



2022

Proyecto de Diplomatura en extensión Universitaria en: "Preparación física integral, neurociencias aplicadas al deporte y entrenamiento deportivo" del IUYMCA



2022/Institución oferente: "360
CAPACITACION"-
FUNDACION 360 EDUCAR

ÍNDICE

Nota elevación.....	2
Síntesis del proyecto.....	3-4
Fundamentación	6
2. Perfil del egresado	9
3. Duración	9
4. Carácter de la oferta.....	9
5. Sedes.....	9
6. Lugares de disertación	9
7. Perfil de los destinatarios.....	10
8. Requisitos de admisión.....	10
9. Modalidad de cursado.....	10
10. Normas de permanencia y evaluación.....	12
11. Objetivos de la Formación.....	13
12. Estructura académica.....	14
13. Descripción de los espacios curriculares	16
14. Unidades curriculares	28
14.1 Contenidos	29-35
15 Plantel académico.....	36
16-17 Coordinador, bedel y equipo docente.....	37-38

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

NOMBRE:

Diplomatura en extensión Universitaria IUYMCA en: “Preparación física integral, neurociencias aplicadas al deporte y entrenamiento deportivo”.

TÍTULO A OTORGAR:

Diplomado en Preparación física integral, neurociencias aplicadas al deporte y entrenamiento deportivo.

CERTIFICACIÓN:

Se acreditará la aprobación de la Diplomatura, a través de una certificación extendida por el Instituto universitario YMCA.

Carga horaria

Total 600 reloj, en seis meses de estudio, con 8 módulos de estudio, desarrolladas del siguiente modo, trabajo en lectura y Tutorías, foros debate, chats y cafetería. Videos conferencias, debates. Evaluaciones parciales y trabajo Final Integrador

Importante: se podrán observar la clase en diferido quienes no puedan estar presentes en el horario de cursada de los módulos, los recursos serán participación activa en los foros o videoconferencias sincrónicas.

Además, se prevé, un encuentro intensivo en cada mes a través de “webinar tutoría”, profundizando los temas abordados en cada módulo y con la presentación de Trabajos prácticos por parte de los cursantes que deberán presentar y aprobar.

DESTINATARIOS:

Licenciados, profesores y estudiantes de educación física y carreras afines. Instructores de musculación y del ámbito del fitness, clubes deportivos y entidades privadas. Profesionales de la salud. Aficionados del deporte y a todos/as aquellos/as que tengan intenciones de capacitarse en salud y entrenamiento que posean título secundario.

INTRODUCCIÓN:

En los últimos años se ha producido en el mundo un giro total del concepto de acondicionamiento físico tradicional. Actualmente la mayoría de los gimnasios y clubes ofrecen entrenamientos personalizados o grupales buscando cubrir con la demanda y necesidades de sus clientes.

La demanda de este modo de entrenamiento se ha incrementado a tal grado, que muchos Profesores de Educación Física e Instructores de Fitness o deportivos se han volcado al desarrollo de este perfil.

El entrenamiento es una actividad que comprende la evaluación, el seguimiento y control de la actividad física de una persona o un grupo de personas, la posibilidad de desarrollar e implementar un programa de entrenamiento efectivo y hacia allí se dirige esta propuesta.

PROPUESTA:

El modelo de formación profesional está basado en la incorporación de contenidos teóricos y recursos pedagógicos modernos, sumados a una formación práctica y desarrollo técnico que incentivan y posibilitan un dominio integral en diferentes ámbitos, didáctica en la implementación de actividades de entrenamiento y consistencia en la evaluación, programación y conducción con alumnos particulares o grupos de individuos.

Nuestra propuesta educativa establece bases para la creación de proyectos propios, micro emprendimientos en diversos campos de la industria del fitness y el entrenamiento deportivo tanto amateurs como profesional

Para ello, este programa de estudio conformado por ocho módulos bien diferenciados que resultan vitales en la formación de un entrenador personal altamente capacitado, fue diseñado con el fin de brindarle al alumno una formación integral.

