



**Postítulo de Especialización Docente de nivel Superior en “Preparación física integral, neurociencias aplicadas al deporte y entrenamiento deportivo”. Año 2021-2022**

**Institución u organismo de ejecución: AMET Chaco-360 capacitación**







## ÍNDICE

**INSTITUCIÓN U ORGANISMO ORGANIZADOR: 360 CAPACITACIÓN**

**DEPORTIVA**

**INSTITUCIÓN OFERENTE: AMET CHACO**

---

### **Justificación:**

Todos los profesionales relacionados con el entrenamiento y el acondicionamiento físico como los que trabajan en el campo de la salud, con niños o mayores, deben saber los fundamentos de la fisiología del ejercicio, para conocer las respuestas que se producen al realizar cualquier actividad física y las adaptaciones ocurridas a largo plazo para la aplicación de programas de entrenamientos efectivos.

Los diferentes disertantes: especialistas en sus áreas (licenciados, magisters, kinesiólogo, nutricionista, etc junto al profesor de Educación Física o entrenador) forman un grupo de profesionales que aportan sus experiencias y conocimientos en sus áreas específicas.

Como indica el profesor De Hegedus (1988) en su libro “La ciencia del entrenamiento deportivo” el deporte es uno de los aspectos más destacados dentro de los intereses del hombre contemporáneo. Su práctica produce cambios y adaptaciones fisiológicas y mecánicas, pero también influye sobre otros aspectos más profundos de la persona como son los psicológicos y sociales.

Esta ciencia emergente requiere que los profesionales conozcan las metodologías más apropiadas para desarrollar planes de entrenamiento específicos, controlar y evaluar el rendimiento de deportistas amateurs o profesionales de diferentes edades, sexo y categoría, así como poder aconsejar acerca de los hábitos o estrategias nutricionales óptimas para cada caso.

El postítulo estará dividido en nueve módulos, en los cuales se abordarán y proporcionarán soluciones fundamentadas científicamente que permitan al entrenador diseñar programas de entrenamiento con mayor rigor científico.



En la primera parte se abordarán los fundamentos para entrenar y evaluar las capacidades básicas, la utilización de diferentes contenidos como los ejercicios en superficies inestables, el entrenamiento funcional, los ejercicios derivados del levantamiento olímpico, neurociencias, musculación para hipertrofia, ejecución correcta de los ejercicios, correcciones de postura, etc. De igual manera se tratarán temas de gran interés que muchas veces constituyen puntos claves en la preparación deportiva como son la prevención y reentrenamiento de lesiones deportivas.

En la segunda parte una vez considerado los aspectos fundamentales y básicos que todo entrenador debe conocer se proporcionarán los contenidos más relevantes relacionados con los principios de planificación y periodicidad del entrenamiento sin dejar de lado la actividad física en las edades infantiles y en la juventud o las necesidades de la población en general, que en muchos casos pueden ser ex deportistas o deportistas amateurs que siguen realizando actividad física para mejorar su salud y calidad de vida.

Los disertantes de 360capacitaciondeportiva son profesionales reconocidos en sus áreas, los cuales aportarán sus conocimientos y experiencias para que los docentes cursantes de “Preparación física integral, neurociencias aplicadas al deporte y entrenamiento deportivo” puedan formarse como profesionales altamente cualificados y especializados en entrenamiento tanto para el rendimiento deportivo como la salud general.



La concienciación social sobre la importancia del ejercicio físico para la salud, unida al triunfo de la sociedad del bienestar y la consolidación de una cultura del ocio en el siglo XXI, han impulsado la proliferación de practicantes en diferentes sectores de edad que reclaman la incorporación de las actividades físico deportivas a sus hábitos de vida.

Cuando analizamos las actividades en los gimnasios y centros deportivos comprobamos la presencia de usuarios que se incorporan a la práctica de programas de acondicionamiento físico deportivo sin la mínima exigencia de controles médico deportivos.

En muchos casos la formación profesional de los técnicos está basado en su propia experiencia y en la transmisión de conocimiento carente de base científica.

Somos conscientes que la investigación debe ser el motor que guíe la formación para el desarrollo y la planificación del ejercicio físico y se ha de poner al servicio de la sociedad para garantizar las más altas cotas de calidad.

Los Profesores de Educación Física, disponen de una perspectiva científica médica del ejercicio que puede contribuir a optimizar la práctica de ejercicio con una orientación centrada en la salud.

Así, la enseñanza del deporte se ha sostenido en la separación entre la experimentación que permite producir teoría de la práctica como campo de aplicación, y, en las aplicaciones de conceptos y procedimientos elaborados en lugares alejados de las prácticas mismas; es decir, han reducido al rol técnico de aplicadores de conceptos y procedimientos elaborados por fuera de las condiciones reales de la práctica.

Frente a esta situación, es urgente que las acciones de capacitación en el deporte, especialmente en la Preparación Físico-deportiva, produzcan y transmitan las herramientas necesarias para la recuperación de las prácticas como fuente de elaboración teórica, sobre todo porque las pretensiones de integrar el desarrollo de las habilidades comunicativas, de la inteligencia, o del cuidado del cuerpo y de la salud, han fracasado repetidamente. La investigación muestra que el fracaso admite como causa la interpretación que se ha hecho



respecto de la relación entre una y otra, reiterando en estos intentos, una pretendida aplicación directa de la producción teórica a la práctica.

La capacitación que proponemos, tiene como propósito primordial el de dotar a los capacitados; de las herramientas que les permitan adueñarse de sus propias prácticas y recuperarlas como punto de partida de la generación de teoría permitiéndoles evaluar, diseñar, programar y dosificar ejercicios físicos contemplando los contenidos, volúmenes, e intensidad de dicha práctica ajustándose en forma adecuada a las características y circunstancias del individuo practicante.

La propuesta obedece al pedido constante de docentes referido a la instrumentación de especializaciones y capacitaciones en aquellas actividades que no tuvieron la profundización necesaria. Una de ellas es la Preparación Físico-deportiva ya que la poca cantidad de horas en la formación inicial precisa una formación más integral y actualizada.

