis de casos.</b></li><li>• <b>Coloquios en pequeños grupos.</b></li></ul>

Ing. Hurgoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

**INTEGRACIONES**

- En las opciones Institucionales en salud se propone la integración de los contenidos desarrollados en los espacios curriculares del ámbito de la salud de primer a tercer año.
- Por otro lado, se propone la integración con la práctica Profesional diseñando programas de actividad física posibles de implementar en dichas prácticas.
- Por último, se propone vincular los contenidos teóricos y motrices con E.F.A.N.E. y DTG.

**PROFESOR RAUL ENRIQUE BUSTOS SEDE GODOY CRUZ**

**MARCO CONCEPTUAL:**

Esta unidad curricular pone la mirada en la Promoción y prevención en Salud y suma un acercamiento a los protocolos que se observaron estos años en el Sistema de Salud de la Provincia de Mendoza

La Salud Pública es entendida como, “la ciencia y el arte de promover la salud, prevenir la enfermedad y prolongar la vida mediante esfuerzos organizados de la sociedad, es un concepto social y político destinado a mejorar la salud, prolongar la vida y mejorar la calidad de vida de las poblaciones mediante la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y otras formas de intervención sanitaria. En la literatura sobre promoción de la salud se ha establecido una distinción entre la salud pública y una nueva salud pública, con el fin de poner de manifiesto los muy distintos enfoques sobre la descripción y el análisis de los determinantes de la salud, así como sobre los métodos para solucionar los problemas de salud pública. Esta nueva salud pública basa su diferencia en una comprensión global de las formas en que los estilos de vida y las condiciones de vida determinan el estado de salud y en un reconocimiento de la necesidad de movilizar recursos y realizar inversiones razonadas en políticas, programas y servicios que creen, mantengan y protejan la salud, apoyando estilos de vida sanos y creando entornos que apoyan la salud. Esta distinción entre lo “antiguo” y lo “nuevo” puede no ser necesaria en el futuro conforme se vaya desarrollando y difundiendo un concepto unificado de salud pública.

El concepto de salud pública ecológica ha hecho asimismo su aparición en la literatura. Ha evolucionado como respuesta a la naturaleza cambiante de los problemas sanitarios y su conexión con los problemas ambientales mundiales emergentes. Estos nuevos problemas incluyen riesgos ecológicos como la destrucción de la capa de ozono, la contaminación incontrolada e incontrolable del aire y del agua, y el calentamiento de la tierra. Estos hechos ejercen un impacto considerable sobre la salud, que escapa a menudo de los modelos simples de causalidad e intervención.

Mediante la educación para la salud de los usuarios y la abogacía por la salud en beneficio de su comunidad, el personal de atención primaria de salud está en una situación óptima para apoyar las necesidades individuales y para influir en la formulación de las políticas y programas que afectan a la salud de su comunidad.

La OMS está revisando en estos momentos el concepto y los temas relativos a la atención primaria de salud. La prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

La prevención primaria está dirigida a evitar la aparición inicial de una enfermedad o dolencia. La prevención secundaria y terciaria, tienen por objeto detener o retardar la enfermedad ya presente y sus efectos mediante la detección precoz y el tratamiento adecuado o reducir los casos de recidivas y el establecimiento de la cronicidad, por ejemplo, mediante una rehabilitación eficaz.

Ing. Huergoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

## PROGRAMA ANUAL – PROFESORADO

La prevención de la enfermedad se utiliza a veces como término complementario de la promoción de la salud. Pese a que a menudo se produce una superposición del contenido y de las estrategias, la prevención de la enfermedad se define como una actividad distinta. En este contexto, la prevención de la enfermedad es la acción que normalmente emana del sector sanitario, y que considera a los individuos y las poblaciones como expuestos a factores de riesgo identificables que suelen estar a menudo asociados a diferentes comportamientos de riesgo.

La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.

PROGRAMA	ANALÍTICO:	(CONTENIDOS/SABERES-	SU	DISTRIBUCIÓN	-	POR
----------	------------	----------------------	----	--------------	---	-----

### MÓDULOS/UNIDADES/OTROS)

#### APRENDIZAJES ACREDITABLES

Que las/os estudiantes sean capaces de identificar :

- Las principales patologías que conforman Enfermedades Crónicas no Transmisibles, sus bases fisiológicas y el efecto del Ejercicio Físico
- Conozcan las diferentes alternativas de la práctica Profesional en el campo de la Salud Pública y Privada
- Reflexionen acerca de las diferentes intervenciones que pueden realizar para Promocionar la Salud y Prevenir la Enfermedad.
- Instrumenten diversas técnicas pedagógicas y abordajes desde la Educación Física

#### CONTENIDOS

##### EJE DE LA COMPRENSIÓN DEL CAMPO PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SISTEMA DE SALUD PÚBLICO Y PRIVADO.

