



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27 – SANTA FE

PROGRAMA DE EXAMEN

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2023 hasta JULIO - AGOSTO 2024

ESPACIO: DAC III.

SUBESPACIO: Sistemas de Entrenamiento.

CAMPO DE LA FORMACIÓN: Específica.

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE CURSA: Tercero.

DOCENTES: Fernández Guillermo – Pereyra Rodrigo

CONTENIDOS:

Capacidades condicionales de la forma física.

- Capacidades condicionales que determinan la forma física:
 - Fuerza,
 - Velocidad,
 - Resistencia,
 - Flexibilidad
 - Y sus derivados.

Marco teórico y sustentos biológicos de cada capacidad biomotora, adecuación a niveles deportivos y etapas evolutivas.

- Métodos para el desarrollo de la Fuerza: Descripción y diferencias de los diferentes tipos de Fuerza, metodología diferenciada y aplicada para cada caso. Ejercicios de fuerza aplicados en gimnasio (pesas), clasificación, características, implementación.
- Métodos para el desarrollo de la Fuerza Explosiva y Potencia: Descripción y diferencias de los diferentes tipos de Pliometría, análisis y evolución histórica del método, metodología diferenciada y aplicada para cada caso. Ejercicios de saltos y lanzamientos, clasificación, características, implementación.
- Métodos para el desarrollo de la Resistencia; Áreas Funcionales, Métodos Intermitentes, HIIT; Determinar ritmos de carrera. Métodos continuos e Intervalados. Diferencias conceptuales y metodológicas entre Potencia y Capacidad aeróbica.

RODRIGO PEREYRA
Lic. en Educación Física
MSc. en Entrenamiento
MSc. en Planificación Dep.

- Métodos para el desarrollo de la Velocidad: Descripción y diferencias de los diferentes tipos de velocidad, metodología diferenciada y aplicada para cada caso. Similitudes y diferencias en la aplicación para deportes cíclicos y acíclicos.
- Selección y empleo de principios, estrategias y modelos de periodización y planificación .
- Entrenamiento en circuitos; Objetivos del entrenamiento en circuitos, clasificación y características particulares de cada uno.
- Adecuación de las actividades a los diferentes niveles de trabajo.
- Adecuación y aplicación de métodos para el fitness y personas de la vida cotidiana

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Múltiple opción.
- Formularios.
- Presentaciones orales.

FORMATO DEL EXAMEN: Será publicado en el aula de examen previo a cada llamado/turno con 48 hs de antelación

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Dossier de clase.
- Matveiev,1990.El proceso del entrenamiento deportivo, , editorial Stadium,
- Platonov Vladimir,1993. El entrenamiento deportivo, teoría y metodología, , editorial Paidotribo,
- Manso, Valdivieso, Caballero, ,1996. Bases teóricas del entrenamiento deportivo, editorial Gymnos
- Platonov Vladimir, 1991.La adaptación en el deporte, editorial Paidotribo,
- Alarcón Norberto , 1990. Revista ABCD, Biosystem servicio educativo,
- Solé Forto Joan,2002. Fundamentos del entrenamiento deportivo, editorial Ergo
- Alarcon Norberto,1991.Actualización en ciencias del deporte, Biosystem servicio educativo,
- Bompa Tudor , 1993. Periodización de la fuerza, , Biosystem servicio educativo
- Zintl Fritz , 1991. Entrenamiento de la resistencia, , editorial Martínez Roca
- Proceedings,1998., Biosystem servicio educativo, impresiones Módulo S.R.L.
- . Manso,Valdivieso, 1996., Caballero Planificación del entrenamiento deportivo, editorial Gymnos
- Comitato Olimpico Nazionale Italiano L´educazione motora di base, Istituto Della,1992.
- Forteza de la Rosa Armando.Contenidos de la preparación del deportista. Nueva concepción y metodología. Ponencia en el 1er Congreso Científico del Alba 23 al 25 de Abril de 2007.Venezuela. Disponible en www.efdeportes.com.
- García Manso Juan Manuel. Planificacion del entrenamiento deportivo. Disponible en www.efdeportes.com



- Dr. Mel Siff, Yuri Verhoshansky, 2000 .Superentrenamiento. Editorial Paidotribo
- Platonov Vladimir , 1991.Enciclopedia general del ejercicio: el entrenamiento, editorial Paidotribo
- Shephard y Astrand, COI, 1996.. La resistencia en el deporte, editorial Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Thibeadeau Christian. El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento. Editorial Editorial F.Lepine - ISBN 978-0-9783194-5-8 Publicado en 2007
- Billat Veronique. 2002. Fisiología y metodología del entrenamiento, de la Teoría a la Práctica. Editorial Paidotribo C/ Consejo de ciento. 245 bis, 1º 1ª 08011 Barcelona.
- Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 167, Abril de 2012.
[http://www.efdeportes.com/efd167/fundamentos-biomecanicos-del-ejercicio-
pliometrico.htm](http://www.efdeportes.com/efd167/fundamentos-biomecanicos-del-ejercicio-
pliometrico.htm)
- Cometti, G. (1998) La Pliometría. Barcelona, Ed. Inde, España. • Hochmuth, G. (1973) Biomecánica de los movimientos deportivos. Madrid, Ed. Doncel, España
- Komi, P. (2009) Avances recientes en investigaciones sobre la función neuromuscular en el deporte. Trabajo presentado en la III Convención AFIDE, La Habana, Cuba.



RODRIGO PEREYRA
Lic. en Educación Física
MSc. en Entrenamiento
MSc. en Planificación Dep.