Este postítulo conlleva la finalidad de que los cursantes logren adquirir las herramientas precisas para el desempeño de la actividad docente, considerando los aspectos legales de la misma, desde el actuar y el proceder en la preparación física deportiva, al conocimiento de técnicas de prevención, deberes de intervención en diseño, programación y planificación de ejercicios.

Se propone por otra parte, dotarlos del conocimiento acerca del sentido y fundamentos de la actividad física y la neurociencia aplicada en los deportes, estableciendo un necesario correlato entre ejercicio y calidad de vida ; brindando la capacidad de evaluar el comportamiento del profesional dentro de ese contexto, a la vez que evaluar el comportamiento de los diferentes actores institucionales y sociales en relación con las temáticas abordadas, proponiendo acciones concretas que faciliten el armónico y seguro desenvolvimiento de las personas.

Finalmente, programación y prevención son dos palabras con alto valor en sus contenidos, máxime cuando están referidas al accionar de la actividad docente. Ambos términos deben



estar presentes en las mentes de los educadores desde el momento que comienzan a planificar cómo será la actividad que desarrollarán.

**1. Título a otorgar:** Especialista Superior docente en: “Preparación física integral, neurociencias aplicadas al deporte y entrenamiento deportivo.”

**2. Perfil del egresado:** El postítulo se propone:

- Contribuir a optimizar la práctica del ejercicio-actividad con una orientación centrada en la salud y calidad de vida de los alumnos, tanto en el ámbito educativo como en el ámbito no formal.
- Facilitar a los capacitados; de las herramientas que les permitan adueñarse de sus propias prácticas y recuperarlas como punto de partida de la generación de teoría permitiéndoles evaluar, diseñar, programar y dosificar ejercicios físicos contemplando los contenidos, volúmenes, e intensidad de dicha práctica ajustándose en forma adecuada a las características y circunstancias del individuo practicante.

**3. Duración:** Dos años, con una carga horaria total de 400 hs reloj.

**4. Carácter de la oferta:** Arancelada.

**5 Sedes de la provincia todas**



6. Formato de disertación por PLATAFORMA EDUCATIVA VIRTUAL DE 360 CAPACTACION

**7. Perfil de los destinatarios:** Este postítulo está dirigido a Profesores de Educación Física de todos los niveles.

**8. Requisitos de admisión:** Los aspirantes a ingresar al postítulo deberán:

-Ser egresados universitarios o terciarios de carreras con un plan de estudios de cuatro años de duración con el título docente de Profesor de Educación Física.

- Ejercer la docencia en cualquier nivel y/o modalidad del sistema educativo o estar inscripto como aspirante en las jurisdicciones y acreditar dicha condición mediante presentación en formato digital: 1) título docente y 2) constancia de trabajo del establecimiento educativo en el cual se desempeña (cargo, función, rol que ejerce) firmada por la autoridad educativa jurisdiccional superior inmediata o constancia de inscripción para el acceso a la docencia.

- Presentar en formato papel a la autoridad educativa jurisdiccional superior inmediata la documentación respaldatoria mencionada en el punto anterior.

- Validar mediante su participación en la plataforma virtual prevista una base de conocimientos sobre: componentes y funcionamiento de una PC, sistemas operativos Windows o Linux, Internet, correo electrónico, procesador de textos, formularios en línea.

**-Documentación requerida en formato digital**

-Fotocopia del DNI. -Fotografía 4 x 4. -Fotocopia del título docente legalizado. -Constancia de trabajo del establecimiento educativo en el que se desempeña (cargo, función, rol que ejerce) firmada por la autoridad educativa jurisdiccional superior inmediata o constancia de inscripción para el acceso a la docencia. -Certificado Médico psicofísico, extendido por institución pública o privada, para la especialidad.

**-Alcance del título:**

- Gestionar y diseñar programas de preparación física deportiva favoreciendo la formación integral de las personas.





- Intervenir como agente transmisor de calidad de vida, bienestar físico y emocional a través de programas orientados al logro de los mismos.
- Actualizar, diseñar, ejecutar y evaluar propuestas pedagógicas e institucionales en preparación física deportiva integral y la aplicación de la neurociencia a las mismas, dando respuestas a problemáticas de organización y programación de los ejercicios.

**9. Régimen de cursada:** El cursado del postítulo incluye instancias presenciales sincrónicas y asincrónicas virtuales.

Se prevé este tipo de modalidad de cursado ya que la misma potencia las posibilidades de una experiencia de aprendizaje enriquecedor, generando espacios virtuales asincrónicos acompañados por un tutor, y otros de encuentro presencial con la participación de especialistas y de los tutores a cargo de las aulas virtuales.

Los espacios virtuales están orientados principalmente a la lectura de materiales en diversos medios y lenguajes, la producción individual y colectiva a través de consignas de actividades que promuevan oportunidades para la apropiación de nuevos saberes y la reflexión sobre experiencias personales a través de wikis, foros y otros espacios virtuales que nutren los aportes teóricos del contenido abordado en cada módulo.

En cuanto a los encuentros presenciales sincrónicos son por vía zoom o gotomeeting, los mismos generan la posibilidad de condensar a partir de la experiencia del cursado los aportes de cada módulo. En ellos se trabajará con modalidad de talleres, seminarios, espacios de seguimiento, trabajos individuales, grupales y un coloquio en el cual cada cursante debe defender en forma individual y oral su trabajo final de la Especialización.

Los encuentros presenciales se realizan en 2 momentos del año:(cuatrimestres)

.

1. Durante los meses de agosto, septiembre, octubre, noviembre, diciembre
2. Durante los meses febrero, marzo, abril y mayo.



## **10. Régimen de evaluación y acreditación:**

Para obtener la titulación, se exigirá además de la cursada de las unidades curriculares correspondientes, la elaboración de un Trabajo Final de Elaboración Individual.

El respectivo Informe final dará cuenta de los resultados obtenidos en la ejecución del Proyecto, así como del manejo conceptual y metodológico correspondiente al estado del arte sobre el campo profesional.

