Profesorado de Educación Física - Plan Decreto. Nº696/01

PLANIFICACIÓN ANUAL
CICLO LECTIVO 2026-2027

ESPACIO: Formación Motriz III

SUB- ESPACIO: Entrenamiento

AÑO: 3° Año, para todas las divisiones.

DOCENTES: Prof. Lic Gastón Amione. ; Prof. Lic. Leandro Amico; Prof. Lic. Alejandra Ríos Rabas; Prof.Luis Orellana; Prof. Marina Faes; Prof Juan José Fortuna; Prof Ezequiel Ponzanesi .

FUNDAMENTACIÓN

Este Sub-espacio, dentro del espacio curricular Formación Motriz III y respondiendo al Plan de Estudio, pretende la integración y transferencia de saberes del hacer físico, deportivo y pedagógico, facilitando al estudiantado la comprensión, instrumentación y análisis de las metodologías utilizadas según los diferentes objetivos, relacionando los contenidos de otros Espacios afines como son los de Deportes, los de Fundamentos Anatomofisiológicos y los de los Espacios Generalistas de esta Formación Docente.

Cuando se piensa en la Educación del Ser Humano desde la perspectiva del Entrenamiento, uno de los objetivos principales es lograr el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, tanto en la escuela, en el club, en la vecinal, o en un determinado grupo o persona, utilizando los métodos y medios adecuados a cada nivel para lograr la dosificación

y respuesta esperada a priori.

PROPÓSITOS

- Facilitar la integración y síntesis de los contenidos de otros Espacios curriculares con el entrenamiento deportivo.
- Adquirir capacidad para razonar, reflexionar y analizar cambios adaptativos en función de las cargas de entrenamientos proporcionadas.
- Dimensionar la importancia, potencialidad y carácter abarcativo del entrenamiento. - Desarrollar la capacidad para comprender los fundamentos y principios biológicos, pedagógicos, motivacionales y afectivos que sustentan el entrenamiento. - Conocer las posibilidades de adaptación del Ser Humano ante cargas sistemáticas y en función de su potencial genético.
- Conocer la estructura de las capacidades físicas y sus metodologías para el desarrollo.

CONTENIDOS

Unidad 1

Adaptación

Concepto de Entrenamiento deportivo. Áreas de la preparación del deportista. El entrenador docente. Síndrome General de Adaptación. El proceso adaptativo. Las cargas y sus componentes, desgaste, recuperación, supercompensación. Tipos de carga. Fatiga, concepto, causas, componentes y procesos. Medidas de restablecimiento. Sobreentrenamiento.

Con un máximo estimado de 2 clases

Unidad 2

Principios

Principios generales del entrenamiento. Efectos fisiológicos del entrenamiento. Recursos metodológicos y didácticos. Análisis y aplicación de los principios del entrenamiento en cada ámbito en particular.

Con un máximo estimado de 2 clases

Unidad 3

Sistemas energéticos

Conceptualización y análisis de los sistemas metabólicos energéticos: AT-PC, glucolítico y oxidativo. Conceptos de glucólisis lenta, glucólisis rápido y máxima. Especificidad de la carga para cada uno. Características de los componentes de la carga. Procesos de recuperación. Cambios adaptativos.

Con un máximo estimado de 2 clases

Unidad 4

Resistencia Aeróbica, Glucólisis lenta y rápida. Conceptos de VO2, UL (Umbral de Lactato),zona de umbral y su relación con los sistemas oxígeno dependiente e independiente.

Concepto, utilidad, importancia. Cambios adaptativos. Áreas funcionales s/dinámica de lactato y demás variables. Metodología del entrenamiento para cada ámbito en particular. Diseño de cargas. Introducción a los métodos continuo, continuo variable, fraccionados, intermitente, HIIT, con sus variantes.

Con un máximo estimado de 4 clases

Unidad 5

Esfuerzos del sistema fosfágeno (ATP-PC) Velocidad, Agilidad, Glucólisis máxima (Anaeróbicos Lácticos), sistema oxígeno independiente.

