



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27 – SANTA FE

PROGRAMA DE EXAMEN

DICIEMBRE 2022 - AGOSTO 2023

ESPACIO: ECO FITNESS

SUBESPACIO: NUTRICION DEPORTIVA

CAMPO DE LA FORMACIÓN: ORIENTADA.

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE DICTA: CUARTO

DOCENTES: RICO, JULIO

CONTENIDOS:

UNIDAD DIDÁCTICA N° 1: FUERZA

Concepto de fuerza. Entrenamiento de fuerza. Importancia del entrenamiento de la fuerza para el deporte y para la salud. Fuerza rápida vs. Fuerza explosiva. Fuerza máxima.

Resistencia muscular. Tabúes del entrenamiento de la fuerza. Fuerza máxima absoluta vs. Fuerza máxima relativa. Relación entre la fuerza y la velocidad. Tipos de fibras musculares y la generación de potencia muscular. Importancia del Sistema Nervioso en la manifestación de Fuerza: Regulación del reclutamiento de fibras. Principio del tamaño. Excepciones al principio del tamaño. Tiempo necesario para la ganancia de fuerza y potencia.

Alimentación general- Nutrición. Sustancias nutritivas esenciales: Hidratos de carbono, Lípidos, Proteínas. Grupos básicos de alimentos.

Proteínas y aminoácidos: aminoácidos, requerimientos proteicos durante el ejercicio. Entrenamiento y metabolismo proteico. Efecto de la ingesta proteica sobre la síntesis de proteínas. Aminoácidos como ayudas ergogénicas. Ingesta proteica y riesgo para la salud.

UNIDAD DIDÁCTICA N° 2: Resistencia

Concepto de resistencia. Entrenamiento de resistencia (Aeróbica y Anaeróbica) Áreas funcionales. Métodos de entrenamiento. Evaluaciones de campo y de laboratorio, para deportistas y para sedentarios. Relación con otras capacidades biomotoras.

Hidratos de carbono o carbohidratos (CHO): Función de los CHO. Fuentes naturales de CHO. Recomendaciones para la ingesta de CHO. Ingesta de CHO en los días previos a la competición, en las horas previas, de 30 a 60 minutos antes de a la competición, durante el ejercicio y después del ejercicio. Periodización de la alimentación del deportista. Suplementación.

Lípidos: su importancia en las actividades de resistencia. Proteínas: su participación en las actividades físicas de larga duración. Vitaminas y minerales en el entrenamiento de la resistencia. Hidratación durante el ejercicio: D. Función de la hidratación en el organismo del deportista. Características de la bebida, tipos de bebidas a utilizar. La química de las bebidas deportivas.

Bioenergética y metabolismo. Cálculo del metabolismo basal: métodos indirectos. Termogénesis.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

Análisis de situaciones hipotéticas, contraste de experiencias, análisis de textos, mapas conceptuales, cuestionarios, análisis de videos, desarrollo de consignas, múltiple opción, formularios, rúbricas, coloquios, presentaciones orales.

FORMATO DEL EXAMEN: Será publicado en el aula de examen previo a cada llamado/turno

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- **Apuntes de cátedra**
- **Material del Subespacio localizado en la plataforma digital del ISEF**
- https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2016/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.25.aspx

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Nutrición deportiva. Jeukendrup, Asker / Gleeson, Michael. Ediciones Tutor / 978-84-16676-79-8
-