

**PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO**

CÓDIGO

CARRERA	PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
CAMPO Y TRAYECTO	TRAYECTO DE LA PRACTICAS MOTRICES MANIFESTACIONES Y AMBITO DE DESEMPEÑO	
UNIDAD CURRICULAR	ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	
FORMATO	TALLER	AÑO: 2020
RESOLUCIÓN:	RÉGIMEN: ANUAL	HORAS SEMANALES: 5 hs
PROFESORES	<u>SEDE GODOY CRUZ:</u> Bajuk, Jorge - Berardi, Víctor – Bondino, Sabrina - González, Augusto <u>SEDE RIVADAVIA:</u> <u>SEDE SAN RAFAEL:</u>	
CAPACIDADES DEL TRAYECTO	Diseñar programas inherentes a la salud adaptados a las necesidades emergentes	
CAPACIDADES DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL DOCENTE	Gestionar la información a través de la búsqueda, selección interpretación e integración. Utilizar vocabulario específico en las producciones.	
EXPECTATIVAS DE LOGRO DE LA UNIDAD CURRICULAR	Conocer el desarrollo corporal de los sujetos en distintos niveles Conocer sólidos conocimiento de la teoría y metodología del entrenamiento. Organizar, planificar y conducir programas de actividad física para la salud en el ámbito formal y no formal. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas motrices para la salud y sus efectos positivos y negativos.	
MARCO REFERENCIAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):		
<p>Luego de comprender las adaptaciones básicas de los ejercicios en general aportados por el espacio de Fisiología de la actividad física en segundo año sumado a los aspectos anatómicos adquiridos en primer año, es necesario comprender como y en que magnitud se debe prescribir cada carga de ejercicio para mejorar la salud y la calidad de vida de los seres humanos. A su vez este espacio aporta la metodología que se debe usar en cada ejercicio como así también sus controles. La promoción de la salud es un tema que todo profesional de la educación física debe manejar. En este espacio abordaremos todo lo referente a la Actividad física, Aptitud física y todos sus componentes.</p> <p>El espacio aporta acciones metodológicas que se deben utilizar tanto en la diagramación como en la ejecución y control de las tareas motrices, sus volúmenes, intensidades, frecuencias, pausas y duración, interpretar estos datos y regular las propuestas de acuerdo a objetivos y posibilidades reales.</p>		
PROGRAMA ANALITICO:		
UNIDAD 1:		
Actividad física y salud		
Introducción a la aptitud física y su relación con la salud. Definiciones de aptitud física. Posición de Colegio Americano de Medicina del Deporte. Estadística sobre morbilidad y mortalidad. Componentes de la aptitud física. Definición de términos complejos: actividad física, ejercicio físico y entrenamiento. Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Status deportivo o de actividad: sedentario, activo y regularmente activo. Modificaciones de hábitos no saludables e información general sobre datos saludables. Pasos de la planificación. Derivaciones y recomendaciones. Epidemiología de la actividad física y el sedentarismo. Prevención primaria, secundaria y Terciaria.		
UNIDAD 2:		
Entrenamiento		
Concepto de entrenamiento. Definiciones específicas de entrenamiento para la salud y la calidad de vida. Principios del entrenamiento físico: principio de sobrecarga, principio de diferencias individuales, principio de especificidad y principio de pérdida del rendimiento. Componentes de la carga de entrenamiento físico: intensidad, volumen, frecuencia, duración y densidad. Status		

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 San Rafael

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

Sede Rivadavia

JoséHernandez227-Rivadavia-Mendoza Tel. (0263)4442274 | e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

Sede Malargüe

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

**PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO**

deportivo o de actividad: diferentes niveles de rendimiento.

UNIDAD 3:**Resistencia**

Entrenamiento aeróbico. Relación con la evaluación. Procesos de producción de energía aeróbicos. Tipos de entrenamiento: continuos e intervalados con todas sus variantes. Diferentes protocolos de entrenamiento. Cálculo de tiempos para distancias varias. Carácter y duración de las pausas. Practica por parte de los alumnos de los diferentes protocolos de entrenamiento. Diagramación de programas teniendo como base la frecuencia cardiaca. Aplicación de los entrenamientos a diferentes deportes y a la actividad física. Disminución de riesgo cardíaco, de lípoteínas, de hipertensión, etc. Prescripción del ejercicio aeróbico en Prevención Primaria y Secundaria.