Esfuerzos Anaeróbicos Lácticos (oxígeno independiente): concepto, utilidad, importancia. Cambios adaptativos. Áreas funcionales y ritmo de la prueba. Metodología del entrenamiento para cada ámbito en particular Los métodos Tempo Training y sus variantes, métodos Brocken o quebrados y sus variantes, el HIT (intermitente), SIT, RSA, según necesidad deportiva

Sistema fosfágeno ATP-PC (Velocidad). concepto, utilidad, importancia. Cambios adaptativos Sus componentes neurológicos y musculares. Métodos para desarrollar las fases latente, de reacción, de aceleración, lanzada, asistida e híper velocidad.

Con un máximo estimado de 3 clases

Unidad 6

Coordinación. Fuerza. Pliometría.

Coordinación: concepto, manifestaciones, utilidad, importancia. Componentes. Aplicación a los gestos deportivos y de la vida cotidiana.

Fuerza. Concepto de Fuerza máxima, Fuerza Potencia, Resistencia, Hipertrofia. Utilidad, importancia. Cambios adaptativos. Métodos isotónicos, isométricos, isokinéticos. Derivados del Levantamiento de Pesas (DLP). Que manifestación de fuerza y circuitos usar para cada objetivo Métodos Pliométricos y sus progresiones, como utilizarlo en circuitos para cada

objetivo. El entrenamiento funcional, conceptos y realidades. Coordinación.

Con un máximo estimado de 4 clases

Unidad 7

Flexibilidad.

Flexibilidad: Concepto, utilidad, importancia. Cambios adaptativos. Ejercitaciones según nivel, necesidad y objetivo. Métodos activos y pasivos.

Con un máximo estimado de 3 clases

CONSIDERACIONES METÓDOLOGICAS

Las actividades para desarrollar los contenidos serán clases teórico prácticas según cada contenido habilite para su desarrollo.

Sugerencias didácticas:

Se sugiere por momentos dar el desarrollo teórico del contenido generando el feed back entre todo el estudiantado y luego realizar una clase práctica para reconocer dicha teórica en la práctica y viceversa, es decir, comenzar con una clase práctica y luego construir la base teórica de lo realizado.

Recursos

Power point. Redes sociales. Aplicaciones desde donde compartir material. Lectura colectiva, lectura individual, lectura grupal, observación de videos, exposición de teoría por parte del estudiantado y por parte del docente. Debate, reflexión. Diálogo. Material para la realización de clases prácticas: espacio abierto, centímetro, cronómetro, etc.

EVALUACIÓN

Será instrumentada mediante parciales y trabajos prácticos al finalizar cada tema, vivencia y ejecución de todas las pruebas físicas, cada parcial se rendirá con sus respectivo recuperatorio durante el primer y segundo cuatrimestre, se observará además la dedicación, asistencia.

En el marco de los Juegos ODESUR, Propuesta

Participación de los alumnos en grupos, a través de la observación directa de diferentes deportes buscando analizar las conductas motrices, las diferentes capacidades físicas involucradas, las variables de las cargas y los sistemas energéticos predominantes en los distintos momentos del deporte en cuestión.

Una vez obtenidos y analizados los datos requeridos, a modo de trabajo práctico evaluativo, deberán realizar una exposición frente al curso para contar y explicar la experiencia analizada.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Parciales: se realizará uno o más parciales escritos incluyendo los contenidos de las unidades dictadas, cada dos o tres unidades según lo disponga el docente. Cada parcial tendrá su respectivo recuperatorio.

Trabajos prácticos: serán requeridos con temario específico y fecha de entrega, vencida la misma se considerará desaprobado.

CONDICIÓN DE CURSADO

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

PARA PROMOCIONAR

Alumno Presencial: Deberá tener el 75% de asistencia anual.

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 y aprobar el coloquio integrador de final de cursado del espacio completo, en caso de no aprobar el coloquio su condición será regular.

PARA REGULARIZAR

Alumno Presencial: Deberá tener el 75% de asistencia anual.