Los criterios para evaluar las consignas de escritura y el trabajo final serán:

- La adecuación a las pautas y orientaciones fijadas para cada consigna;
- La adecuación al género discursivo previsto en el que se reflejen las distintas partes de su estructura con sus secuencias características.
- El desarrollo de un punto de vista propio sobre la preparación física deportiva en la disciplina y el ámbito de intervención de cada cursante.
- La fundamentación del punto de vista; ya sea, a partir del abordaje crítico de las fuentes y trabajos de la Especialización deportiva, o de la confrontación con los resultados obtenidos de la implementación de las propuestas llevadas al aula o al ámbito no formal.
- La adecuación al estilo y vocabulario propio del género y la situación comunicativa académica.
- La corrección normativa en cuanto a construcción textual, ortografía, puntuación y para textos correspondientes.

### **a) Escala de calificación**

El resultado de la evaluación de cada módulo se consignará con los términos: APROBADO (con calificación igual o superior a seis) y DESAPROBADO (con calificación inferior a seis)

### **b) Permanencia y promoción:**

Los alumnos que hayan reprobado el trabajo final de algún/os espacio/s curricular/es o no lo hayan presentado en la fecha prevista, contarán con un plazo de 60 días para presentarlo en las fechas que la coordinación general lo posibilite.



**c) Regularidad del cursado de los diferentes espacios curriculares:**

Se podrá recurrir (por desaprobación y/o deserción) un máximo de 3 (tres) espacios curriculares.

**11. Objetivos de la Formación**

**Generales**

- Que los docentes participantes y accedan a los últimos conocimientos que rigen en la Preparación física deportiva desde una perspectiva de prevención y programación integral.
- Completar y actualizar la formación que el docente recibe durante la carrera de Educación Física.
- Elevar la competencia del cursante en planificación, ejecución y evaluación, de un proceso de Entrenamiento deportivo de iniciación y/o avanzado.
- Transmitir y enseñar a procesar al cursante los recursos de auto perfeccionamiento de los cuales dispone para mantenerse actualizado en la preparación física deportiva aplicada desde las neurociencias.
- Dar al alumno/profesor los diferentes fundamentos sobre los cuales debe diagramar una metodología de enseñanza, programación de planes y ejecución de los mismos.

**Específicos**

- Elevar la competencia del cursante en la planificación, ejecución y evaluación de un proceso de enseñanza de la preparación física deportiva.
- Adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para desarrollar su labor en condiciones de seguridad y basados en conocimientos científicos.
- Facilitar herramientas al cursante para la realización correcta y segura del ejercicio teniendo en cuenta los aspectos preventivos y terapéuticos funcionales.
- Posibilitar el acceso de docentes titulados a un espacio de formación superior de postitulación que les permita construir y resignificar los conocimientos y las



competencias que la nueva realidad educativa exige para la asunción de “nuevos roles en el sistema educativo”

- Favorecer “la renovación de la enseñanza y las prácticas pedagógicas en los diferentes niveles del sistema educativo que permita garantizar el derecho a la educación y el acceso al saber de todos los ciudadanos”
- Generar un espacio de formación continua que actualice la formación de los docentes en el área, recupere sus prácticas y experiencias como fuente de conocimiento y “les garantice la articulación con los desafíos del desempeño en contextos situados de actuación docente”
- Construir espacios de interacción, intercambio y discusión crítica donde el valor del trabajo en equipos y el aprendizaje cooperativo y colaborativo entre docentes se conviertan en estrategias movilizadoras y activadoras de nuevas prácticas y de responsabilidades compartidas a fin de “revalorizar los saberes de la acción y los principios construidos a través de la experiencia”
- Poner a consideración de los docentes las múltiples y variadas oportunidades para la formación docente continua (FDC) y el desarrollo profesional docente (DPD) que les brindan este postítulo.
- Favorecer la comprensión de sí mismo recuperando el deseo de educar y de enseñar, analizando y revalorizando la trayectoria e historia profesional personal.

## **12. Propuesta Organizativa**

El postítulo estará organizado en módulos cuatrimestrales, más el módulo introductorio. Cada uno tendrá actividades obligatorias a ser presentadas y cumplimentadas para acceder a la acreditación del espacio.



<b>Espacio Curricular</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Total de horas presenciales</b>	<b>Total de horas a distancia</b>	<b>Total horas reloj</b>	<b>Docente responsable</b>
<b>PRIMER AÑO</b>					
Módulo I: Introdutorio-Manejo aula virtual.	1 semana de adaptación	-	15 horas reloj	15 horas reloj	Prof Francisco Oporto
Módulo II: Beneficios del entrenamiento y acondicionamiento muscular para el mantenimiento y mejora de la salud”.	Cuatrimstral	20 hs reloj	30 hs reloj	50 horas reloj	Licenciado Horacio Anselmi
Módulo III: “La carga de entrenamiento en el deportista y los componentes cuantitativos y cualitativos”	Cuatrimstral	20 hs reloj	30 horas reloj	50 horas reloj	Licenciado Horacio Anselmi
Módulo IV: “La fuerza muscular en el entrenamiento deportivo: análisis, desarrollo y pruebas de evaluación”.	Cuatrimstral	20 horas reloj	30 horas reloj	50 horas reloj	Licenciado Horacio Anselmi.
<b>SEGUNDO AÑO</b>					
Módulo V: “La capacidad resistencia y su incidencia en cada deporte”.	Cuatrimstral	20 horas reloj	30 horas reloj	50 horas reloj	Lic Leandro Lardone



Módulo VI: “Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo. Ejercicio físico en diversos trastornos metabólicos: diabetes, dislipidemia y obesidad.”	Cuatrimestral	30 horas reloj	30 horas reloj	60 horas reloj	Lic Leandro Lardone Lic Walter Dzurovcin
Módulo VII: “Acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales. Primeros auxilios y programas de entrenamiento desde una perspectiva funcional.”	Cuatrimestral	30 horas reloj	20 horas reloj	50 horas reloj	Licenciado en entrenamiento Marcelo Romero. Lic en kines. Nicolás Ferri.
Módulo VIII: “Evaluación y entrenamiento de la flexibilidad: Relación entre velocidad, fuerza y flexibilidad”.	Cuatrimestral	20 horas reloj	30 horas reloj	50 horas reloj	Lic Leandro Lardone- Prof. Mario Disanto-
Módulo IX: Seminario Final: Elaboración de Proyectos		15 horas reloj	10 horas reloj	25 horas reloj	Lic. Gisela Vega
Total horas: 400 horas reloj					



### **13. Objetivos de la formación por módulos**

#### **-Módulo I: Introdutorio- Manejo aula virtual**

##### **a) Fundamentación**

Se prevé la posibilidad de espacios virtuales ya que potencia las posibilidades de una experiencia de aprendizaje enriquecedor, generando espacios virtuales asincrónicos acompañados por un tutor, y otros de encuentro presencial con la participación de especialistas y de los tutores a cargo de las aulas virtuales.