MARCO INSTITUCIONAL:

Para cumplir con las demandas de las nuevas tendencias de entrenamiento hemos desarrollado, en convenio con la Fundación 360 educar y 360 capacitación”, como una propuesta de capacitación con jerarquía Universitaria que brinde las herramientas para formarse como un verdadero profesional del entrenamiento deportivo personalizado y/o grupal.

Esta capacitación es organizada y dictada desde el Instituto Universitario YMCA junto a docentes de prestigio en el área de entrenamiento deportivo y neurociencias aplicadas al deporte, a través del área de Extensión académica y la Secretaría académica.

Objetivos

- Crear un espacio generador de conocimiento a partir de la transmisión e intercambio de ideas, como así también de vivencias afines

- Adquirir los conocimientos necesarios de anatomía para su futura praxis
- Incorporar conocimientos específicos de entrenamiento físico para poder aplicarlos en un gimnasio, club o en actividades al aire libre.
- Explorar una variedad de técnicas y de ejercicios físicos que le permita aportar a las clases adecuando la propuesta del entrenamiento a las diversas edades y condiciones físicas de las personas que requieran sus servicios grupales o personalizados.
- Adquirir conocimientos actualizados, tanto como, habilidades técnicas y pedagógicas que les permitirá planificar un entrenamiento y llevar a cabo una sesión de entrenamiento, permitiendo reconocer al fitness, al deporte y el entrenamiento como un medio facilitador del desarrollo motriz y psico-social de aquellas personas que lo practican.
- Evaluar los avances de los programas según diferentes aplicaciones.

Contenidos

DURACIÓN Y MODALIDAD DE LA DIPLOMATURA:

La Diplomatura tendrá una duración total de 600 horas, dividido 8 módulos de estudio a distancia con soporte de un Aula Virtual., en seis meses de duración.

Modalidad: Cada participante tendrá su propio ritmo de estudio y la dedicación dependerá también de su formación y experiencia profesional previa en los contenidos que desarrolla esta diplomatura. Es indispensable considerar que no es un curso de autoaprendizaje, habrá instancias de trabajo grupal que, dentro del tiempo previsto, demandarán que cada participante se organice con sus compañeros, espacios de zoom programados, interacción con los tutores.

FUNDACION 360 EDUCAR

ENTIDAD OFERENTE: INSTITUTO UNIVERSITARIO YMCA

Fundamentación:

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.

La diplomatura estará dividida en ocho 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 360capacitacion 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.

Esta diplomatura 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.

Tiene como ***objetivo general de Formación*** proveer las “competencias” que debe poner en juego el profesor de Educación Física o entrenador tanto en el ámbito formal como en ámbitos no formales (gimnasios, Organizaciones no gubernamentales (ONG), instituciones civiles: como fundaciones, y/o instituciones privadas o públicas), en las que se pretende que el docente guía conozca y maneje con destreza los conceptos actualizados de planificación y programación del entrenamiento para deportistas amateurs o profesionales y con fines de “salud y calidad de vida”.

1. Certificación a otorgar: Se acreditará la aprobación de la Diplomatura, a través de una certificación extendida por el Instituto universitario YMCA.

2. Perfil del egresado: La diplomatura 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: 6 meses, con una carga horaria total de 600 hs reloj.

4. Perfil de los destinatarios: La diplomatura está dirigida Licenciados, profesores y estudiantes de educación física y carreras afines. Instructores de musculación y del ámbito del fitness, clubes deportivos y entidades privadas. Profesionales de la salud. Aficionados del deporte y a todos/as aquellos/as que tengan intenciones de capacitarse en salud y entrenamiento que posean título secundario.

5. 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 para la obtención de puntaje docente.

- Presentar en formato papel o formato digital a la autoridad educativa de nivel 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

-Fotocopia del DNI. -Fotografía 4 x 4. -Fotocopia del título docente legalizado o título secundario.

-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.

