



## **PROGRAMA DE “INTRODUCCION AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”**

**ESTABLECIMIENTO: I.SF.P. “LA MERCED” Nº 8.155**

**CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

**ESPACIO CURRICULAR: “INTRODUCCION AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”**

**FORMATO: SEMINARIO-TALLER**

**RÉGIMEN: 1º CUATRIMESTRE**

**PROFESORES: COMUNE, JORGE LUIS – ROMERO, MARTIN RAFAEL**

**CURSO: 3º            COMISIONES: 1**

**AÑO LECTIVO: 2.020**

### **OBJETIVOS:**

- Adquirir una base sólida de los conocimientos teóricos-prácticos del entrenamiento deportivo.
- Lograr un perfil docente idóneo y autogestor.
- Desarrollar una continua búsqueda del saber sobre el entrenamiento, el cuerpo humano y sus cambios y adaptaciones.
- Trasladar los conocimientos y las habilidades pertinentes a situaciones cotidianas y diferenciadas en cada ser humano según la situación y contexto.
- Adquirir a través de las propuestas de trabajo aspectos básicos de los contenidos de la materia.
- Desarrollar competencias de colaboración, compañerismo, solidaridad, responsabilidad.
- Contrastar la practica con la teoría ante diversas experiencias realizadas.

### **CONTENIDOS**

***Unidad nº 1:*** Origen del movimiento. Habilidades motoras básicas. Características Metabolismo energético. Sistemas o mecanismos de producción de energía. Interacción de los diferentes sistemas energéticos en el ejercicio. Entrenamiento deportivo. Concepto. Características. Principios del entrenamiento.



Objetivos. Características generales del entrenamiento. Componentes de la carga. Periodos o etapas del entrenamiento deportivo.

**Unidad nº 2:** Capacidades condicionales y coordinativas .Generalidades. Resistencia. Concepto. Tipos. Desarrollo del sistema aeróbico y anaeróbico. Nuevas tendencias para desarrollar la resistencia específica. Evaluación de la resistencia. Evaluación del entrenamiento

**Unidad nº 3:** Fuerza. Concepto. Características. Tipos de fuerza. Ejercicios derivados del levantamiento de pesas (arranque y envión). Importancia en el proceso de entrenamiento. Adaptaciones al entrenamiento de la fuerza. Evaluación de la fuerza.

**Unidad nº 4:** Velocidad. Concepto. Tipos. Manifestaciones motrices de la velocidad. Factores que influyen en la velocidad. Métodos de entrenamiento. Flexibilidad. Concepto. Tipos. Características. Métodos de entrenamiento. Aplicabilidad a los diferentes deportes. Factores condicionantes de la flexibilidad.

**Unidad nº 5:** Planificación del entrenamiento deportivo. El diseño del entrenamiento. Porque de la planificación. Periodización. Megaciclo. Macro ciclo. Mesociclo. Microciclo. Sesión. Distintas modalidades deportivas .Características.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Anselmi Horacio E. Edición 2006. Actualizaciones sobre Entrenamiento de la Potencia.
- Astrand y R. Fisiología del trabajo físico. Editorial Panamericana
- Darío Cappa. Edición 2001. Entrenamiento deportivo de la fuerza.
- Dietrich Harre. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium.
- Jack Wilmore y David Costill. Fisiología del Esfuerzo y el Deporte. Segunda edición Editorial Paidotribo.
- Juan Carlos Mazza. Cursos de fisiología del ejercicio y el deporte. Curso de entrenamiento en altura.
- Stelvio Herald, Claudio Polletti. Preparación Física Total.
- Tudor O. Bompá. Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo, 2da edición, año 2004.
- Jens Bangsbo. La Fisiología del Fútbol – con referencia especial al Ejercicio Intermitente intenso. Copenhague, octubre 1.993.
- Weineck Jurgen. Edición 2005. Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo
- Apuntes visuales de Capacitaciones.
- Apuntes de internet en formato PDF.

### **EVALUACIÓN:**



### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación será permanente teniendo en cuenta la participación en clases y la realización de las tareas propuestas por el docente durante el cursado de la materia. En el transcurso del año y durante la enseñanza de la materia se procurará que el alumno:

- Posea dominio en el lenguaje específico de la materia.
- Manifieste comprensión en los saberes mínimos requeridos para la asignatura y su aplicación.
- Aplique lo aprendido en propuestas prácticas con diferentes grupos poblacionales y etarios.
- Vivenciar la realización del viaje a cachi.

### CRITERIOS DE ACREDITACIÓN

#### PARA REGULARIZAR EL ESPACIO CURRICULAR:

- Deben tener un 70% de asistencia a clases.
- Deben tener el 80% de los trabajos prácticos aprobados.
- 100 % de Parciales aprobados, debiendo obtener una calificación mínima de 6 (seis) puntos en una escala del 1 (uno) al 10 (diez) en cada parcial que se realice. Para la materia se realizarán dos parciales durante el año. Cada parcial tendrá una (1) instancia de recuperación.  
Realización del viaje a cachi.

#### CONDICIONES PARA RENDIR EXAMEN COMO ALUMNO REGULAR:

- Tener aprobadas las correlativas anteriores.
- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios o DNI.
- Presentar el programa con el que cursó el espacio curricular.
- Presentarse a la mesa de examen con ropa deportiva adecuada a la carrera de Educación Física.
- Cumplir con las exigencias propias de examen del espacio curricular.
- El examen se aprueba con nota mínima de cuatro (4) y podrá ser oral o escrito según lo determine el/los docente/s.

#### CONDICIONES PARA RENDIR EXAMEN COMO ALUMNO LIBRE:

Al ser un seminario taller no se puede rendir como alumno libre. En caso de quedar libre en este espacio curricular deberá recurrir al seminario taller

.....