- o Crecimiento y Desarrollo. Técnicas antropométricas. Tablas de Crecimiento y desarrollo. Percentilos. Circunferencia de cintura, estudio Bogalusa. Clasificación de riesgo
- o Obesidad marco general epidemiológico. Fisiopatología de la Obesidad. Aspectos clínicos. Obesidad monogénica y poligénica, exógena y endógena. Diagnóstico, métodos DEXA, densitometrías, peso, talla, pliegues cutáneos, perímetros, diámetros. Prevención y tratamiento. Pérdida de peso mediante ejercicios Pérdida de peso mediante dietas. Pérdida de peso en aplicación combinada, ejercicio y dieta. Exploración previa al diseño de un programa. Recomendaciones de entrenamiento físico.
- o Diabetes, introducción, variaciones transitorias de la euglucemia, episodios transitorios de hiperglucemia posprandiales. Fisiopatología y aspectos clínicos de la diabetes, diabetes tipo 1, 2, gestacional y otros. Diagnóstico, Respuesta al ejercicio en diabetes tipo 1, adaptaciones al entrenamiento. Respuesta al ejercicio en diabetes tipo 2, adaptaciones al ejercicio. Precauciones que han de tomar personas que hacen ejercicio con Diabetes. Prescripción de programas de ejercicio para personas.
- o Enfermedades cardiovasculares, Hipertensión Arterial. Introducción clínica y diagnóstico, Prevalencia y tratamiento. Fisiopatología. Respuesta al ejercicio en pacientes hipertensos. Actividad física regular e hipertensión. Mecanismos fisiopatológicos de las adaptaciones fisiológicas al entrenamiento. Evaluación funcional. Guías para el diseño de un protocolo de evaluación funcional para personas con hipertensión arterial. Prescripción del ejercicio. Guías para el diseño de un programa de entrenamiento. Hipertensión arterial en niños. Estratificación del riesgo cardiovascular
- o Patología de la columna, dolor de espalda: Introducción, amplitudes de la columna vertebral. Exploración física de la columna vertebral. Principales patologías de la columna vertebral, escoliosis y otras. Prevención y tratamiento. Recuperación funcional de la columna. Prescripción de ejercicios generales.
- o Discapacidad, parálisis cerebral: Introducción, definición, etiopatogenia, fisiopatología, clasificación. Diagnóstico y tratamiento. Evaluación funcional, protocolos. Fisiología del ejercicio.

Ing. Huerfano Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

#### Sede San Rafael

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

#### Sede Rivadavia

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

#### Sede Malargüe

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

Pruebas funcionales cardiovasculares. Programación y prescripción del ejercicio. Terapia recreativa, deportes.

- o Enfermedades pulmonares, asma inducida por el ejercicio: introducción, concepto y patogenia. Fisiopatología del asma. Asma bronquial, diagnóstico. Asma bronquial, evaluación de la respuesta al ejercicio. Broncoconstricción inducida por el ejercicio en atletas.
- o Investigación acerca de alguna de las patologías vistas.

### **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA**

Actividades sugeridas para el desarrollo del taller y de los contenidos:

- Recuperación de conceptos de entrenamiento y repaso anatómico de los espacios curriculares anteriores.
- Identificación y caracterización contextual de escenarios profesionales en el ámbito de la Salud
- Organización en grupos de trabajo
- Construcción de los contenidos a desarrollar en el taller.
- Lectura y comentario de literatura específica o relacionada
- Guías de estudio
- Estudio y elaboración escrita
- Estudio de casos con sus respectiva propuesta de intervención desde el ejercicio físico.

**TRABAJOS PRÁCTICOS/TRABAJO DE CAMPO:** (ACUERDOS SOBRE PRÁCTICAS/PRÁCTICOS/SALIDAS/ U OTROS PARA LA UNIDAD CURRICULAR EN TODAS LAS SEDES Y CURSOS DE LA INSTITUCIÓN)

**Acciones prácticas de Prevención Primaria, secundaria y terciaria para cada Patología estudiada.**

### **METODOLOGÍA: (ACTIVIDADES – RECURSOS)**

**Desarrollo de las temáticas en presentaciones de ppt.**

**Debates.**

**Resolución de casos.**

**Exploración de la bibliografía en grupos y posterior presentaciones en ppt**

**Descubrimiento Guiado.**

**EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS/MODELO.** (ACUERDOS EVALUATIVOS PARA LA UNIDAD CURRICULAR EN TODAS LAS SEDES Y CURSOS DE LA INSTITUCIÓN)

**Evaluación de Proceso:**

**La acreditación del espacio se realizará:**

1. Evaluación Procedimental consistente en la presentación y aprobación de un trabajo de Investigación.
2. Evaluación Cognitiva consistente en evaluaciones escritas u orales o ambas, con preguntas referidas a la documentación aportada en la totalidad del espacio.

