Instituto Superior de Educación Física N°11
"Abanderado Mariano Grandoli"
Rosario - Santa Fe - Argentina

ESCUELA DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Profesorado de Educación Física - Plan Decreto. Nº696/01

PLANIFICACIÓN ANUAL
CICLO LECTIVO 2026

ESPACIO: FORMACIÓN

MOTRIZ III

SUB ESPACIO: CONSTRUCCIÓN MOTRIZ III

AÑO: 2026

DOCENTES:

- **Amione, Gastón**
- **Mantero, Lucía**
- **Ponzanesi, Ezequiel**
- **Salvatelli, Fabiana**

FUNDAMENTACIÓN:

El profesor de Educación Física, en cualquier contexto en el que desempeñe su labor, se encuentra en permanente interacción con el ser humano, un sujeto que se relaciona de manera constante con su entorno natural y social. El movimiento, expresado a través de las más diversas formas de actividad física, constituye el punto de partida y la herramienta fundamental desde la cual el docente busca educar, reeducar, formar e influir en la persona de manera integral, contribuyendo desde su campo específico a mejorar su calidad de vida.

Desde la Antigüedad, se ha reconocido la importancia del movimiento como un factor esencial para el desarrollo físico, psíquico, intelectual, social, moral y estético del ser humano.

Con el propósito de favorecer el desarrollo integral de la persona, la cátedra organiza sus contenidos en unidades temáticas que promueven un aprendizaje teórico-práctico de carácter sistémico. Estas unidades abordan de manera transversal la etapa adulta y sus diferentes clasificaciones según la edad cronológica, permitiendo una comprensión amplia y contextualizada de esta población.

Asimismo, se analizan las diversas problemáticas vinculadas a la salud anatómica y fisiológica asociadas al proceso de envejecimiento, así como las estrategias de intervención que la Educación Física puede ofrecer para atender dichas necesidades, promover el bienestar y contribuir al mantenimiento de una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS:

• Conocer y aplicar formas de trabajo sistemáticamente secuenciadas que permitan desarrollar prácticas docentes orientadas al estímulo de las capacidades condicionales, comprendiendo su incidencia en el bienestar personal y social.

• Diseñar y proponer ejercicio físico fundamentados en los saberes específicos de la materia, articulándolos con los principios anatómicos y fisiológicos, así como con las técnicas básicas correspondientes.

• Adquirir los conocimientos y procedimientos necesarios para promover una práctica autónoma, sistemática y responsable de actividades motrices que contribuyan al cuidado de la salud y a la mejora de la calidad de vida desde la perspectiva de la Educación Física.

• Reconocer y analizar las diversas manifestaciones del movimiento humano, considerando las características, necesidades y problemáticas propias de los distintos grupos etarios.

• Desarrollar en los futuros docentes actitudes y aptitudes que favorezcan el abordaje integral de la motricidad en las personas adultas, desde los aportes específicos de la Educación Física.

CONTENIDOS:

UNIDAD 1: CAPACIDADES MOTORAS EN EL ADULTO

- **Capacidades condicionales y coordinativas:** clasificación, caracterización, evaluación y aplicación de estrategias para su desarrollo y optimización en las distintas etapas de la vida adulta.
- **Envejecimiento e involución funcional:** comprensión de los cambios biológicos, fisiológicos y motrices asociados al proceso de envejecimiento y su impacto en la autonomía y la calidad de vida.
- **Ejercicio físico y calidad de vida:** análisis de los beneficios de la práctica regular del ejercicio físico como herramienta para la promoción de la salud, el bienestar integral y el envejecimiento activo.
- **Prevención y promoción de la salud:** identificación y aplicación de estrategias preventivas orientadas a la disminución de factores de riesgo y al fortalecimiento de hábitos de vida saludables.
- **Mejoramiento y mantenimiento de las capacidades físicas:** planificación y desarrollo de propuestas de ejercicio físico destinadas a preservar y potenciar las capacidades funcionales, incorporando criterios de seguridad y cuidado durante la práctica.
- **Prácticas motrices grupales en diversos ámbitos:** diseño, organización y conducción de actividades motrices grupales adaptadas a diferentes contextos de intervención, tales como clubes, gimnasios, espacios recreativos y entornos al aire libre.