6. Modalidad de cursado: El cursado de la diplomatura incluye instancias virtuales sincrónicas y asincrónicas.

Se prevé este tipo de modalidad de cursado mixto 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 por videoconferencia programa zoom.

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 sincrónicos, 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 diplomatura.

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

1. Durante los meses de mayo,julio y agosto.
2. Durante los meses de septiembre, octubre y noviembre.

10. Normas de permanencia y evaluación:

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 recurrar (por desaprobación y/o deserción) un máximo de 2 (dos) 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 especialización 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 esta diplomatura.
- Favorecer la comprensión de sí mismo recuperando el deseo de educar y de enseñar, analizando y revalorizando la trayectoria e historia profesional personal.

12. Estructura académica.

La diplomatura estará organizado en ocho módulos, más el módulo introductorio y tfi. Cada uno tendrá actividades obligatorias a ser presentadas y cumplimentadas para acceder ala acreditación del espacio.

Espacio Curricular	Modalidad	Total de horas presenciales sincrónicas	Total de horas a distancia/seminario/trabajo práctico	Total horas reloj	Docente responsable
Módulo I: Manejo aula virtual.	1 semana de adaptación	-	15 horas reloj	15 horas reloj	Prof Francisco Oporto
Módulo I b: Beneficios del entrenamiento y acondicionamiento muscular para el	Cuatrimestral	40 hs reloj	30 hs reloj	70 horas reloj	Licenciado Horacio Anselmi

mantenimiento y mejora de la salud”.					
Módulo II: “La carga de entrenamiento en el deportista y los componentes cuantitativos y cualitativos”	Cuatrimstral	30 hs reloj	40 horas reloj	70 horas reloj	Licenciado Horacio Anselmi
Módulo II b: “La fuerza muscular en el entrenamiento deportivo: análisis, desarrollo y pruebas de evaluación”.	Cuatrimstral	40 horas reloj	40 horas reloj	80 horas reloj	Licenciado Horacio Anselmi.
Módulo III: “La capacidad resistencia y su incidencia en cada deporte”.	Cuatrimstral	40 horas reloj	40 horas reloj	80 horas reloj	Lic Leandro Lardone
Módulo IV: “Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo. Ejercicio físico en diversos trastornos metabólicos: diabetes, dislipidemia y obesidad.”	Cuatrimstral	40 horas reloj	40 horas reloj	80 horas reloj	Lic Leandro Lardone Lic Walter Dzurovcin

Módulo IV b: “Acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales. Primeros auxilios y programas de entrenamiento desde una perspectiva funcional.”	Cuatrimstral	40 horas reloj	50 horas reloj	90 horas reloj	Licenciado en entrenamiento o Marcelo Romero. Lic en kines. Nicolás Ferri.
Módulo V: “Evaluación y entrenamiento de la flexibilidad: Relación entre velocidad, fuerza y flexibilidad”.	Cuatrimstral	30 horas reloj	50 horas reloj	80 horas reloj	Lic Leandro Lardone- Prof. Mario Disanto-
Módulo VI: Seminario Final: Elaboración de Proyectos		15 horas reloj	20 horas reloj	35 horas reloj	Lic. Graciela Argañarás Janus
Total horas: 600 horas reloj					

13. Descripción de los espacios curriculares

-Módulo I: Introductorio- 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.

Características básicas de los LMS- PLATAFORAM EDUCATIVA 360

Interactividad:

Se relaciona con la conversación bidireccional entre receptor y emisor. El receptor elige la parte del mensaje que le interesa, el emisor establece qué nivel de interactividad le dará a su mensaje y el receptor decidirá cómo utilizar esa interactividad. Bedoya (2007) la definía como “la capacidad del receptor para controlar un mensaje no-lineal hasta el grado establecido por el emisor, dentro de los límites del medio de comunicación asincrónico”

Los LMS, a través de sus recursos y características, ofrecen suficiente interactividad, de tal forma que, teniendo el alumno acceso a la diversidad de información, material, recursos, etcétera, sea él mismo el protagonista de su propio aprendizaje.