Los espacios virtuales están orientados principalmente a la lectura de materiales en diversos medios y lenguajes, la producción individual y colectiva a través de consignas de actividades que promuevan oportunidades para la apropiación de nuevos saberes y la reflexión sobre experiencias personales a través de wikis, foros y otros espacios virtuales que nutren los aportes teóricos del contenido abordado en cada módulo.

#### **-Módulo II: “Beneficios del entrenamiento y acondicionamiento muscular para el mantenimiento y mejora de la salud”.**

##### **a) Fundamentación**

Este módulo aborda la especialización del área en las instituciones desde su posibilidad de habilitar otros itinerarios y trayectorias escolares, y pensar en nuevas formas de “hacer escuela a través del movimiento”.

Se trata de reflexionar sobre las formas de abordar los problemas de la enseñanza en atención a lo deportivo para lo cual resulta fundamental la integración de la Educación Física como uno de los componentes del desarrollo curricular.

La concienciación social sobre la importancia del ejercicio físico para la salud, unida al triunfo de la sociedad del bienestar, han impulsado la proliferación de practicantes de deporte en diferentes sectores de edad que reclaman la incorporación de las actividades físico-deportivas a sus hábitos de vida. Sin embargo, hemos de tener presente que en la preparación física deportiva existen variadas formas de ejercitar y que será preciso



analizarlas para determinar que resulta más conveniente para lograr y garantizar una preparación física integral.

**b) Propósitos:**

El presente Módulo se propone interpelar las prácticas pedagógicas y deportivas e institucionales en función de la especialización en Educación Física.

El desarrollo de las clases va sentando las bases de resignificación del sentido de la tarea pedagógica y deportiva en el contexto de construcción de una escuela o ámbito no formal que ofrezca condiciones educativas de inclusión, calidad y justicia curricular para todos los/las alumnos/as.

**c) Objetivos:**

Que los cursantes:

- Sean capaces de interpelar y reflexionar sobre sus prácticas pedagógicas e institucionales, en función de la preparación física deportiva.
- Encuentren el sentido de la integración la especialización a sus prácticas áulicas e institucionales: nuevas formas de enseñar, nuevas formas de aprender, nuevas relaciones pedagógicas, nuevo lugar del conocimiento en las experiencias relacionado con el ejercicio físico.
- Puedan situarse desde el lugar de “quien continúa aprendiendo” a partir de su tarea de enseñanza, comprendiendo los elementos que integran el proceso de entrenamiento y el papel que desempeñan la fatiga y recuperación.
- Puedan interrogar las prácticas de enseñanza y de aprendizaje individuales, competitivas y jerarquizadas y generar contextos de trabajo colaborativo en sus instituciones y aulas a partir de las diferentes formas de organización del entrenamiento en distintos sistemas.

**-Módulo III: “La carga de entrenamiento en el deportista y los componentes cuantitativos y cualitativos”.**





#### **a) Fundamentación:**

En este módulo se desarrollan los contenidos y se presentan los materiales, las actividades y los documentos (de lectura obligatoria y complementaria).

Las actividades que se proponen en el marco de la cursada sitúan a los educadores participantes en el lugar de productores de conocimiento, recuperando sus prácticas educativas, el intercambio con colegas y la reflexión, discusión y análisis colectivos como sus principales insumos.

El viejo (y escasamente practicado) lema de “aprender haciendo” intenta acercarnos a una forma de aprender que incluye las actividades como actividades intrínsecas en el propio proceso de aprendizaje. Ya lo decía Freire “Nadie escribe si no escribe, del mismo modo que nadie nada, sino nada”.

Es importante explicitar que la forma en que trabajaremos a lo largo del módulo intenta “modelizar” una forma de conducir los procesos educativos, una concepción acerca de cómo enseñar integrando las diferentes áreas de la Educación Física en nuestra tarea pedagógica.

#### **b) Propósitos:**

El docente que desarrolla sus prácticas pedagógicas precisa que el proceso de entrenamiento conduzca a un incremento de la capacidad de trabajo del deportista, por lo tanto, es necesario conocer, planificar y controlar los distintos componentes de la carga de entrenamiento.

El diseño de un proceso de entrenamiento implica el cumplimiento de una serie de normas que denominamos principios de entrenamiento deportivo, que son divididas en dos tipos: pedagógicas y biológicas, las cuales deben conocerse por parte del cursante.

#### **c) Objetivos:**



- Conocer aspectos básicos de la carga de entrenamiento: definición, indicadores y criterios para identificarla, distinguiendo los componentes cualitativos y cuantitativos de carga.
- Reconocer, comprender y valorar los principios de entrenamiento deportivo como normas básicas de aplicación para el correcto funcionamiento de dicho proceso.

**-Módulo IV: “La fuerza muscular en el entrenamiento deportivo: análisis, desarrollo y pruebas de evaluación”.**

**a) Fundamentación:**

En este módulo se da a conocer la capacidad de fuerza como elemento importante en el entrenamiento deportivo, partiendo de su concepto, las distintas maneras de manifestarse en los diferentes deportes y la forma de trabajarla de manera adecuada a las necesidades de los distintos deportistas y deportes. También es importante saber valorar su desarrollo como consecuencia del entrenamiento realizado, distinguiendo entre los distintos tipos de test de valoración según las distintas manifestaciones de la fuerza. Asimismo, se contempla la fuerza de manera coordinada con las otras capacidades que se puedan dar en el deporte.