### **CRITERIOS DE APROBACIÓN:(Régimen de Asistencia, Evaluación y Promoción)**

- Cumplir con el porcentaje de **ASISTENCIA** estipulado para los espacios con formato de Taller.
- Aprobar la evaluación del Proceso que se realiza de la siguiente manera:

### **APROBACIÓN DE LAS EVALUACIONES DE PROCESO:**

1. Se aprueba con el trabajo práctico aprobado
2. Una (1) Instancia de evaluación cognitiva con su recuperatorio si hiciera falta.

Ing.HuergoyGüemes(ClubPetrolerosY.P.F.)-GodoyCruz  
Tel.(0261)4229266-Tel./Fax(0261)4229265.e-mail:iefmza@yahoo.com.ar

**SedeSanRafael**

PauneroyAlmiranteBrowns/n.-SanRafael-Mendoza.Tel.(0260)4423390-e-mail:iefsedesr@hotmail.com

**SedeRivadavia**

JoséHernandez227-Rivadavia-MendozaTel.(0263)4442274-e-mail:iefsederivadavia@gmail.com

**SedeMalargüe**

RosarioVeraPeñalozayFray Luis Beltrán(CampusEducativo)Tel.(0260)4323507-e-mail:coordinacionosedemalargue@gmail.com

NOTA MÍNIMA FINAL DEL PROCESO: 60%

**Instancia final de aprobación IFA**

CRITERIOS DE APROBACIÓN: (PROCESOS APROBADO SEGÚN RAI)

- Cumplir con el porcentaje de ASISTENCIA estipulado para los espacios con formato de Taller.
- En la Instancia Final de Aprobación (IFA) y sus RECUPERATORIO, si hiciera falta, el alumno desarrollara una ponencia en ppt individual de la asignatura, con desarrollo oral de 3 o más preguntas.

**PROFESORA NATALIA MARTINO SEDE GODOY CRUZ-**

**MARCO REFERENCIAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):**

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 educación física y futuros profesores, sean idóneos en los temas que respectan a la actividad física en relación al bienestar y la salud.

Ing. Hurgoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

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, y que sean capaces de desarrollar programas completos de actividad física en relación a la salud y el bienestar, atendiendo a las necesidades individuales. 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 capacidad física y conozcan las nuevas tendencias en esta área.

En esta Unidad Curricular, Opción Institucional I del Trayecto de la Salud se desarrollará principalmente la **capacidad de Fuerza resistencia y funcional**, abordada en relación al mejoramiento del estado de salud.

El entrenamiento de la fuerza es muy importante como parte de un programa general de ejercicios para la salud, la calidad de vida y la aptitud física. Este entrenamiento, también conocido como entrenamiento de pesas, es importante para el desarrollo de la aptitud músculo-esquelética y para la prevención y rehabilitación de lesiones ortopédicas. Además, ha sido demostrado que la participación en programas de entrenamiento de la fuerza reduce el producto de la tasa de presión cuando se levanta cualquier carga dada, por lo tanto, puede disminuir las demandas cardíacas durante las actividades diarias, tal como llevar cargas o levantar objetos de peso moderado a alto. Los altos niveles de fuerza están acompañados por una mayor capacidad de realizar actividades de la vida diaria por medio del incremento del estado funcional, el mantenimiento de la independencia y la prevención de la incapacidad. Existe evidencia científica que sugiere que el entrenamiento de la fuerza juega un rol significativo en la mejora de muchos factores asociados con la prevención de enfermedades crónicas que tienen relación con la composición corporal (porcentaje de grasa corporal), colesterol, lipoproteínas, movilidad, función física y metabolismo basal. Estos beneficios de salud pueden ser fácilmente obtenidos por la mayoría de los segmentos de la población cuando se prescriben programas de entrenamiento de la fuerza apropiados.

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 y funcional en relación al bienestar y la salud.

### **PROGRAMA ANALITICO:**

#### **UNIDAD 1: Elaboración de diagnóstico:**

- Despertar en los alumnos el interés por las actividades destinadas al mejoramiento del fitness relacionado con la salud.
- Conocer los fundamentos para un programa completo de actividad física para personas que desean mejorar su calidad de vida.
- Conocer los efectos y beneficios que se pueden obtener sobre el organismo y la salud, al ingresar en un programa de actividad física.
- Descubrir a través de diferentes estilos de clases la posibilidad de desarrollar la capacidad aeróbica, la resistencia muscular y la flexibilidad.
- Elaborar un cuestionario que permita conocer el estado de salud de los alumnos.