Flexibilidad:

Es una condición que posee algo material o inmaterial, referida al poder sufrir adaptaciones a los cambios, a ser maleable. Un cuerpo es flexible cuando es capaz de moverse con facilidad y adoptar posturas diversas sin demasiado esfuerzo.

Cuando un LMS ofrece flexibilidad, la plataforma no se mantiene rígida a los planes de estudio, sino que puede adaptarse tanto a la pedagogía como a los contenidos adoptados por una organización.

Escalabilidad:

Se refiere a la propiedad de aumentar la capacidad de trabajo de un sistema, sin comprometer por ello su funcionamiento y calidad habituales.

Es decir, poder crecer sin perder la calidad en sus servicios. En un LMS, la escalabilidad permite que la plataforma pueda funcionar con la misma calidad, independientemente de la cantidad de usuarios registrados y activos.

Estandarización:

Un estándar es un método aceptado, establecido y seguido normalmente para efectuar una actividad o función, para lo cual se deben cumplir ciertas reglas (implícitas y explícitas) con el fin de obtener los resultados esperados y aprobados para la actividad o función. Por medio de un estándar se garantiza el funcionamiento y acoplamiento de elementos que fueron generados independientemente.

Es importante que un LMS ofrezca estandarización, a los efectos de poder utilizar cursos y/o materiales que hayan sido realizados por terceros.

Facilidad de uso:

Se refiere a la rapidez y facilidad con que las personas realizan tareas propias mediante el uso de un producto, y se logran objetivos específicos con:

•Efectividad:

- Para que los usuarios logren los objetivos con precisión y plenitud.
- Se refiere a los recursos empleados para lograr la precisión y plenitud.

•Satisfacción

- Es el grado de complacencia con el uso del producto.

Funcionalidad:

Las funciones que cumple un objeto son fijadas por las necesidades que se desea que el objeto satisfaga. La funcionalidad de un LMS se refiere a las características que permiten que una plataforma sea funcional a los requerimientos y necesidades de los usuarios, y está relacionada a su capacidad de escalabilidad.

Ubicuidad:

El término ubicuo tiene origen latino (ubique) y significa “en todas partes”. Se usa en el ámbito religioso indicando la capacidad de Dios de tener presencia simultánea en todos lados al mismo tiempo.

La tecnología nos permite estar presentes en diferentes lugares al mismo tiempo, tener la información disponible a cualquier hora y en cualquier lugar, porque los dispositivos tecnológicos modifican la manera de acceder a la información y conocimiento.

Para Bill Cope y Mary Kalantiz, el aprendizaje ubicuo es un nuevo paradigma educativo que es posible, en gran parte, gracias a los nuevos medios digitales.

Según Clarenc (2012), “La ubicuidad en un LMS es la capacidad de una plataforma de hacerle sentir al usuario omnipresente: le transmite la seguridad de que en ella encontrará todo lo que necesita”.

b) Propósitos:

El papel del docente implica una importante transformación, pues pasa de ser el protagonista principal, a una figura co-protagónica, que comparte el espacio y las responsabilidades con los alumnos que participan del programa, módulo o postítulo.

Adicionalmente implica la adquisición de nuevas competencias para el manejo actualizado de las herramientas tecnológicas, lo que implica a su vez, un doble reto, ya que por una parte hay que trabajar en la adaptación de materiales ya existentes en recursos educativos abiertos y por otra parte más allá de adquirir nuevas competencias, es comprender que la evolución de la tecnología implica una constante actualización para aprovechar al máximo las

novedades que aparecen cada día y que mayormente son manejadas con gran soltura por sus alumnos.