UNIDAD 4:**Fuerza**

Entrenamiento de la fuerza. Definiciones de fuerza y de entrenamiento con sobrecarga. Clasificación de los tipos de entrenamiento. Aumento necesario de la cualidad. Fuerza absoluta y relativa. Etapas en el desarrollo de la fuerza. Ejercicios más utilizados. Métodos para el fraccionamiento de la carga. Protocolos de desarrollo de ejercicios adaptados según rendimiento. Métodos de desarrollo de la fuerza según necesidades: Circuito, Fuerza estática y dinámica. Diseño de sesión de entrenamiento. Practica por parte de los alumnos de una sesión de fuerza orientada a la hipertrofia, la fuerza máxima, potencia, la resistencia y la isometría. Planificación de los entrenamientos a diferentes deportes y a la calidad de vida. Diferentes poblaciones orientadas a la salud. Prescripción del ejercicio de Sobrecarga en Prevención Primaria y Secundaria.

UNIDAD 5:**Flexibilidad**

Entrenamiento de la flexibilidad. Definición. Concepto. Deformación y límite elástico. Factores que influyen en la flexibilidad. Clasificación. Análisis de los diferentes métodos de entrenamiento. Tiempos de trabajo. Déficit de flexibilidad. Factores que limitan la flexibilidad. Practica por parte de los alumnos de entrenamiento activo, pasivo y de facilitación neuromuscular propioceptiva. Aplicación de los entrenamientos a diferentes deportes y a la calidad de vida.

UNIDAD 6:**Postura**

Postura. Evaluación de la Actitud Postural. Síndrome Cruzado Superior e Inferior. Crecimiento, maduración y ejercicio físico – Cineantropometría. Características anatómicas generales. Diferenciación de crecimiento y maduración. Tipos de Maduración. Maduración biológica: edad esquelética. Maduración sexual. Velocidad de crecimiento. Pico máximo de crecimiento. Cualidades físicas y maduración biológica. Actividad, ejercicio físico y entrenamiento de sobrecarga, aeróbico, anaeróbico y flexibilidad en relación al crecimiento y maduración biológica. Concepto de antropometría y cineantropometría. Análisis de características antropométricas de niños y deportistas jóvenes. Análisis de resultados y aplicaciones prácticas. Características antropométricas en diferentes poblaciones.

UNIDAD 7:**Factores de riesgo**

Factores de Riesgo. Contextualización de la actividad física y el ejercicio en el marco de la salud: Salud y efectos beneficiosos de la actividad física. Estilos de vida y actividad física. Estrategias de medición y valoración de la actividad física. Actividad física y bienestar subjetivo. Riesgos del ejercicio físico.

UNIDAD 8:**Indicación y/o prescripción del ejercicio**

Prescripción de ejercicio físico saludable. Ejercicio físico y salud. Evaluación previa. Contraindicaciones del ejercicio físico. Principios generales de prescripción de ejercicio físico. Frecuencia de las sesiones. Intensidad del ejercicio. Duración de las sesiones. Tipos de ejercicio físico. Pautas generales para la prescripción de ejercicio físico. Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la