**b) Propósitos:**

El docente que desarrolla sus prácticas pedagógicas debe conocer que toda acción deportiva se basa en la aplicación de las distintas manifestaciones de fuerza, en mayor o menor medida en función de las peculiaridades del propio deporte.

El docente debe reconocer los métodos de entrenamiento de la fuerza, sus métodos, manifestaciones y test evaluativos actuales, Como así también la metodología del entrenamiento de la misma. Finalmente, el docente debe conocer la programación del entrenamiento de la fuerza, necesario para cada tipo de preparación básica, específica o competitiva.

**c) Objetivos:**

- Conocer los conceptos básicos de fuerza, distintas manifestaciones y mecanismos de producción de fuerza en los deportes.



- Relacionar los distintos medios de entrenamiento, valorando los tipos de fuerza en función de las actividades realizadas aplicando entrenamientos adecuados al mismo.

## **Módulo V: “La capacidad resistencia y su incidencia en cada deporte”.**

### **a) Fundamentación:**

En este módulo se da a conocer la capacidad de resistencia como determinante en la mayoría de los deportes. Se establecen los principales factores que determinan el rendimiento de resistencia en función de las características deportivas.

También se analizan los distintos métodos de entrenamiento y su vinculación con la mejora de los factores de rendimiento. Por último, se describen los principales test de evaluación de la resistencia y las pautas básicas de su planificación.

### **b) Propósitos:**

El docente que desarrolla sus prácticas pedagógicas debe conocer que toda acción deportiva se basa en la aplicación de las distintas manifestaciones de resistencia, en mayor o menor medida en función de las peculiaridades del propio deporte.

El docente debe reconocer los métodos de entrenamiento de la resistencia, sus métodos, manifestaciones y test evaluativos actuales, como así también la metodología del entrenamiento de la misma.

Finalmente, el docente debe conocer la programación del entrenamiento de la resistencia, necesario para cada tipo de preparación básica, específica o competitiva.

### **c) Objetivos:**

- Conocer los principales factores fisiológicos y mecánicos que determinan el rendimiento de resistencia, teniendo en cuenta las modalidades deportivas.
- Comprender la importancia de desarrollar los distintos niveles de entrenamiento aplicando los métodos más apropiados para su desarrollo.
- Conocer los principales test de evaluación, planificación y programación de resistencia en el deporte.



## **Módulo VI: “Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo.**

### **a) Fundamentación:**

En este módulo se da el ejercicio físico y los beneficios del acondicionamiento físico deportivo para el mantenimiento y mejora de la salud.

La salud y calidad de vida son objetivos fundamentales en la Educación Física. La falta de actividad física es responsable en la actualidad de un gran número de afecciones patológicas denominadas “enfermedades hipocinéticas”.

La inactividad física unida a inadecuados hábitos alimenticios constituye una causa de muerte muy común.

Diversas organizaciones internacionales aconsejan diseñar programas de ejercicios de resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza y equilibrio realizado de tres a cinco días por semana junto a un patrón nutricional adecuado mejoran la salud y calidad de vida.

### **b) Propósitos:**

El docente que desarrolla sus prácticas pedagógicas debe reflexionar sobre las diferentes tendencias en gimnasia, musculación, y el fitness, aportando datos y conocimientos que permitirá una especialización sobre la realidad profesional y desempeño del profesor de Educación.

Expone aspectos tan importantes como la responsabilidad civil o penal del profesional a cargo de salas de musculación, entrenamiento personalizado e instructores del fitness, e indaga en las crecientes posibilidades del entrenador en relación con las nuevas tendencias en gimnasia (ejercicios con materiales inestables, entrenamiento del core, entrenamiento funcional, etc.) y utilización de nuevas tecnologías (como los pulsómetros o la electroestimulación).

El espíritu que reúne este módulo está íntimamente relacionado con la necesidad de otorgar recursos, experiencia y conocimientos al Profesor de Educación Física, favoreciendo su



formación profesional más cualificado de los que se encargan de promover la salud y la calidad de vida en relación con la actividad física.

El Profesor de Educación Física especialista para la salud puede trabajar con personas sanas con el fin de mejorar su condición física o su imagen corporal (Sánchez, 2005:12) y también tratar patologías, ya sea rehabilitación de lesiones o problemas de poblaciones especiales.

**c) Objetivos:**

- Reconocer la forma correcta y segura de ejecución del ejercicio en salas de musculación, centros deportivos o ámbitos de la salud.
- Discernir los efectos preventivos y beneficiosos que el ejercicio físico otorga.
- Conocer elementos esenciales de alimentación, nutrición y suplementación para mejorar el rendimiento deportivo.

**Módulo VII: “Acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales. Primeros auxilios y programas de entrenamiento desde una perspectiva funcional.”**

**a) Fundamentación:**

En este módulo se presentarán actividades individuales y colaborativas y sugerencias de lecturas, enlaces a sitios web y materiales audiovisuales para profundizar el conocimiento de los temas referentes al entrenamiento funcional. Además, se hará referencia a la utilización de las TIC en cada clase en particular como nutrición y suplementación, con la finalidad de promover una meta-reflexión acerca de los temas dados de aprendizaje y comprensión de las formas en las que construimos los propios saberes.

Para ello se utilizarán las tics y las prácticas de ejercicios. Los espacios virtuales se convierten en vía de comunicación e intercambio y para ello nos proponemos que los cursantes puedan aprender a intervenir en él.

En este sentido, tendremos en cuenta una serie de reglas y costumbres de uso para un tránsito ágil y productivo, siempre priorizando la práctica docente y experiencias en



ejercicios físico deportivos, particularmente en ejercicios desde una perspectiva funcional y de primeros auxilios.

#### **b) Propósitos:**

La práctica regular de ejercicio físico puede influir sobre la constitución, el desarrollo y la evolución de las curvaturas raquídeas. La prevalencia de las desalineaciones raquídeas es muy elevada y cada vez es más frecuente, por lo cual es necesario un acondicionamiento muscular de prevención y tratamiento de dichas alteraciones.

López Miñarro estudió el efecto de los ejercicios habituales de acondicionamiento muscular y encontró una población de 57% de personas con hipercifosis dorsal y un 45% de hiperlordosis lumbar.

