



PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Plan de Estudio Decreto N° 696/01

Ciclo Académico: DICIEMBRE 2023 – AGOSTO 2024

CAMPO DE LA FORMACIÓN: Orientada

ESPACIO CURRICULAR OPTATIVO

ENTRENAMIENTO PARA EL FITNESS Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

CARGA HORARIA SEMANAL: 2 HS

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE DICTA: 4º AÑO

EQUIPO DOCENTE:

PROFESORES CERVILLA EDGARDO – SAAD GASTÓN



PROGRAMA DE EXAMÉN

UNIDAD DIDÁCTICA 1: RESISTENCIA

Concepto de resistencia. Entrenamiento de resistencia. Áreas funcionales. Métodos de entrenamiento. Evaluaciones.: test aeróbicos y anaeróbicos. Relación con otras capacidades biomotoras.

La resistencia intermitente:

La resistencia en los deportes acíclicos – Ejercicio intermitente – Bioenergética de los ejercicios intermitentes – Producción de fatiga – Tipos de fibras musculares y su respuesta al ejercicio intermitente – Entrenamiento intermitente – Evaluación y prescripción de ejercicios intermitentes – Control del ejercicio intermitente.

Parámetros fisiológicos para medir la intensidad de los esfuerzos. Escala de Borg – Ventilación – Frecuencia cardíaca – VO₂ (consumo de oxígeno). Lactacidemia.

Entrenamiento de la resistencia para el Fitness. Evaluaciones necesarias para el inicio de todo programa de entrenamiento. Estrategias de adherencia.

UNIDAD DIDÁCTICA 2: FUERZA

Importancia del entrenamiento de la fuerza en el ámbito deportivo y en la salud.

Concepto de fuerza. Fuerza rápida vs Fuerza explosiva. Fuerza máxima. Resistencia muscular. Relación entre la fuerza y la velocidad. Tipos de fibras musculares y la generación de potencia muscular. Importancia del sistema nervioso en el entrenamiento: Regulación del reclutamiento de fibras. Principio del tamaño.

Evaluación de la fuerza.

Introducción a las técnicas de evaluación de la fuerza y potencia. Concepto y metodología de una repetición máxima (1 R.M). Calculo de la potencia a través de saltos.

Diseños de Cargas de Entrenamiento.

Patrones indicadores de la carga. Volumen. Intensidad. Peso Medio. Tonelaje. Intensidad Nudo. Consideraciones para el desarrollo de programas de entrenamiento.



UNIDAD DIDÁCTICA N° 3: VELOCIDAD

Aspectos fisiológicos. Clasificación. Métodos de entrenamiento. Volúmenes por desarrollar en las diferentes edades. Test por aplicar.

Nutrición para las personas que entrenan velocidad. Manifestaciones de la velocidad. Formas puras y complejas.

UNIDAD DIDÁCTICA N° 4: FLEXIBILIDAD

Aspectos anatómicos y fisiológicos del entrenamiento de la flexibilidad.

Importancia de esta capacidad en las distintas edades.

Momentos y etapas en las que se deben aplicar distintas técnicas de flexibilidad.

UNIDAD DIDÁCTICA N° 5: COORDINACIÓN

Concepto. Intervención en las distintas acciones y gestos deportivos. Clasificación. Fases sensibles para su desarrollo. Intervención en la composición de nuevos movimientos motores. Componentes de la capacidad. Papel de los mecanismos de análisis del movimiento. Analizadores. Repertorio gestual.

UNIDAD DIDÁCTICA N° 6: PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Fases de una planificación. Criterios para elaborar un microciclo. Sesión de entrenamiento, para diferentes deportes y para fitness. Períodos. Fases. Consideraciones generales. Microciclo. Mesociclo. Macro ciclo.



BIBLIOGRAFÍA

1) OBLIGATORIA

Apuntes de la cátedra extraídos de:

Matveiev, 1990. El proceso de entrenamiento deportivo, cap 1 y 5. Ed. Stadium. Bs. As. Argentina.

Platonov Vladimir, 1991. La adaptación en el deporte, cap. 1. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.

Anselmi Horacio, 2004. Actualizaciones sobre el entrenamiento de la potencia.

www.fuerzaypotencia.com

Anselmi Horacio, 2002. Potencia para los deportes de combate. Ed. Kier.

www.fuerzaypotencia.com

Solé Forto Joan, 2002 Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ergo. Barcelona. España.

Grosser Manfred, Starischka Stephan, 1998. Test de la condición física. Edición Martínez Roca. Barcelona. España.

Cometti Gilles, 2001. Métodos modernos de musculación. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.

Manso Valdivieso, Caballero, 1996. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. Madrid. España.

Manso Valdivieso, Caballero, 1996. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. Madrid. España.

Zinti Fritz, 1991. Entrenamiento de la resistencia. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.

Craplet Meunier, 1995. Alimentación y nutrición del deportista. Ed. Hispano Europea. Barcelona. España.

Delgado Fernández, M y OTROS, 1997. Entrenamiento físico deportivo y alimentación. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.

González gallego, J, 1998. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Ed. Síntesis. Madrid. España.

González gallego, J, 1997. Fisiología de la actividad física y del deporte. Ed. Mc Graw Hill. México.

López Chicharro, Fernández Vaquero, Ar 3º Ed. 2008. Fisiología del ejercicio. Ed. Médica Panamericana. España.

Verkhoshansky Yury – Siff Mel. 2004. Super Entrenamiento. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.



BIBLIOGRAFÍA

2) COMPLEMENTARIA

- Blimkie C, 1992. Entrenamiento de la resistencia en pre-púberes, eficacia y entrenabilidad. *Canadian Journal of sport science*.17:4 264 -79
- Blimkie C, 1993. Entrenamiento de la resistencia en adolescentes. Pro y contras. *Sport Medicine*. 15 :4.
- Anselmi Horacio. Manual digital de Fuerza, Potencia y Acondicionamiento Físico. 2002. Sobre Entrenamiento.com
- PUJOL, A. 2002. Nutrición, salud y rendimiento deportivo. Ed. Espax.
- Serra Lima, 1996. Prescripción del ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.
- Verkhoshansky, J. Todo sobre el entrenamiento pliométrico.
- Willmore – Costill.6º Ed. 2007. Fisiología del esfuerzo y el deporte. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.
- Thibodeau, G – Patton, K. 1995. Anatomía y Fisiología. Estructura y Función del cuerpo humano. S.A.
- Astrand y Rhodal, 1992. Fisiología del trabajo físico. Ed. Panamericana.
- Astisarian, I. 2000. Alimentos, composición y propiedades. Ed. Mc. Graw Hill. España.
- Esper, R. 1992. Nutrición y enfermedades metabólicas. Ed. El Ateneo. Bs. As. Argentina.

OBSERVACIONES:

La bibliografía obligatoria son los apuntes que los docentes resumieron de la bibliografía anteriormente detallada.

Firma:Firma:.....

Aclaración: Cervilla Edgardo.

Aclaración: Saad Gastón.