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 San Rafael

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

Sede Rivadavia

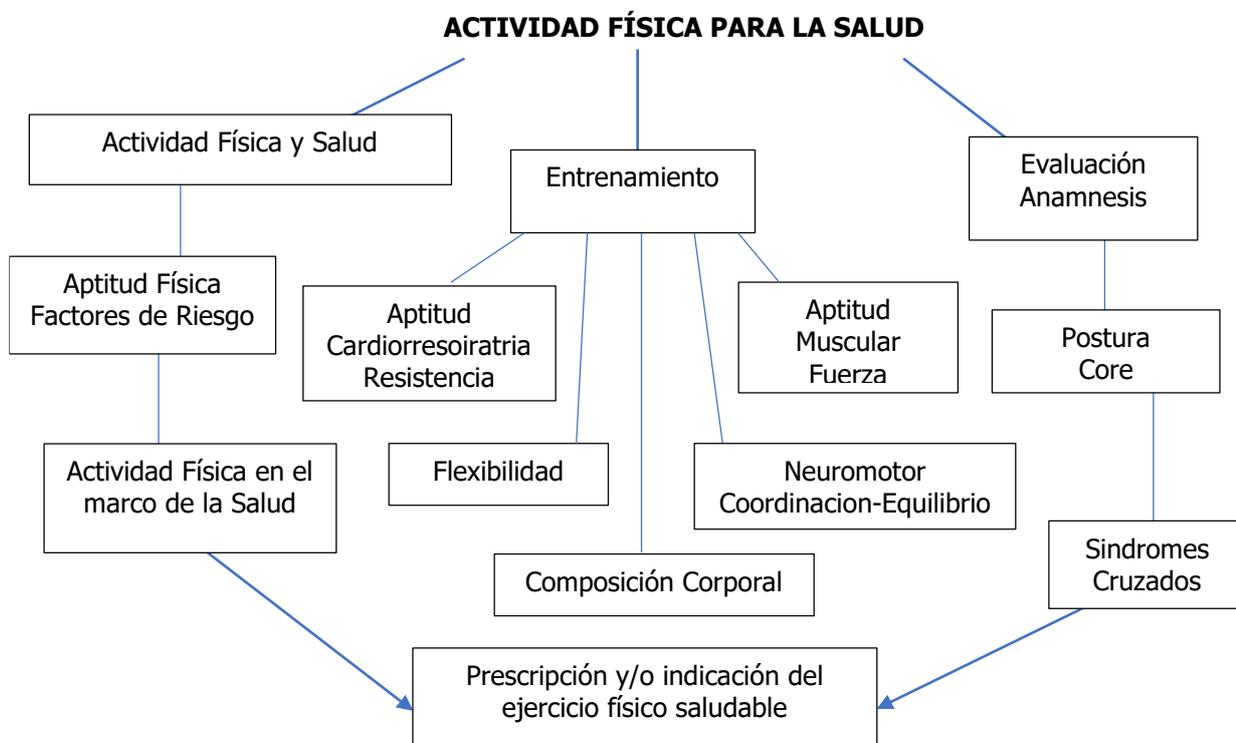
JoséHernandez227-Rivadavia-Mendoza Tel. (0263)4442274 | e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

Sede Malargüe

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

PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO

prescripción de ejercicio. Prescripción del ejercicio en envejecimiento y fragilidad; enfermedad cardiovascular; hipertensión; sobrepeso y obesidad; diabetes.

CRONOGRAMA DE CLASES: MAPA CONCEPTUAL CON ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LOS SABERES**ESTRATEGIAS y RECURSOS DIDÁCTICOS**

Explicitar la dinámica de trabajo en el cursado: teórica, resolución de problemas, actividades de campo, exposiciones, tareas de proyecto y diseño, guías de lectura, análisis de documentos, trabajos individuales y grupales, etc. En síntesis, a través de qué tipo de actividades se lograrán las capacidades planteadas.

EVALUACIÓN: CRITERIOS E INSTRUMENTOS

Se instrumentan clases de información teóricas como disparador de trabajos prácticos basados en análisis del conocimiento adquirido y sus formas de aplicación a través de diseño de tareas, interpretación de datos, crónicas, registros, informes y vivencia de las distintas situaciones del organismo en situación de estrés físico. El docente a cargo es un coordinador de tareas a cargo de los estudiantes, donde la participación y compromiso de una u otra manera es fundamental.

Durante el cursado se realizarán 7 trabajos prácticos que son necesarios para poder acceder a la IFA.

IFA: INSTANCIA FINAL DE ACREDITACIÓN

La evaluación de trabajo final integrador constará de una planificación de entre dos a tres semanas de una actividad a elección al igual que los posibles contextos (escolar, deportivo, individual, colectivo, calidad de vida, etc.) para un sujeto real en particular.

BIBLIOGRAFÍA:

Astrand, P., & Shephard, R. (2007). La Resistencia en el Deporte. Barcelona : Paidotribo.

Bosco, C. (1998). Valoración de la Fuerza con el Test de Bosco. Barcelona: Del Monte.

Di Santo, M. (2012). Amplitud de Movimiento. Argentina: Paidotribo.

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 San Rafael

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

Sede Rivadavia

JoséHernandez227-Rivadavia–Mendoza Tel. (0263)4442274 | e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

Sede Malargüe

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



Hoeger, S., Hoeger, W., & Ibarra, G. (1996). Aptitud Física y Bienestar General. Englewood: Morton Publishing.
Mac Dougall, D., Howard, G., & Howard, W. (2005). Evaluación fisiológica del deportista. Barcelona: Paidotribo.
Michael, A. (2004). Los Estiramientos. Barcelona: Paidotribo.
Ministerio de Salud. (2013). Manual del Director de Actividad Física de la República Argentina Plan Nacional de Argentina Saludable. Argentina: Dirección de Promoción y Control de Enfermedades no transmisibles.
Navarro Valdiceso, F. (1998). La Resistencia. Barcelona: Gymnos.

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 San Rafael

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

Sede Rivadavia

JoséHernandez227-Rivadavia–Mendoza Tel. (0263)4442274 | e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

Sede Malargüe

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