



PROGRAMA DE:
“TEORÍA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO”

ESTABLECIMIENTO: I.S.F.P. “LA MERCED” N° 8.155

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ESPACIO CURRICULAR: Teoría y Práctica del Entrenamiento

FORMATO: Materia

REGIMEN: Anual

PROFESOR: Martin R. Romero

CURSO: 4º AÑO **COMISIÓN:** Única

AÑO LECTIVO: 2.020

LOCALIDAD: LA MERCED **PROVINCIA:** SALTA

CONTENIDOS

Unidad n° 1:

Metabolismo energético. Revisión de sistemas o mecanismos de producción de energía. Interacción de los diferentes sistemas energéticos en el ejercicio. Ácido Láctico y VO₂ máx.

Unidad n° 2:

El Entrenamiento: Conceptos. Objetivos Características. Medios. Principios. Características generales del entrenamiento. Componentes de la carga. Períodos o etapas del entrenamiento deportivo. Planificación del entrenamiento deportivo. Reseña histórica. El porqué de la planificación. Tipos de planificación (tradicional y contemporánea). Megaciclo. Macrociclo. Mesociclo. Microciclo. Sesión. Fatiga y Sobreentrenamiento: tipos y características. SGA.

Unidad n° 3:

La Resistencia: Conceptos. Tipos. Métodos de entrenamiento. Nuevas tendencias para desarrollar la resistencia específica. Áreas Funcionales. Zonas de entrenamiento. Evaluación de la resistencia. Entrenamiento de la resistencia en diferentes poblaciones.



Unidad nº 4:

Fuerza. Conceptos. Características. Tipos de fuerza. Métodos de entrenamiento. Adaptaciones al entrenamiento de fuerza. Ejercicios clásicos (arranque y envión). Ejercicios DLP. Pliometría. Evaluación de la fuerza. La fuerza en niños, adolescentes, adultos y tercera edad.

Unidad nº 5:

La Velocidad: Conceptos. Tipos. Métodos de entrenamiento en diferentes poblaciones y deportes. **La Flexibilidad:** Conceptos. Tipos. Métodos de entrenamiento en diferentes poblaciones. Aplicabilidad a los diferentes deportes. Factores condicionantes de flexibilidad. La Velocidad y la Flexibilidad en niños, adolescentes, adultos y tercera edad.

BIBLIOGRAFÍA:

- Anselmi Horacio E. Edición 2006. Actualizaciones sobre Entrenamiento de la Potencia.
- Darío Cappa. Edición 2001. Entrenamiento deportivo de la fuerza.
- Dr. Argemi Rubén. El Intermitente: fundamentos del trabajo físico. 1ra. Edición. Buenos Aires. 2014.
- Jack Wilmore y David Costill. Fisiología del Esfuerzo y el Deporte. Segunda edición Editorial Paidotribo.
- Stelvio Herald, Claudio Polletti. Preparación Física Total.
- Tudor O. Bompá. Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo, 2da edición, año 2004.
- Weineck Jurgen. Edición 2005. Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo
- <https://lamercededucacionfisica.wordpress.com>

EVALUACIÓN:

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

CONDICIONES PARA PROMOCIONAR EL ESPACIO CURRICULAR:

No corre condición de alumnos para promocionar el espacio curricular.

CONDICIONES 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.

EXAMEN COMO ALUMNO REGULAR:

- Tener aprobadas las materias correlativas anteriores.
- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios y DNI.
- Presentar fotocopia del programa con el que cursó el espacio curricular.
- Presentarse a la mesa de examen con ropa deportiva adecuada a la carrera de Profesorado de Educación Física. (uniforme de la institución o pantalón deportivo oscuro y remera blanca)
- 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

EXAMEN COMO ALUMNOS LIBRES:

- Tener aprobadas las materias correlativas anteriores.
- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios y DNI.
- Presentar fotocopia del último programa vigente.
- Presentarse a la mesa de examen con ropa deportiva adecuada a la carrera de Profesorado de Educación Física. (uniforme de la institución o pantalón deportivo oscuro y remera blanca)
- Cumplir con las exigencias propias de examen del espacio curricular.
- El alumno deberá rendir el examen en una instancia oral y otra escrita según lo determine el/los docente/s. Para aprobar el examen deberá tener aprobado con nota de cuatro (4) o más ambas instancias.

Docente de la Materia: Prof. Martín R. Romero