Ing. Huergoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

#### **Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

#### **Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

#### **Sede Malargüe**

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



- Reconocer la importancia de la entrada en calor en las sesiones de Fitness.
- Introducir en las clases la utilización de música como elemento motivacional.

**UNIDAD 2: Capacidad de fuerza y fuerza resistencia en el ámbito de la salud y el bienestar.**

- Conocer los ejercicios que mejoran la capacidad de resistencia muscular de cada grupo muscular y los ejercicios funcionales.
- Desarrollar programas de ejercicios para mejorar la capacidad de resistencia muscular.
- Conocer los fundamentos de las clases de resistencia muscular localizada y funcional.
- Conocer y desarrollar programas híbridos para el mejoramiento de la fuerza funcional.
- Diseñar programas de actividad física que mejoren la capacidad de fuerza resistencia que tiendan a mejorar la calidad de vida de los alumnos.
- Conocer en forma teórica y práctica las evaluaciones pertinentes a esta capacidad.
- Reconocer las necesidades individuales dentro de programas grupales de actividad física.
- Potenciar la propia creatividad a través del diseño de diferentes clases.
- Reconocer las variables para regular y dosificar la intensidad y complejidad de una clase práctica.
- Reflexionar sobre logros propios y de los demás.

**CRONOGRAMA DE CLASES:**

**FITNESS TOTAL**

Implica

**Esforzarse por mantener la mejor calidad de vida posible**

Es fundamental

**Realizar un programa completo de actividad física**

Que mejore

**CAPACIDAD DE FUERZA**

**RELAJACION NEUROMUSCULAR**

Ing. Huerگوی Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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



**EN EL PRIMER**

**SEMESTRE, EN LA**

**OPCIÓN INSTITUCIONAL I, SE TRABAJARÁ SOBRE LA CAPACIDAD DE FUERZA RESISTENCIA Y EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

**Lic. Marianela Fabroni SEDE RIVADAVIA**

**MARCO CONCEPTUAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):**

Una adecuada postura es esencial para cualquier actividad: ya sea en la vida cotidiana, en el trabajo y, cómo no, en la actividad deportiva. Cuando no estamos bien colocados, es decir, cuando no respetamos la correcta posición de nuestras articulaciones, nuestros músculos deben de hacer un sobreesfuerzo. Así, pues, se sobrecargan, se tensan y se contracturan con mucha más facilidad y las probabilidades de sufrir dolores y lesiones son altísimas.

Una correcta postura de nuestra columna vertebral y de nuestros ejes de movimiento será la única forma de trabajar correctamente el famoso 'core' (abdominales, músculos pelvi-trocantéreos y estabilizadores de la columna y la pelvis). Estos músculos son la clave para la buena ejecución de cualquier tipo de deporte.

Sólo con una buena colocación de nuestra espalda y del resto de nuestras articulaciones podemos conseguir un alto rendimiento deportivo; ya que sólo de ese modo los músculos del cuerpo pueden trabajar con su máxima eficacia y sin riesgo de lesiones, tanto musculares como articulares. Esto es de gran importancia para muchísimos deportistas, que sufren lesiones por no trabajar adecuadamente su cuerpo

**PROGRAMA ANALÍTICO: (CONTENIDOS/SABERES- SU DISTRIBUCIÓN – POR MÓDULOS/UNIDADES/OTROS)**

**UNIDAD 1:** Postura corporal. Alteraciones posturales: escoliosis-cifosis-hiperlordosis. Antepulsión-retropulsión-anteversión-retroversión-cadera neutra. Factores que influyen en la postura. Importancia de una buena postura. Alteraciones corporales. Líneas de gravedad- línea antero-posterior y línea lateral. Tono muscular: -Hipertonía-Hipotonía. Músculos tónicos- músculos fásicos. Respiración. Músculos inspiración y espiración. Práctica de alineación

**UNIDAD 2:** Introducción a los ejercicios hipopresivos. Origen, evolución, beneficios y definición. Anatómo-fisiología relacionada con las Técnicas Hipopresivas. Principios del Método Hipopresivo. Fisiopatologías deportivas. Disfunciones abdominales y perineales. Práctica y enseñanza de los Ejercicios Hipopresivos. Hipopresivos Dinámicos: Beneficios. Prevención de lesiones Mejores de parámetros respiratorios. Mejoras posturales, flexibilidad y movilidad. Implementación y práctica.

**UNIDAD 3:** Bases y principios de la RPG. Stretching global activo basado en la reeducación postural global. Origen, evolución, beneficios y definición. SGA al servicio del deporte, la gimnasia y la ergonomía en el trabajo y

Ing. Hurgoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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



la vida diaria. Los 5 principios del SGA. Respiración del SGA. Decálogo del stretching. Posturas y práctica. Cadenas musculares -posterior-anterior-lateral.