Basándonos en el conocimiento de la cinesiterapia de estas deformidades y de sus objetivos terapéuticos el docente obtendrá una serie de programas de ejercicio que pueda mantener o mejorar su condición física (desarrollo de fuerza y flexibilidad) sin interferir el proceso de rehabilitación. De igual manera es necesario docentes que conozcan primeros auxilios como asistencia inmediata en caso de accidente o enfermedades súbitas.

#### **c) Objetivos:**

- Utilizar herramientas para la realización correcta y segura del ejercicio teniendo en cuenta los aspectos preventivos y terapéuticos.
- Reconocer los elementos de primeros auxilios y actitud ante las urgencias

**-Módulo VIII: “Evaluación y entrenamiento de la flexibilidad: Relación entre velocidad, fuerza y flexibilidad”.**

#### **a) Fundamentación**

El Profesor Leandro Lardone Quinodóz expondrá todos sus conocimientos y su gran experiencia dentro del entrenamiento Deportivo de equipos como vóley, básquet, rugby y fútbol. Cómo se entrena equipos y selecciones, atletas de diferentes nacionalidades y culturas, grandes campeones y el Alto Rendimiento.



Este módulo les brindará a nuestros participantes, una introducción hacia los aspectos más importantes y relevantes del Alto Rendimiento Deportivo. Analizaremos los objetivos, requerimientos y necesidades de los deportes. A partir de esos datos fundamentales e indicadores, nos meteremos dentro de una gran dimensión como lo es la fuerza y todos sus derivados. Sabemos que para la mayoría de los Deportes la velocidad es muy importante, la fuerza nos ayudará a mejorar la velocidad.

Para nada dejaremos de lado el Entrenamiento Funcional Preventivo, todo lo contrario, desarrollaremos nuestra forma de trabajar y la metodología que utilizamos para minimizar los riesgos de lesiones en nuestros jugadores. Para esto haremos hincapié en la Evaluación, su valoración y respectivas prescripciones que darán datos altamente significativos para el desarrollo de los circuitos generales preventivos y trabajos individualizados orientados a la salud de los atletas, clasificaremos los ejercicios preventivos tipos y les brindaremos herramientas necesarias para una correcta, efectiva y rápida recuperación o restablecimiento.

Se dedicará tiempo a la ejecución práctica de todos los temas recién mencionados; entrenamiento con sobrecarga, metodología de enseñanza de los derivados del Levantamiento Olímpico de Pesas, entrenamiento funcional preventivo y sus respectivas evaluaciones.

**b) Propósitos:**

Que los destinatarios reciban una formación integral y práctica que los complemente para conocer nuevas estrategias de prevención de lesiones, adquirir nuevas estrategias que permitan fortalecer estructuras en los diversos deportes, explorar las variables que intervienen desde el entrenamiento preventivo y potenciar los conocimientos existentes acerca de la recuperación post competencia, hidro terapia, crio, vendajes.

**c) Objetivos:**

- Utilizar herramientas para la realización correcta y segura del ejercicio teniendo en cuenta los aspectos preventivos y de desarrollo motor



- Reconocer elementos aplicados desde la neurociencia al deporte.

## **-Módulo IX: Seminario Final: Elaboración de Proyectos**

### **a) Fundamentación**

Este seminario se convierte en un eje transversal en el desarrollo del postítulo, ya que es en este espacio donde los postulando operativizarán los contenidos trabajados a lo largo del cursado.

Elaborar un proyecto es algo más que redactar un documento escrito conforme al proceso técnico-operativo propio de la programación: es pensar una manera de construir una parte del futuro, lo cual exige añadir a la técnica una dosis de imaginación creativa (Ander Egg, 2000)

### **b) Propósitos**

Es por ello que los proyectos permitirán a los cursantes en primer lugar identificar alguna problemática o tema de interés y buscar una solución viable. Realizar un diagnóstico será un primer gran paso para mirar el futuro desde la planificación. De esta forma se pretende que tanto los cursantes como los destinatarios del proyecto puedan mejorar las condiciones de vida del grupo o comunidad en donde estén insertos.

### **c) Objetivos**

- Elaborar un proyecto educativo.
- Describir y analizar diagnósticos y operatividad proyectos.
- Articular los contenidos trabajados en el desarrollo de los módulos en un proyecto de acción.

## **14. Unidades curriculares**

### **14.1 Contenidos**

**“Beneficios del entrenamiento y acondicionamiento muscular para el mantenimiento y mejora de la salud”.**





### **UNIDAD I:**

- Beneficios de la Preparación física deportiva o amateurs para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- Concepto de entrenamiento. Objetivos del entrenamiento deportivo. Efectos del entrenamiento deportivo.
- El proceso del entrenamiento deportivo.
- Características de la fatiga y la recuperación deportiva.

### **UNIDAD II:**

- La adaptación en el deporte.
- Sistemas de entrenamiento. Medios y métodos de entrenamiento.
- Ejercicios de preparación general y específica.
- La forma deportiva: fases y estado de forma.
- Tipos de preparación deportiva.

### **Bibliografía obligatoria/ Bibliografía complementaria:**

- BROWN, LEE E (2008) “Entrenamiento de la fuerza”, Editorial médica Panamericana. Madrid. España

-NACLERIO, FERNANDO (2011) “Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes.” Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

**“La carga de entrenamiento en el deportista y los componentes cuantitativos y cualitativos”.**

### **UNIDAD I:**

- Importancia del reconocimiento médico deportivo para un entrenamiento seguro y saludable, reconociendo los criterios para la identificación de la carga de entrenamiento.
- La magnitud, orientación y organización de la carga del deportista
- Componentes de la tarea de entrenamiento: cuantitativos y cualitativos.



- Tipos de efectos de entrenamiento a largo y corto plazo.

