



## PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO

<b>CARRERA</b>	PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA			
<b>CAMPO Y TRAYECTO</b>	Campo de la Formación Específica: Trayecto de la Salud			
<b>UNIDAD CURRICULAR</b>	<b>Opción Institucional I: Gimnasia I</b>			
<b>FORMATO</b>	TALLER	<b>AÑO: 2021</b>		
<b>RESOLUCIÓN:</b>	<b>RÉGIMEN:</b> SEMESTRAL	<b>HORAS SEMANALES: 4</b>		
<b>PROFESORES</b>	<b><u>SEDE GODOY CRUZ:</u> Natalia Martino</b> <b><u>SEDE RIVADAVIA:</u></b> <b><u>SEDE SAN RAFAEL:</u> Ivana Navarro</b>			
<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>			
<b>EXPECTATIVAS DE LOGRO DE LA UNIDAD CURRICULAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer los fundamentos científicos y pedagógicos para el desarrollo de actividades y tareas propias del ámbito de la salud y el bienestar.</li> <li>• Diseñar programas de actividades físicas innovadoras que promuevan el mejoramiento de la salud y el bienestar, utilizando como capacidad principal <b>la fuerza resistencia y la fuerza funcional.</b></li> </ul>			
<b>MARCO REFERENCIAL: (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):</b>				
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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".</p>				
		<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">CÓDIGO</td> <td style="width: 50px; height: 20px;"></td> </tr> </table>	CÓDIGO	
CÓDIGO				



## PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO

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.

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 capacidades físicas 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:**

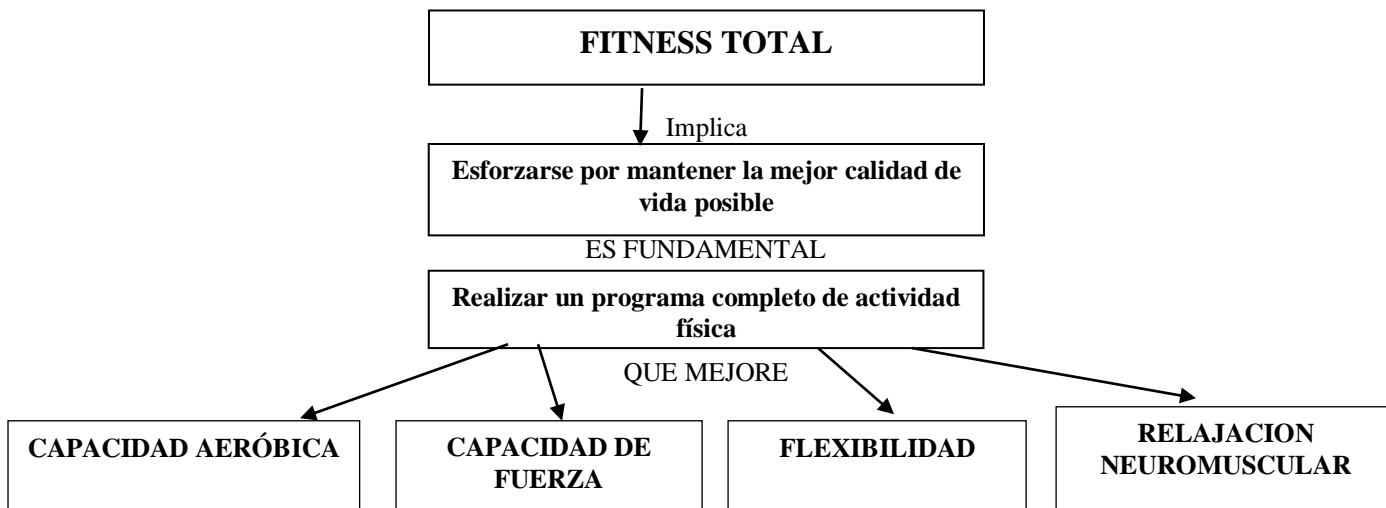
- Despertar en los estudiantes el interés por las actividades destinadas al mejoramiento del fitness relacionado con la salud.
- Conocer los fundamentos para un programa completo de actividad física para personas que desean mejorar su calidad de vida.
- Conocer los efectos y beneficios que se pueden obtener sobre el organismo y la salud, al ingresar en un programa de actividad física.

**PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO**

- 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.
- 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. Poblaciones especiales: Adultos mayores y mujeres embarazadas.
- 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.

**PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO****MAPA CONCEPTUAL:**

**EN EL PRIMER SEMESTRE, EN LA OPCIÓN INSTRUCIONAL I, SE TRABAJA SOBRE LA CAPACIDAD DE FUERZA RESISTENCIA Y EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

**CRONOGRAMA DE CLASES:**

**UNIDAD 1: 2 CLASES:** Introducción a un programa de actividad física para mejorar la calidad de vida. Conceptualización, de los términos pertinentes. Diagnóstico. Importancia de la entrada en calor.

**UNIDAD 2:****ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA MUSCULAR.**

PRÁCTICA: Clase de Resistencia muscular localizada. Elaboración de un documento con los ejercicios de resistencia muscular localizada,

Conceptualización y práctica del Entrenamiento funcional.

Actividad física en adultos mayores.

Actividad física durante el embarazo.

Elaboración del trabajo final.

**ESTRATEGIAS y RECURSOS DIDÁCTICOS**

- **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.

**PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO**

- 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.

Se proponen salidas a Gimnasios para utilizar material específico.

**EVALUACIÓN:**

- Evaluación de Proceso: A lo largo del proceso se irán desarrollando una serie de trabajos prácticos los cuales tendrán estrecha relación con los principales contenidos del espacio curricular, los mismos tienen que ser presentados en su totalidad.

Trabajos prácticos:

- Elaboración de un cuestionario que permita reconocer el estado de salud de las personas.
  - Diseñar dentro de los ejercicios funcionales diferentes intensidades para un mismo ejercicio.
  - Elaboración de rutinas para mejorar la capacidad de resistencia muscular localizada.
  - Evaluación escrita.
- Evaluación de Resultado: La acreditación del espacio se realizará por medio de la elaboración, presentación y aprobación de una producción grupal de un caso, donde los alumnos deberán desarrollar un programa de actividad física que mejore la resistencia muscular inherente a la necesidad de dicho caso.

**BIBLIOGRAFÍA:**

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.

Dirección General de Escuelas

Dirección de Educación Superior - Provincia de Mendoza

## **PROGRAMA ANUAL - PROFESORADO**



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