**UNIDAD 4:** Definición de Sistema Fascial. Integración Miofascial y Aislamiento Muscular. Sistema Fascial. Mecanismos de Inervación de la fascia. Órganos Tendinosos de Golgi (OTG): Receptores de Ruffini. Corpúsculos de Pacini. Receptores Intersticiales. División de la Fascia. Fibrosis y Densificación de la Fascia. Resiliencia o Catapulta. Consideraciones para el entrenamiento de la fascia.

**UNIDAD 5:** Sistema de Ampliación de Movimiento Funcional "S-AMF" definición. Materiales y herramientas. Componentes para el desarrollo de la AMF. Estructura Corporal: Factores que limitan la amplitud de movimiento. Neurofisiología Aplicada. Flexibilidad. Fuerza y Movilidad. Movilidad Funcional. Relación entre Estabilidad y Movilidad. Respiración. Mecánica de la respiración Inspiración, Espiración, Disfunciones. Aplicaciones prácticas. Fundamentos de la respiración Paradójica. Fundamentos de la respiración Diafragmática.

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

##### **Evaluación postural**

Desarrollo de las Técnicas posturales en base a esa ficha.

#### **METODOLOGÍA: (ACTIVIDADES – RECURSOS)**

La dinámica de trabajo será teórico-práctica. Se comienza con el desarrollo de los fundamentos, características, ventajas y desventajas de estas técnicas a partir del abordaje de bibliografía y material audiovisual. Paralelamente se vivenciarán las mismas con las distintas posturas y ejercicios.

#### **EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS/MODELO.**

La evaluación de los estudiantes también será teórico -práctica.

Deberán aprobar todos los trabajos prácticos.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

Caufriez, M.: "Contribution à l'étude des mécanismes physiopathologiques en cause dans l'incontinence urinaire à l'effort chez la femme 47-65"(1988). Colletion «Maïte » Volumen I, Bruxelles

Caufriez M. (1997) Gymnastique abdominale hypopressive. Marcel.Caufriez. Ed. Bruxelles,

Cuadernillo de selección de textos elaborado por la profesora

Chaitow, L., Walker DeLany, J. (2007) Aplicación clínica de las técnicas neuromusculares. Volumen 1. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Gray Cook, (2003). Athletic Body in Balance.

.Eguare, E.I.; Neary, P.; Crosbie, J. y cols.: (2004) "Dynamic MR imaging of the pelvic floor in patients with idiopathic combined fecal and urinary incontinence".

Jacqueline Bronstein (2016) Stretching Global Activo. I.T.G 2° edición.

Mario Licata y Gabriel De Francesco. (2013) S-AMF: Bases, Técnicas y Fundamentos para Ejercicios Saludables e Integrales. Editorial Dunken Buenos Aires.

Reeducación postural global (1994) método del campo cerrado. I.T.G 2° edición.

Schleip, R. 2003. Fascial plasticity— 2003 a new neurobiological explanation. Journal of Bodywork and Movement Therapies.

Snyder, G. 1975. Fasciae: Applied anatomy and physiology. Kirksville, MO: Kirksville College of Osteopathy.

Ing. Huergo Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

##### **Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

##### **Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

##### **Sede Malargüe**

Rosario Vera Peñalozay Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacion sedemalargue@gmail.com



**PROF. Ivana Lorena Navarro. SEDE SAN RAFAEL**

**MARCO CONCEPTUAL:**

Este espacio contiene un alto contenido práctico; las acciones expresivas conducen a un contexto donde la comunicación es el eje estructural básico que las define. Acciones individuales y colectivas, pueden disponer de soporte musical permitiendo la reflexión, exploración y registro de las percepciones del propio cuerpo.

Pretende que el estudiante conozca y vivencie sus propias capacidades comunicativas y gestuales y de liderazgo, como así también la de su grupo de pares, lo que supondrá una elaboración, ajuste permanente del yo corporal en relación a los demás, con los objetos y el espacio.

Se espera que el futuro docente explore, descubra y reflexione sobre los recursos expresivos del propio cuerpo y del propio movimiento en un ámbito de acción responsable. Que la vivencia de su propio

cuerpo como medio de comunicación con el medio físico y social, se pueda ajustar a diversas situaciones.

Tiene como objetivo brindar a los alumnos, futuros docentes, las herramientas necesarias para abordar las nuevas tendencias en entrenamiento y fitness; tanto en el ámbito formal (escuela) como así también el ámbito no formal (entrenamiento personal, grupal, club, gimnasio, etc.)