UNIDAD 2: ADULTO

- Conceptualización del adulto y del adulto mayor. Criterios de clasificación según las distintas etapas del ciclo vital.
- Análisis de los cambios anatómicos y fisiológicos que se producen en el adulto joven y en el adulto mayor sano durante el proceso de envejecimiento, considerando los sistemas locomotor, circulatorio, respiratorio, nervioso y otros.
- Estudio de la marcha senil: características, alteraciones más frecuentes y propuestas de ejercicios orientados a su mantenimiento y mejora.
- Actividades de la vida diaria (AVD): importancia para la autonomía personal y procedimientos para la evaluación de la capacidad funcional.

. UNIDAD 3: EL ADULTO Y LA HIPOCINESIA

- Concepto de hipocinesia y su impacto en la salud y la calidad de vida del adulto y del adulto mayor.

- Dinapenia, miopenia y sarcopenia: conceptos, características, factores asociados al envejecimiento, evaluación e intervención a través del ejercicio físico.
- Osteopenia y osteoporosis: definición, factores de riesgo, identificación, prevención y abordaje mediante programas de ejercicio físico adecuados.
- Sobrepeso y obesidad: características, implicancias para la salud, evaluación y estrategias de prevención y control desde el ejercicio físico.
- Artrosis y artritis: conceptos, diferencias, manifestaciones clínicas, evaluación funcional y propuestas de ejercicio físico adaptados.
- Alteraciones posturales frecuentes en el adulto: hipercifosis, escoliosis e hiperlordosis. Características, identificación, evaluación y estrategias de corrección y compensación mediante ejercicios específicos.
- Diseño y aplicación de ejercicios orientados a la prevención, mantenimiento y mejora de las distintas afecciones asociadas a la hipocinesia.
- Medidas de seguridad y criterios de progresión en la planificación de ejercicios físicos destinados a adultos y adultos mayores con estas condiciones.
- Promoción de hábitos de vida activos como estrategia de prevención y mejora de la salud integral.

UNIDAD 4: OTRAS PATOLOGÍAS

- **Hipertensión arterial:** definición, características, factores de riesgo, evaluación y control. Beneficios del ejercicio físico y prescripción de ejercicios adecuados para su prevención y tratamiento.
- **Insuficiencia cardíaca:** concepto, manifestaciones clínicas, limitaciones funcionales y consideraciones para la práctica segura del ejercicio físico. Ejercicios recomendados para favorecer la capacidad funcional y la calidad de vida.
- **Diabetes mellitus tipo I y tipo II:** definición, características, factores de riesgo, control metabólico y complicaciones asociadas. Rol del ejercicio físico en la prevención, el tratamiento y el manejo de la enfermedad.
- **Síndrome metabólico:** definición, componentes, factores de riesgo y consecuencias para la salud. Estrategias de intervención mediante ejercicio físico y hábitos saludables.

Abordaje de las patologías: identificación, evaluación, características particulares, medidas de seguridad, adaptaciones necesarias y selección de ejercicios físicos adecuados para la prevención, el tratamiento y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que las presentan.

ACTIVIDADES

Las actividades destinadas al desarrollo de los contenidos se organizarán mediante clases teórico-prácticas, seleccionando las estrategias metodológicas más adecuadas en función de las características y requerimientos de cada temática. Se promoverá la participación activa de los estudiantes a través de propuestas que integren la

comprensión conceptual con la aplicación práctica de los contenidos abordados.

TEMPORALIZACIÓN

Se prevé destinar entre dos y tres clases al desarrollo de cada unidad temática, considerando el calendario escolar establecido por las autoridades ministeriales y las particularidades del contexto institucional.

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS:

Trabajar desde un modelo didáctico que favorezca la socialización, la construcción y la apropiación significativa de los conceptos científicos, articulándolos con los saberes cotidianos, profesionales y experienciales adquiridos por los estudiantes en los años previos de la carrera y en sus diversas prácticas de la vida diaria.