## **UNIDAD II:**

- Metodología adecuada de los principios de entrenamiento.
- Principios de carácter pedagógico: principio individual y multilateral.
- Principios de variedad de carga, sobrecarga, super-compensación, especificidad.
- Principio de periodización y progresión.
- El entrenamiento del cuerpo Humano: objetivos fundamentales a tener en cuenta para un buen desarrollo del mismo.
- El control de las simetrías corporales: sus beneficios para la preparación física y la calidad de vida.
- La fisiología del ejercicio aplicada al entrenamiento: actualización de los conceptos biológicos. Mitos y realidades.
- El proceso de entrenamiento: la función del sistema nervioso, el sistema endocrino y del aparato muscular.
- El desarrollo de la potencia: últimas tendencias en la utilidad de los distintos ejercicios poliarticulares y dinámicos, metodología de la enseñanza y su aplicación en la preparación física.

## **Bibliografía obligatoria/ Bibliografía complementaria:**

-BOMPA, TUDOR (2003) “Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial Hispano- europea. Barcelona. España.

- BROWN, LEE E (2008) “Entrenamiento de la fuerza”, Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

-NACLERIO, FERNANDO (2011) “Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes.” Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

**“La fuerza muscular en el entrenamiento deportivo: análisis, desarrollo y pruebas de evaluación”.**

## **UNIDAD I:**



- Importancia de la fuerza en el rendimiento deportivo. Características mecánicas y fisiológicas de la capacidad de fuerza.
- Manifestación de la capacidad de fuerza en el deporte
- Metodología del entrenamiento de la fuerza.
- Valoración de la capacidad de fuerza.

## **UNIDAD II:**

- Métodos Modernos de Musculación: mecanismo de la fuerza: factores estructurales: hipertrofia.
- Fibras musculares. Factores nerviosos. Reclutamiento de unidades. motoras. Métodos de esfuerzos máximos. Método por repeticiones. Método dinámico. Método pirámide. Entrenamiento concéntrico, polimétrico, excéntrico.
- Pautas de organización del entrenamiento de la fuerza: “ciclos de entrenamiento”.
- Los nuevos conceptos en el entrenamiento con sobrecarga, la dosificación para principiantes y deportistas recreativos. Su utilidad para fines estéticos y fitness.
- Los tipos de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza: variedad de ejercicios para el tren superior e inferior, estrategias para el desarrollo de la hipertrofia y técnicas para reducir el porcentaje de grasa corporal.
- La organización semanal del entrenamiento: rutinas divididas, últimos conceptos en sistemas de entrenamiento.
- Los Microciclos de entrenamiento con fines estéticos, organización semanal.
- El entrenamiento de la capacidad reactiva: Actualización fisiológica de conceptos, su metodología, clases prácticas especiales para el entrenamiento de la misma. Errores más comunes y prevención de lesiones.
- Evaluación y proyección del entrenamiento mediante distintas tecnologías: Plataforma de salto, su utilización y su lectura de datos.

## **Bibliografía obligatoria/ Bibliografía complementaria:**



-BOMPA, TUDOR (2003) “Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial Hispano- europea. Barcelona. España.

-BROWN, LEE E (2008) “Entrenamiento de la fuerza”, Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

-GONZÁLEZ BADILLO JUAN JOSÉ, RIBAS SERNA, JUAN (2002): “Bases de la programación del entrenamiento de fuerza”. INDE publicaciones. Barcelona España.

-NACLERIO, FERNANDO (2011) “Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes.” Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

### **“La capacidad resistencia y su incidencia en cada deporte”**

#### **UNIDAD I:**

- Conceptos básicos asociados a la resistencia: zonas metabólicas.
- Manifestación de la resistencia en los deportes: esfuerzos continuos e intermitentes.
- Metodología del entrenamiento de la resistencia.

#### **UNIDAD II:**

- Planificación del entrenamiento de la resistencia, programación: pautas de organización.
- El último descubrimiento de la preparación física: “el entrenamiento intermitente”. Actualización de todos los conceptos. Fundamentación fisiológica. La importancia para el desarrollo de la potencia y el entrenamiento deportivo.
- La organización y periodización del entrenamiento intermitente.
- Que es el entrenamiento intermitente neuromuscular, su aplicación y desarrollo del mismo, prevención de lesiones comunes ligadas al entrenamiento.
- Planificación y periodización de los circuitos de entrenamiento.
- La Velocidad en el deporte, trabajos de aceleración y capacidad reactiva.
- Entrenamiento para deportistas recreativos, diferencias con el alto rendimiento.



- Construcción de un deportista de Elite, planificación y periodización, desarrollo en deportes de conjunto e individuales.

### **Bibliografía obligatoria/ Bibliografía complementaria:**

-BOMPA, TUDOR (2003) “Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial Hispano- europea. Barcelona. España.

-BROWN, LEE E (2008) “Entrenamiento de la fuerza”, Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

-GARCÍA MANSO, J M., VICTORIA ORTIZ M, NAVARRO VALDIVIESO, FERNANDO, LEGIDO ARCE, JC (2006) “La resistencia desde las ópticas de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo” Editorial Grada. Madrid. España.

NACLERIO, FERNANDO (2011) “Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes.” Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

-NAVARRO VALDIVIESO, FERNANDO (1998) “La resistencia” Editorial Gymnos. Madrid. España.

### **“Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo.”**

#### **UNIDAD I:**

- Gimnasia correctiva y rehabilitación. Valoración funcional y cardiológica previa al entrenamiento físico. Control de simetrías. Evaluación postural. Lesiones y evaluación postural.
- Ejecución correcta de ejercicios en musculación. Ejercicios clásicos, dinámicos y diagonales.
- Nutrición y suplementación: magnitud de su importancia.
- Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo.

#### **UNIDAD II:**

- Ejercicio físico en diversos trastornos metabólicos: diabetes, Dislipemia y obesidad.



- Prescripción de ejercicio físico en la población adulta y ancianos. Prescripción del ejercicio físico ante determinadas patologías: sobrepeso y obesidad. Diabetes. Osteoporosis. Artrosis y artritis. Asma bronquial.
- Ejercicios desaconsejados y alternativas saludables.
- Flexibilidad o amplitud de movimiento.