Desde la Evaluación diagnóstica, planificación del entrenamiento, proyección y resultados de acuerdo al ámbito de trabajo; Como así también se contempla la adaptación de las diferentes disciplinas acorde a la edad y condiciones de los alumnos: niños, jóvenes, adultos, adulto mayor, embarazadas, rehabilitación (cuando el paciente es derivado al profesor de educación física).

Se espera que el futuro docente explore, descubra y reflexione sobre los recursos expresivos del propio cuerpo y del propio movimiento en un ámbito de acción responsable. Que la vivencia desde su propio cuerpo como medio de comunicación con el medio físico –social y se pueda ajustar a diversas situaciones.

**PROGRAMA ANALÍTICO**

**Unidad didáctica Nro 1: Gimnasia Aeróbica**

**Cantidad de clases 3:**

**Contenidos conceptuales: SABERES**

- Fitness – descripción.
- Objetivos, características generales y beneficios.
- Breve reseña de Gimnasia Aeróbica, origen, beneficios.
- Fitness grupal. Disciplinas que lo componen. Estructuración de una clase.

**Contenidos procedimentales: SABER HACER**

- Interpretar las diferentes partes de una clase.
- Elaborar y adaptar herramientas de trabajo, utilizando metodología adecuada.
- Evaluación y conclusiones.

Ing. Hurgoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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



**Unidad didáctica Nro 2: Nuevas tendencias del fitness grupal.**

**Cantidad de clases 9:**

**Contenidos conceptuales: SABERES**

- Entrenamiento funcional / entrenamiento en circuito.
- Contenidos básicos.
- Musculación - Gimnasia localizada - GAP
- Entrenamiento intervalado.
- Elementos de variación.
- Ritmos vs. Zumba. Planificación semanal, mensual, objetivos. Lectura musical.

**Contenidos procedimentales: SABER HACER.**

- Interpretar las diferentes partes de una clase en forma práctica.
- Elaborar y adaptar herramientas de trabajo, utilizando metodología adecuada, en distintos ámbitos y niveles de entrenamiento.
- Ejecutar correctamente los patrones de movimiento de las diferentes modalidades.
- Evaluación y conclusiones
- Informe y carpeta primer semestre.

**Unidad didáctica Nro 3: Nuevas tendencias.**

**Cantidad de clases: 12**

**Contenidos conceptuales: SABERES**

- Crossfit. Descripción, metodología de trabajo, formulación de objetivos, adaptación.
- Flexibilidad en la clase de fitness grupal. Planificación.
- Conceptos generales sobre la importancia de la nutrición e hidratación en la práctica del fitness.
- Pilates reformer, aeropilates, pilates mat. Descripción, origen, diferencias, beneficios.

**Contenidos procedimentales: SABER HACER**

- Interpretar la planificación y los objetivos.
- Ejecutar correctamente los patrones de movimiento de las diferentes disciplinas.

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

## PROGRAMA ANUAL – PROFESORADO



- Corregir desajustes posturales y motrices a fin de evitar posibles lesiones.
- Organización de Jornada Saludable.
- Realizar correctamente una Planificación coherente al grupo de trabajo y objetivos planteados.
- Presentación de trabajo final.

### Contenidos actitudinales a desarrollar durante el ciclo lectivo: SABER SER

- Compromiso y dedicación en el trabajo en grupo.
- Valorar las limitaciones y posibilidades propias y de los demás.
- Trabajar en un marco de respeto hacia sus pares y el docente.
- Cumplimiento de plazos, formas y funciones asignadas.

### TRABAJOS PRÁCTICOS/TRABAJO DE CAMPO:

- Planificación de las diferentes disciplinas: clases, objetivos y grupos de aplicación, evaluación.
- Actividades fuera del horario de cursado: Observaciones en diferentes gimnasios.
- Recursos: Traslados a cargo de los alumnos al lugar de la actividad.
- Elaboración, presentación grupal e individual de trabajo que integre todo lo realizado durante el ciclo lectivo.
- Bibliografía: carpeta taller. Búsqueda de material por unidad, se suma a la carpeta.
- Invitados especiales: Profesores distinguidos y especializados en diferentes modalidades.
- Al finalizar año lectivo se realiza JORNADA SALUDABLE como T.P. con funciones definidas. Organización a cargo de los profesores y alumnos de la opción.

### METODOLOGÍA: ACTIVIDADES – RECURSOS

#### ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

- Instrucción directa.
- Descubrimiento guiado.
- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas.
- Uso de pequeños grupos.
- Investigación bibliográfica.