RECURSOS

Se utilizarán diversos recursos didácticos y tecnológicos para favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, entre ellos: presentaciones digitales (PowerPoint), redes sociales y aplicaciones destinadas al intercambio y distribución de materiales educativos.

Asimismo, se promoverán diferentes modalidades de lectura (individual, grupal y colectiva), la observación y análisis de material audiovisual, la exposición de contenidos teóricos por parte del docente y del estudiantado, así como instancias de diálogo, debate, reflexión e intercambio de experiencias.

Para el desarrollo de las actividades prácticas se emplearán materiales e implementos específicos, tales como espacios abiertos o cerrados adecuados para la práctica motriz, cinta métrica, cronómetro y demás elementos necesarios según los requerimientos de cada propuesta de trabajo.

EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Parciales: se realizará un parcial escrito u oral cada dos unidades didácticas,

Trabajos prácticos:

- Recrear actividades o ejercicios atendiendo a las necesidades de las diferentes poblaciones analizadas durante el año.

- Trabajos de recopilación de información sobre las temáticas a abordar.

CONDICIONES DE CURSADO:

Al inscribirse el estudiante podrá optar por las siguientes condiciones: Regular presencial – Regular Semi-presencial – Libre.

REQUISITOS:

- **Regular Presencial:** Deberá tener el 75% de asistencia y hasta un 50% justificado en el cuatrimestre. ART. 29 RAM.

Accede a la promoción directa con los porcentajes de asistencia establecidos, el 100% de los trabajos prácticos entregados en tiempo y forma, parciales y/o recuperatorios de las diferentes instancias acreditables con un promedio final de 8 o más. Con nota final 6 o 7 se consignará regular; con 5 o menos su condición será libre.

- **Regular Semipresencial:** Deberá tener el 40% de asistencia como mínimo en el cuatrimestre y no podrá justificar las inasistencias de dicho porcentaje. No puede acceder a promoción directa, para regularizar deberá tener el 100% de los trabajos prácticos entregados en tiempo y forma, parciales y/o recuperatorios de las diferentes instancias acreditables como mínimo con una nota de 6 o más; con 5 o menos su condición será libre.
- **Libre:** El estudiante deberá aprobar un examen final, ante tribunal, en los turnos de exámenes previstos en el calendario. Los contenidos serán establecidos en la planificación vigente aprobando con una nota de 6 o más. En las materias con compromiso motriz los exámenes serán prácticos y teóricos.

PROMOCION DIRECTA DEL SUBESPACIO: para poder promocionar el subespacio Construcción del Movimiento se deberá alcanzar en todas las instancias, ya sea de parciales y trabajos prácticos la nota de **8 (ocho),** como mínimo.

BIBLIOGRAFÍA AMPLIADA

- American College of Sports Medicine. (2018). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo.
- Berjumea Pérez, M. (s. f.). *La motricidad como dimensión humana: un abordaje transdisciplinar*.
- Chávez Samperio, J. (s. f.). *La actividad física y el deporte en el adulto mayor* [PDF].
- Huenchuan, S., & Rodríguez Piñero, L. (s. f.). *Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección*. Editorial ASDI.
- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2006). *Fisiología del ejercicio* (3.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Luscher, S. (2009). *PROAFI: Programas de actividad física. Vademécum* (Tomo I). Río Negro.
- Milo, J. (2023). *El libro de las progresiones: Regresiones y variantes*. JMILO Ediciones.

- Milo, J. (2024). *BIG 3: Fuerza, entrenamiento y anatomía. Sentadilla, peso muerto y banco plano*. JMILO Ediciones.
- Milo, J. (2024). *Tu columna autónoma: Movilidad, estabilidad, fuerza, entrenamiento, palpación y autoconciencia*. Independently Published.
- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Evaluación funcional del adulto mayor* [PDF].
- Ortega Cañavate, P. (2016). *Ejercicios para una buena condición postural* [PDF].
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo.