



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

PROGRAMA DE EXAMEN

PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ESPACIO CURRICULAR OPTATIVO

ENTRENAMIENTO PARA EL FITNESS Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

DICIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025

CAMPO DE LA FORMACIÓN: ESPECIALIZADA

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE ENCUENTRA: 4°

EQUIPO DOCENTE:

- - Prof. Prof. Cervilla Edgardo
- - Prof. Guillermo Fernández

▪ CONTENIDOS

a. NODALES

- Entrenamiento – Concepto – Objetivos – Contenidos – Medios – métodos – Síndrome General de Adaptación.
- Bases científicas del entrenamiento - Principios del entrenamiento deportivo – Biológicos – Pedagógicos – de la carga.
- Carga – Componentes de la carga – Estructuración del entrenamiento deportivo – Estructura clásica -
- 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 del ejercicio intermitente Control del ejercicio intermitente. Parámetros fisiológicos para medir 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. Estrategias metodológicas Exposición por parte de los alumnos de temas seleccionados para la adquisición de contenidos. Presentación para el análisis, de códigos reglamentarios deportivos. Reconocimiento y exploración de puestos y funciones, relacionándolos con situaciones, roles y ubicación en el equipo Reflexión y debate sobre el orden de aparición de contenidos Utilización de recursos a partir de una problemática identificada.
- 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 de la fuerza. Regulación del reclutamiento de fibras. Principio del tamaño. Excepciones al principio del tamaño. Tiempo necesario para la ganancia de fuerza y potencia. Evaluación de la fuerza.
- Introducción a las técnicas de evaluación de la fuerza y la potencia. Concepto y (1 R.M) Intensidad y repeticiones. Cargas libres vs máquinas. Repeticiones forzando la intensidad. Período de adaptación.
- Tipos de ejercicios a evaluar. Batería de test de fuerza. Cálculo de la potencia a través de saltos. Fórmulas. Importancia de los niveles de fuerza de acuerdo al deporte analizado a la metodología de la enseñanza de ejercicios derivados del levantamiento de pesas. Ejercicios clásicos. Arranque y envión. Producción de potencia de los ejercicios. Ejercicios especiales o derivados del levantamiento de pesas (DLP). Descripción de los ejercicios generales. Pliometría. Problemáticas relacionadas con los gestos con los gestos pliométricos. Alternativas en el entrenamiento con gestos explosivos. Diseño de programas de entrenamiento. Introducción y diseño al entrenamiento de fuerza. Volumen e intensidad. Intensidad absoluta. Intensidad media relativa total. Control de la carga de entrenamiento. Peso medio. Cálculo de la intensidad media relativa total. Diseño de la estructura general del programa de entrenamiento de sobrecarga. Consideraciones básicas para el desarrollo de programas de entrenamiento. Periodización y planificación deportiva. Pasos metodológicos para la planificación deportiva. Ejemplos de planificación deportiva. Hipertrofia. Hormonas anabólicas y catabólicas. Hiperplasia. Estrategias metodológicas. Exposición por parte de los alumnos de temas seleccionados para la adquisición de contenidos. Presentación para el análisis, de códigos reglamentarios deportivos. Utilización de recursos a partir de una problemática identificada. Organización de espacios dentro y fuera del ámbito institucional: aulas, CARD, sala de musculación del CARD, sala de evaluación del ISEF.
- Velocidad. Aspectos fisiológicos.
- Clasificación. Métodos de entrenamiento. Volúmenes a desarrollar en las diferentes edades.
- Test por aplicar. Alimentación para las personas que entrenan velocidad. Estrategias metodológicas.
- Exposición de temas seleccionados para la adquisición de contenidos, utilización de recursos a partir de una problemática identificada.
- 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. Estrategias metodológicas.
- Coordinación. Clasificación. Métodos de desarrollo.
- Exposición de temas seleccionados para la adquisición de contenidos. Reconocimiento y exploración de puestos y funciones, relacionándolos con situaciones, roles y ubicación en el equipo.
- Planificación y periodización del entrenamiento. Fases de una planificación. Criterios para elaborar un microciclo. Sesión de entrenamiento, para diferentes deportes y para fitness. Estrategias metodológicas.
- Macro ciclo. Mesociclo. Clasificación y tipos. Características. Microciclo. Sesión. Clasificación y tipos. Características.
- Fases y periodos. Distribución de cargas. Volumen e intensidad.

b- CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

- Prácticas deportivas, desarrollo de distintos tipos de circuitos y aplicación de los diversos medios del entrenamiento deportivo y el fitness.
- Constructivismo, relaciones y diferencias entre el rendimiento y el fitness, ámbitos de aplicación.
- Educación Física y Entrenamiento deportivo, interdisciplinariedad. construcción de la identidad: conocimiento, saber y verdad; implicancias epistemológicas y pedagógicas. Con su correspondiente objeto de estudio, el cuerpo humano en movimiento y su contexto.

• BIBLIOGRAFÍA

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

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

Lic. ALARCÓN NORBERTO.2011. Entrenando. Factores de Preparación Deportiva. 1° ed. - Rosario: Grupo 757 Ediciones.

Cometti Gilles 2001. Métodos modernos de musculación. Editorial 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. Editorial Kier www.fuerzaypotencia.com.

Platonov Vladimir, 1991. La adaptación en el deporte, Cap. 1 editorial Paidotribo, Barcelona, España.

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

DELGADO FERNANDEZ, M. Y OTROS. 1997. Entrenamiento físico deportivo y alimentación. España. Paidotribo.

LOPEZ CHICHARRO, J. FERNANDEZ VAQUERO, A. 3ª Ed. 2008. Fisiología del Ejercicio. España Ed. Médica Panamericana

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

Manso Valdivielso, Caballero, 1996 Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid. España.

▪ MODALIDAD DE EXAMEN

- Escrito, modalidad múltiple choice, respondiendo afirmativamente en el 60 por ciento de las mismas.
- Ponencia del trabajo elaborado durante el año.
- Instancia oral, si lo anterior realizado no fuera suficiente, para materializar los conocimientos necesarios para la aprobación de la materia.

▪ MODALIDAD DE AGRUPAMIENTO

En el examen escrito, la modalidad es individual. En el caso de presentación del trabajo elaborado es grupal, según intereses comunes de los alumnos, pero nunca deberá superar el número de 4 alumnos por trabajo.

▪ REQUISITOS PREVIOS

Presentación de cada una de las partes de los escritos y gráficos del mismo. Aclaración del formato y forma de presentación.

• CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Claridad y coherencia en los conceptos
- Uso correcto de terminología específica
- Reconocimiento de tipos y/o variantes de cada forma de planificación y su aplicación.
- Creatividad para desarrollar dinámicas de planificación, partes, progresión, edades, lugar de desarrollo, etc.
-

Exposición Oral y medios tecnológicos

✓ Oral:

- Claridad y seguridad en la exposición.
- Uso de vocabulario específico.
- Podrán utilizar tecnología por medio de televisores, computadoras, programas de test, o cualquier medio con lo cual pueda utilizarse para un mejor entendimiento del trabajo elaborado a exponer.

• 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.

Los trabajos elaborados y presentados en forma escrita serán devueltos, de igual manera que los exámenes, con la puntuación lograda en su presentación.

• OBSERVACIONES

Se brindarán clases de consulta, de ser necesario, previa a los exámenes.