#### EVALUACIÓN:

Ing. Huergo Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

#### Sede San Rafael

Paunero y Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

#### Sede Rivadavia

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

#### Sede Malargüe

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



- En el desempeño motriz se tomará como criterio de evaluación la alineación postural en posición estática y dinámica, desempeño de las distintas técnicas de movimiento, la disociación rítmica de diferentes partes del cuerpo, capacidad creativa en la elaboración de planificaciones correspondientes: individuales y en conjunto.
- En el desempeño cognitivo se considerarán tanto en trabajos prácticos como parciales, la interpretación conceptual, la capacidad de expresión, la resolución de problemas, la coherencia en el desarrollo de los contenidos y el uso adecuado de vocabulario específico.
- A nivel profesional se evaluará la aplicación teórica sobre los procesos metodológicos prácticos, adecuación de la estrategia metodológica para la corrección de errores y la resolución de problemas como también la responsabilidad y disposición para las propuestas de la cátedra y de enseñanza.

**Criterios de evaluación:**

**Rúbricas:**

**Evaluación de proceso, que incluye:**

- Dos Evaluaciones escritas: unidad didáctica 2 y 3.
- Seis Trabajos prácticos teóricos: Unidad didáctica 1, 2 y 3.
- Carpeta de la materia y trabajos prácticos correspondientes.
- Ejecuciones prácticas individuales: unidad didáctica 2 y 3
- Ejecuciones prácticas en grupos y metodologías de las diferentes modalidades del fitness grupal: Unidad didáctica 1, 2 y 3.
- Coloquio en pequeños grupos: el alumno debe poder analizar y fundamentar las diferentes disciplinas, considerar el grupo de trabajo, edades, metodologías de los diferentes ejercicios y poseer herramientas que posibiliten la adaptación de acuerdo a las necesidades y contexto.
- Promedio final: promedio de proceso- coloquio final.
- Contenidos actitudinales – asistencia ( 80 % hasta el último día de clases, luego continua con procesos de planificación-reflexión de la PRACTICA NO FORMAL) - trabajo en clase.

**BIBLIOGRAFÍA:**

Doctor Kenneth H. Cooper, The New Aerobics (1970).

Ascorti, R. Progresiones del Proceso metodológico en la enseñanza de la gimnasia aeróbica.

Millar, G. Tipos de gimnasia aeróbica.

Romero, R. y Arancibia. P. (1996). Nociones Básicas De Gimnasia Aeróbica.

Ing. Huergoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

**PROGRAMA ANUAL – PROFESORADO**



Hip hop – funk, programa de fitness. Julio Diéguez Papí – Irene Pallarés Molina (2001)

Curso didáctica del step/Gabriela Retamar (2005)

Fernández, M (1996). Step Para Todos. (1º Ed.) España: Madrid. Gymnos Editorial.

**HISTORIA DE CADA BAILE - MURAL**

[mural.uv.es/olmoam/historia\\_de\\_cada\\_baile.htm](http://mural.uv.es/olmoam/historia_de_cada_baile.htm)

Mambo y Merengue Bottomer, Paul (Susaeta Ediciones – 1999)

Salsa libre - Reggaeton

Material MOTIVA: pilates reformer, pilates funcional, aeropilates, entrenamiento funcional.

Anderson, B. stretching. Aprende a estirarte. Integral. Barcelona.

Solverborn, S. stretching. Ed. Martínez Barcelona.

Aquagym: Una propuesta original de actividad física Aquagym, fitness acuático. Los beneficios de la gimnasia acuática.

Lara P. Ramírez, Emerson Ramírez Farto y José María Cancela Carral (abril de 2002). «Aquagym: Una propuesta original de actividad física» (en español) (web). Consultado el 1 de marzo de 2010.

Diana Higuera. «Aquagym, fitness acuático» (en español) (web). Consultado el 1 de marzo de 2010.

NÚRIA LLAVINA RUBIO. Eroski Consumer. (ed.): «Los beneficios de la gimnasia acuática» (en español) (web).

Zumba fitness

**CRONOGRAMA CICLO LECTIVO 2020**

Unidades Didácticas	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOV.	DIC.
1	*								
2		*	*						
<b>RECESO INVERNAL</b>									
3					*	*	*		
<b>JORNADA SALUDABLE</b>								*	

Prof. Lic. L. E. Scalise: Sede San Rafael.

**MARCO CONCEPTUAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):**

Ing. Hurgoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

Rosario Vera Peñalozay Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionsedemalargue@gmail.com

Las pruebas multidisciplinas son un muy reciente forma de actividades que supone la realización de disciplinas distintas referidas a un mismo deporte o diferente, llevadas a cabo en un lugar definido y específico o variado, en un tiempo determinado o no, con innumerables duraciones y una a continuación de la otra o combinadas o en días distintos, y con variedad de formas: individuales, grupales, y postas.