**“Acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales. Primeros auxilios y programas de entrenamiento desde una perspectiva funcional.”**

#### **UNIDAD I:**

- Accidentes deportivos y primeros auxilios
- Urgencias vitales y actitud ante las mismas
- Maniobras de RCP (reanimación Cardio Pulmonar)
- Tratamiento de deformidades del raquis
- Ejercicios recomendados para el tratamiento de la hipercifosis dorsal e hiperlordosis lumbar- escoliosis.
- Ejercicios de extensión coxo-femoral
- Acondicionamiento de la zona media
- Ejercicios recomendables para la postura correcta
- Stretching: ventajas e inconvenientes
- Concepto de entrenamiento funcional: Teórico-práctico.
- Historia y conceptos del entrenamiento funcional.
- Principios básicos y objetivos, ¿Para qué sirve?
- Como se aplica el entrenamiento funcional en personas sedentarias, en fitness y alto rendimiento deportivo.
- El entrenamiento funcional y la preparación física.
- Actualización de metodologías funcionales para deportistas.
- Progresiones dentro del entrenamiento funcional.



- Prevención de lesiones en los programas funcionales, ¿Todos los ejercicios son indicados para todo el mundo?
- Criterios de individualización en los estímulos funcionales.
- Planificación del entrenamiento funcional.
- Práctica completa dentro del gimnasio de toda la temática del postítulo.

#### **UNIDAD II:**

- Asimetrías corporales
- Entrenamiento de la flexibilidad
- Análisis de la zona media
- Estudio del dolor lumbar
- Mecanismos de pubalgia
- Análisis y entrenamiento funcional de la rodilla
- Análisis y entrenamiento funcional del hombro
- Alteraciones de la banda iliotibial

**“Evaluación y entrenamiento de la flexibilidad: Relación entre velocidad, fuerza y flexibilidad. Factores limitantes.”**

#### **UNIDAD I:**

- Entrenamiento Funcional Preventivo para deporte y rendimiento.
- Actualizaciones y análisis de estudios de investigación sobre la Fuerza.
- Evaluaciones, valoraciones y sus respectivas prescripciones.
- Circuitos generales y planes individuales.
- Ejercicios preventivos tipo.
- Sesiones de recuperación física.
- Ejecución Práctica de derivados de levantamiento olímpico.

#### **UNIDAD II:**

- Neurociencias aplicadas al entrenamiento deportivo: Alcances y limitaciones de una nueva herramienta. El cerebro en la toma de decisiones. Correlatos neurales del acto



motor y metodología especial de entrenamiento. Entrenamiento en neurofeedback. Neurociencias y toma de decisiones. De la percepción a la decisión de las acciones deportivas. Integración visuomotora: de la visión a la programación motriz en el deporte. Sistema visual y toma de decisiones. El entrenamiento del futuro

- Abordaje preventivo en el deporte: Evaluación y elaboración de programas preventivos en disciplinas deportivas. Los principales ejes preventivos. Simetrías y compensaciones de la zona núcleo. Estabilidad lumbo pélvica, glúteo medio y entrenamiento excéntrico. Estabilidad Central. Dinámica. Funcional. Demostraciones en gimnasio de los conceptos teóricos tratados.
- Bases fisiológicas y su importancia en el control y el aprendizaje motor.
- Diferencias entre estabilidad, equilibrio y propiocepción.
- Estatoestesia, kinestesia, cenestesia y sinestesia.
- Propioceptores musculares, articulares y vestibulares.
- Nocicepción, dolor y control motor. Cómo evitar lesiones en el Fitness a través de un programa de fortalecimiento preventivo articular en Pelvis y Rodilla.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

-BROWN, LEE E (2008) “Entrenamiento de la fuerza”, Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

-GUILLONE, CLAUDIO A (2015) “Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia” Editorial médica Panamericana. Buenos Aires. Argentina.

-NACLERIO, FERNANDO (2011) “Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes.” Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

-RODRÍGUEZ GARCÍA, PEDRO LUIS (2008) “Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular”. Editorial médica Panamericana. Madrid. España.

**-Seminario Final: Elaboración de Proyectos**

**UNIDAD I:**





- El planeamiento educativo como herramienta
- Definición de proyecto
- Diferencias entre plan, programa, proyecto, actividad y tareas
- Requisitos para la buena formulación de un proyecto
- Denominación y naturaleza del proyecto (descripción, fundamentación o justificación del proyecto, finalidad, objetivos, metas, beneficiarios, productos, localización física y cobertura espacial)- Métodos y Técnicas a utilizar- Determinación de plazos o calendario de actividades- Recursos materiales, humanos, técnicos, financieros.

#### **16. Criterios de Evaluación de cada módulo:**

- Serán criterios para la evaluación: Respeto de las formas de presentación de los trabajos:
- El respeto por las consignas de trabajo.
- Las formas adecuadas de presentación (extensión, formatos, variedad de portadores de textos e imágenes, etc.) consignadas en cada propuesta de actividad.
- La comunicabilidad de las producciones.
- La presencia de las reflexiones sobre el propio proceso de aprendizaje.

#### **Respecto de los contenidos de las producciones:**

- La pertinencia respecto del tema acordado.
- El sentido y la direccionalidad político-pedagógicos de los contenidos de las producciones en función de los materiales (bibliográficos y audiovisuales) utilizados en el módulo.
- La perspectiva pedagógica puesta en las/ los jóvenes como centro de la escena educativa y la escuela como espacio privilegiado de ejercicio del derecho a la educación.
- No se aceptarán, bajo ningún concepto, copias o plagios.

C) Cuerpo Docente: El plantel docente estará integrado por:  
- Profesores: Las especializaciones contarán con docentes e investigadores en la temática propuesta. Su número debe guardar relación con la cantidad de alumnos a atender.



- Profesores tutores: Docentes encargados del desarrollo, seguimiento y evaluación de los módulos de cursos cursado virtual.
- Profesores coordinadores: Docentes asignados al acompañamiento y seguimiento de los profesores. En el anexo se adjunta los CV de los Profesores.

#### **16. Convenio para capacitación docente:**

En acuerdo con el “Instituto Superior RODOLFO WALSH”, la Asociación de Magisterios de Educación Técnica –AMET- y el Ministerio de Educación del Chaco ofrecen el Postítulo en Especialización Docente en Nivel Superior en “Preparación física integral, neurociencias aplicadas al deporte y entrenamiento deportivo”, Coordinado y dirigido por 360 CAPACITACION