Accede a la regularidad 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 6 o 7.

Alumno 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 todas las materias que componen el espacio.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA:

- Weineck j.2005. Entrenamiento total. Editorial Paidotribo, Barcelona

● Verkhoshansky, Yuri. Teoría y metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial paidotribo. Barcelona. España. 2002

● Legaz arrese, Alejandro. Manual de entrenamiento deportivo, Editorial Paidotribo, Barcelona, España 2012.

● Dawez Jay, Roozen Mark. Desarrollo de la agilidad y la velocidad. National Strength and Conditioning Association (NSCA), Editorial Paidotribo, 2017.

● Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas, Alfredo. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 1988.

● Trabajos de investigación en actualizaciones sobre el sistema energético y su incumbencia en el ejercicio, subidos al drive de la materia.

● Di Santo, Mario. Amplitud del movimiento. Editorial Paidotribo, 2006

BIBLIOGRAFÍA AMPLIATORIA

● Godik, M. A. y Popov A. V. La Preparación del Futbolista. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.

● Grosser, Manfred. Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas. Ediciones Martínez Roca. Barcelona. España. 1992.

● Harre, Dietrich. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium. Buenos Aires. Argentina. 1987.

● Hochmuth, Gerhard. Biomecánica de los Movimientos Deportivos. Editorial Doncel. Madrid. España. 1973.

● Igareta, Juan C.. Oratoria para todos. Expresión verbal y no verbal. Editorial Plus Ultra. Buenos Aires. Argentina. 1992.

● Kuznetsov, V. V.. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza para Deportistas de Alto Nivel. Editorial Stadium. Buenos Aires. Argentina. 1984.

● Lawson, Jack. Endorfinas. La Droga de la Felicidad. Ediciones Obelisco. Barcelona. España. 1997

● Litwin, J. y Fernández, G.. Medidas, Evaluación y Estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte. Editorial Stadium. Buenos Aires. Argentina. 1974.

● Matveév, L.. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Ráduga. Moscú. URSS. 1983.

● Matveév, L.. El proceso del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium. Bs. As.. Argentina. 1977.

● Matveév, L.. Periodización del Entrenamiento Deportivo. Gráficas Reunidas. Madrid. España. 1977.

● Matsudo, Víctor K. R.. Testes em Ciéncias do Esporte. Celafics, Gráficos Burti. Brasil. 1983

● Meussel, Heinrich. Juegos de carrera con la pelota y juegos de competencia. Editorial Kapelusz. Bs. As., Argentina. 1976.

● Mengucci, Luciano. “Entrenamiento y Cualidades Físicas” ISEF 11 Rosario 2000

● Meinel, K. y Schnabel, G.. Teoría del Movimiento. Motricidad Deportiva. Editorial Stadium. Bs. As., Argentina. 1988.

● Manno, Renato. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. España. 1995

● Meinel, Kurt. Teoría del Movimiento. Societá Stampa Sportiva. Roma. 1984.

● Ozolin, N. G.. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico - Técnica. La Habana. Cuba. 1989.

● Platonov, V. N.. La Adaptación en el Deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.

● Platonov, V. N.. La Preparación Física. Editorial Paidotribo. Barcelona. España. 1995.

● Rodríguez Facal, Fernando. Entrenamiento de la Capacidad de Salto. Editorial Stadium. Bs. As., Argentina.

- Schmolinsky, Gerhardt. Atletismo. (Leichtathletik). Editorial Augusto. Madrid. España. 1977
- Tudor Bompa. Periodización del entrenamiento deportivo, Editorial Paidotribo, España, 2016
- Tudor Bompa , Carlo Buzzichelli. Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento, Ediciones Tutor S.A., Madrid, España, 2019

- Alarcón, Norberto L. “EVALUANDO”. Homo sapiens. Rosario. Argentina. 2011.

Páginas web para consultas relacionadas a los contenidos de este programa

- https://g-se.com/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
- https://www.asep.org/resources/jep-online/
- https://www.jssm.org/