

## PROGRAMA ANUAL - TENICATURAS



CÓDIGO	
--------	--

<b>CARRERA</b>	TECNICATURA EN PREPARACIÓN FÍSICA	
<b>CAMPO Y TRAYECTO</b>		
<b>UNIDAD/ ESPACIO CURRICULAR</b>	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	
<b>FORMATO</b>	ANUAL	<b>AÑO: 2DO</b>
<b>RESOLUCIÓN:</b>	<b>RÉGIMEN: TALLER</b>	<b>HORAS SEMANALES: 2H</b>
<b>CONDICIONES DE REGULARIDAD</b>	<b>ASISTENCIA:</b>	<b>EVALUACIÓN: EXPOSICIÓN DE TRABAJO PRÁCTICO</b>
<b>PROFESORES: GARCIA, JUAN PABLO</b>	<b>SEDE: GODOY CRUZ</b>	
<b>EXPECTATIVAS DE LOGRO</b>	<i>Que el alumno logre incorporar herramientas cognitivas y prácticas para llevar a cabo planes de entrenamiento acorde a las necesidades de la población donde deba desempeñarse laboralmente, teniendo la salud y la preservación de ésta como fin prioritario.</i>	
<b>MARCO CONCEPTUAL: (FUNDAMENTACIÓN -JUSTIFICACIÓN):</b>		
<p>Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.</p> <p>. Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.</p> <p>. Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.</p> <p>. Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.</p> <p>. Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.</p> <p>. Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte</p>		

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: coordinacionse demalargue@gmail.com

## PROGRAMA ANUAL - TENICATURAS



### PROGRAMA ANALITICO: (CONTENIDOS/SABERES- SU DISTRIBUCIÓN - POR MÓDULOS/UNIDADES/OTROS)

- . Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
- . Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.
- . Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
- . Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
- . Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
- . Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte
- . Revalorizar la importancia de la fuerza como capacidad física elemental.

### TRABAJOS PRÁCTICOS/TRABAJO DE CAMPO:

**Diseñar planes de entrenamiento acorde a las realidades en las que deba desempeñarse el profesional.**

**Visita a gimnasio INDALO para conocer y utilizar tecnología isoinercial y su utilización en la planificación de actividades de entrenamiento deportivo o en la mejora de la condición física general.**

#### Sede San Rafael

#### Sede Rivadavia

#### Sede Malargüe

## PROGRAMA ANUAL - TENICATURAS



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

- . Utilización de multimedia.
- . Casos problema.
- . Exposición de monografías en forma grupal.

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

Cada comisión, de hasta 4 integrantes, expondrá sobre un tema previamente determinado y luego serán interrogados por el docente y el resto de sus compañeros sobre el tema previamente desarrollado.  
La nota será individual y se aprobará el taller con una nota mínima de 7 (siete).

### **BIBLIOGRAFÍA:**

**BIOMECÁNICA CLÍNICA DEL APARATO LOCOMOTOR (MIRALLES MARRERO).**  
**PREVENCIÓN DE LESIONES (TOUS- ROMERO).**  
**MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA OMS.**  
**APUNTES DE CLASE.**

#### **Sede San Rafael**

#### **Sede Rivadavia**

#### **Sede Malargüe**