



Instituto Superior de Educación Física N° 27
"César S. Vásquez"

PROGRAMA DE EXAMEN

PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPORTE ABIERTO DE CAMPO III. SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

DICIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025

CAMPO DE LA FORMACIÓN: ORIENTADA

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE ENCUENTRA: 3° AÑO

EQUIPO DOCENTE:

- **Prof. Guillermo Fernández**
- **Prof. Javier Ciuffo**
- **Prof. Gaston Saad**
- **Prof. Rodrigo Pereyra**

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1:

Capacidades condicionales de la forma física.

- Clasificación de los deportes:
- Métodos adecuados de entrenamiento según características de deporte
- Capacidades coordinativas y condicionales que determinan la forma física:
- Capacidades Físicas o biomotoras resultantes de la combinación de otras.
- Distinguir las particularidades de las capacidades condicionales o biomotoras.
- Selección y empleo de principios, estrategias y técnicas de enseñanza y aprendizaje en función de distintos escenarios.
- Análisis e interpretación de los métodos de entrenamientos más apropiados para las diferentes capacidades biomotoras según condicionantes externos: sexo, edad, contexto.
- **Fuerza:** Características y problemáticas del entrenamiento con pesas
- Adaptaciones celulares, nerviosas, musculares y esqueléticas
- Adaptaciones hormonales
- Fases sensibles del desarrollo de fuerza
- Patrones de movimientos como base del entrenamiento de fuerza - Core
- Fuerza de base – máxima y sus derivados
- Ejercicios con pesas – clasificación
- Fuerza Explosiva – conceptualización – métodos de desarrollo
- Fuerza Reactiva – conceptualización – CEA - métodos de desarrollo
- Pliometría – métodos de entrenamiento - contextualización

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2:

- **Velocidad:** Características y problemáticas del entrenamiento de velocidad replicando los 100 metros llanos
- Adaptaciones celulares, nerviosas, musculares y esqueléticas
- Adaptaciones hormonales
- Fases sensibles del desarrollo de velocidad
- Fases constitutivas de la velocidad
- Velocidad latente
- Velocidad de reacción
- Aceleración
- Velocidad máxima
- Resistencia a la velocidad

- Desaceleración – Re direccionamientos
- Métodos de entrenamiento de velocidad según clasificación de deportes

UNIDAD DIDÁCTICA N° 3:

- **Resistencia aeróbica:** Características y problemáticas del entrenamiento de resistencia
- Adaptaciones celulares, nerviosas, musculares y esqueléticas
- Adaptaciones hormonales
- Adaptaciones cardíacas – circulatorias y ventilatorias
- Modelo trifásico de Skinner y McLellan
- Capacidad aeróbica – Potencia aeróbica
- Conceptos y diferencias de umbrales
- Métodos continuos y fraccionados
- Intermitentes - Clases
- HIIT – High Interval Intensive Training
- Resistencia en deportes cíclicos versus acíclicos
- Métodos de entrenamiento de resistencia según clasificación de deportes
- Planificación y periodización de capacidades dentro de un plan anual

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA PARA EL ESTUDIANTE

- Boyle Michael. (2010). *Avances sobre Entrenamiento Funcional*. On target. California.
- Bordoli Daniel. (1995). *Manual para el análisis de los movimientos*. CEA. Buenos Aires.
- Cailliet Rene. (2004). *Biomecánica*. Marban. España.
- Calais-Germain. (2007). *Anatomía del movimiento*. Eastland Press. Seattle.
- Contreras Bret. (2019). *Glute Lab*. Victory belt. California.

- Contreras Bret. (2014). *Anatomía del entrenamiento de fuerza y musculación*. Human Kinetics. USA.
- Cook Gray. (2010). *Movimiento objetivo*. USA.
- Delavier Frédéric. (2017). *Guía de los movimientos de musculación*. Paidotribo

- **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA PARA EL ESTUDIANTE**

- Brown Lee, Ferrigno Vance (2005). El entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Buchheit Martin & Laursen Paul B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. Part II: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load and Practical Applications. *Sport Medicine*. 43:927-954
- Cometti Gilles (2002). El entrenamiento de la Velocidad. Editorial Paidotribo
- Hamill Joseph. (2015). *Biomecánica bases del movimiento humano*. Wolters Kluwer. Philadelphia.
- Horschig Aaron. (2016). *La biblia de la Sentadilla*. Squat university LLC.
- López Chicharro (2020) Entrenamiento y Fisiología del ejercicio. Matrix. Madrid.
- López Chicharro José, Vicente Campos Davinia (2018) Bases Fisiológicas y Aplicaciones Prácticas del HIIT.
- McGill Stuart. (2014). *Actualización sobre el entrenamiento del fitness y la espalda*. Backfitpro. Ontario.

- **BIBLIOGRAFÍA DE LA CÁTEDRA**

- Brown Lee, Ferrigno Vance (2005). El entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Buchheit Martin & Laursen Paul B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. Part II: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load and Practical Applications. *Sport Medicine*. 43:927-954
- Cometti Gilles (2002). El entrenamiento de la Velocidad. Editorial Paidotribo
- López Chicharro José, Vicente Campos Davinia (2018) Bases Fisiológicas y Aplicaciones Prácticas del HIIT

- **MODALIDAD DE EXAMEN**

- Escrito. Posibilidad de instancia oral posterior

- **MODALIDAD DE AGRUPAMIENTO**

La modalidad de agrupamiento es individual

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Examen Escrito:

- Claridad y coherencia en los conceptos
- Uso correcto de terminología específica
- Definición correcta de los conceptos teóricos de la materia.

Examen Oral:

- Claridad y seguridad en la exposición.
- Uso de vocabulario específico.

- **DEVOLUCIÓN DE EXÁMENES**

Los exámenes escritos serán devueltos a los estudiantes junto con la libreta. En ese mismo momento se dará la posibilidad de que consulten sobre las correcciones o sus respuestas.

OBSERVACION:

La aprobación de los espacios curriculares será con la obtención de 6 (seis) o más en examen final. El sistema de calificación es de 1 (uno) a 10 (diez) puntos, sin centésimos. (Art. 37).