Es evidente lo amplio, variado y hasta complejo de las mismas. Elementos que requieren un análisis, preparación y realización especial en relación a otro tipo de actividades. Asimismo este nuevo fenómeno posibilita una ampliación muy concreta de posibilidades laborales para el futuro P. E. F.

El taller tiene como fin proporcionar al futuro docente el SABER y el HACER para ser competente en este campo de la actividad física. Propiciar actividades que permitan la reflexión de los saberes obtenidos y apropiados y el valor agregado de vivencias que consoliden sus recursos.

## **PROGRAMA ANALITICO:**

### **Unidad didáctica nro 1:**

Contenidos conceptuales: SABERES

- Concepto de pruebas multidisciplinas.
- Breve reseña. Análisis y diferentes tipos.
- Clasificaciones y tipos de pruebas.
- Objetivos.
- Importancia para el PEF y el contexto en el cual se desarrollan.
- El fenómeno de las carreras de aventura. RECURSOS TIC.
- Conceptos necesarios para su análisis e interpretación.
- Análisis de capacidades condicionales y coordinativas para los diferentes tipos de pruebas.
- Charla con deportista de Pruebas Multidisciplinas (se realiza en este trimestre y al final del eje como presentación del próximo).

Contenidos procedimentales: SABER HACER

- Diagnóstico de las capacidades condicionales necesarias para la ejecución de pruebas de distinto tipo.
- Interpretar las capacidades condicionales necesarias para la ejecución de actividades.
- Evaluación y conclusiones.

### **Unidad didáctica nro 2:** Evaluación, periodización de actividades multidisciplinas.

Contenidos conceptuales: SABERES

- Evaluación: pruebas evaluatorias.
- Planificación del entrenamiento: características especiales para este tipo de actividad.
- Planificación de las pruebas.
- Fundamentación de las actividades.

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.
- Evaluación y cierre del proceso.
- Realización de actividades programadas e individuales en pista con objetivo de mejorar la condición física en base a diagnósticos realizados.
- Evaluación y conclusiones.
- Informe y carpeta.

### **Unidad didáctica nro 3:** análisis-diseño de actividades multidisciplinas.

Ing. Huergoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

#### **Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

#### **Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

#### **Sede Malargüe**

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

**Contenidos conceptuales: SABERES**

- Análisis biomecánico del triatlón.
- Requerimientos especiales para la participación: equipos, logística.
- Organización de pruebas: conceptos, análisis. USO DE TIC
- Conceptos generales de nutrición e hidratación previa, durante y post competencia.
- Charla con organizadores de pruebas combinadas- NUTRICIONISTA.
- Consideraciones particulares en cuanto a la participación en edades tempranas. Abandono precoz y saturación deportiva de adolescentes y jóvenes.

**Contenidos procedimentales: SABER HACER**

- Organización de INTERBANDOS – USO DE TIC
- Diseñar una prueba multidisciplinaria. PRESENTACIÓN CON TIC
- Fundamentación teórica de la misma.
- Presentación de trabajo final: evaluar- periodizar-planificar actividades multidisciplinarias.

**Contenidos actitudinales a desarrollar durante el ciclo lectivo: SABER SER**

- Valoración por el trabajo en grupo.
- Respeto por el trabajo ajeno.
- Respeto por las reglas establecidas en el funcionamiento del taller.

**TRABAJOS PRÁCTICOS/TRABAJO DE CAMPO:**

Evaluación propia práctica.

Programar actividades propias.

Trabajos prácticos:

- Evaluar por medio de un test una capacidad, analizar los datos y programar actividades por grupo. Implementar y vivenciar esa programación. Reflexión y reprogramar de acuerdo a necesidades y luego presentar el proceso total- TIC
- Elección de un tema específico y exposición, presentando un informe.
- Coloquio final: elaboración, presentación grupal e individual de trabajo que integre todo lo realizado durante el ciclo.

**Criterios de evaluación:**

Evaluación de proceso, que incluye:

- Evaluaciones escritas individuales
- Evaluaciones de prácticas motrices, individuales y grupales.
- Trabajos prácticos y de análisis de casos.
  
- Coloquio en pequeños grupos: el alumno debe poder analizar y fundamentar las diferentes disciplinas, considerar el grupo de trabajo, edades, metodologías de los diferentes ejercicios y poseer herramientas que posibiliten la adaptación de acuerdo a las necesidades y contexto.
  
- Promedio final: promedio de proceso- coloquio final.

Ing. Hurgoy Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Pauneroy Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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

**PROGRAMA ANUAL – PROFESORADO**



Instituto de Educación Física  
9-016 "Dr. Jorge E. Coll"

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 4229266 - Tel./Fax (0261) 4229265 - e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Browns/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 4423390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza. Tel. (0263) 4442274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

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