En el papel de cursantes, se convierten en el centro del proceso, y el respeto por su ritmo de aprendizaje implica la disposición de ambientes flexibles, gratos y disponibles. Por otra parte se requiere una participación activa y crítica que enriquezca la producción del conocimiento. Por otra parte, los docentes, facilitadores y tutores deben adaptarse a su nuevo rol de acompañantes en el proceso de los estudiantes y tomar del mismo sus propios aprendizajes desde los aportes que se generen de la interacción entre todos los participantes comprendiendo que el resultado de la construcción de saberes de forma colaborativa es responsabilidad de todos los involucrados por igual.

c) **Objetivos:**

Que los cursantes logren:

- Sean capaces de utilizar las herramientas digitales, que contribuyen a aumentar los niveles de autonomía en los docentes, permitiendo el desenvolvimiento óptimo dentro del ambiente virtual de enseñanza aprendizaje.
- Mejorar el perfil profesional del docente desde el punto de vista de sus competencias docentes vinculadas a las TIC, y a las tareas que tiene que debe realizar como “planificador, gestor, tutor, evaluador y miembro de la comunidad educativa y del equipo docente al que pertenece”.

d) **Bibliografía**

- **-Educación virtual, aprendizaje autónomo y construcción de conocimiento. Autor: César Augusto Sierra Varón**, ISBN: 978-958-8721-16-3 E ISBN: 978-958-8721-15-6, **Editorial Politécnico Grancolombiano** Calle 57 Núm. 3 - 00 este, Bloque A, primer piso PBX: 7455555 ext. 1170 www.poligran.edu.co/editorial Noviembre de 2012 Bogotá, Colombia.
- **-Competencias genéricas en educación superior. Autor: Joan Rue**, *Metodologías específicas para su desarrollo*, NARCEA, S. A. DE EDICIONES, 2015 Paseo Imperial 53-55. 28005 Madrid. España www.narceaediciones.es ISBN papel: 978-84-277-2077-0 ISBN eBook: 978-84-277-2078-7 ISBN ePub: 978-84-277-2176-0 Depósito legal: M-265-2015 Edición digital: **Vorpal Editorial**
- **La práctica del Aprendizaje Cooperativo.** NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2017 Paseo Imperial, 53-55. 28005 Madrid. España www.narceaediciones.es © **Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A. Trento.**

Italia Título original: *Apprendimento cooperativo in pratica. Proposte operative per attività di gruppo in classe* Traducción: Sara Alcina Zayas Imagen de cubierta: IngImage ISBN papel: 978-84-277-2316-0 ISBN ePub: 978-84-277-2317-7,ISBN ePub: 978-84-277-2318-4

- **Flipped learning. Aplicar el modelo de aprendizaje inverso. Autor y coordinador:** PRIETO MARTÍN, Alfredo, © NARCEA, S. A. DE EDICIONES, 2017 Paseo Imperial 53-55, 28005 Madrid. España www.narceaediciones.es ISBN papel: 978-84-277-2346-7 ISBN ePub: 978-84-277-2347-4 ISBN ePub: 978-84-277-2348-1

-Módulo I b: “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 II: “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 II b: “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 III: “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 IV: “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 IV B : “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 V: “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 VI: Seminario Final: Elaboración de Proyectos

a) Fundamentación

Este seminario se convierte en un eje transversal en el desarrollo del postitulo, 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
- Streching: 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.
- Estadoestesia, 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.

Respeto 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.

15. Plantel Académico. Roles y funciones del Equipo de Trabajo

Se considera Plantel Académico al conjunto de docentes e investigadores formados en las diferentes disciplinas ofrecidas, y que de modo permanente o eventual desarrollan tareas académicas en forma presencial sincrónica/asincrónica a través de plataforma virtual. Estará compuesto por:

a) Coordinador académico. Serán sus funciones: Realizar el seguimiento administrativo y pedagógico de los inscriptos en la Sede. Mantener completa en formato papel y digital toda la información referida a los cursantes para expedir la certificación correspondiente a la Especialización, accediendo para ello a la plataforma de gestión de la diplomatura de manera regular y periódica. - Colaborar con la Universidad IUYMCA - Mantener debido resguardo y archivo toda la documentación respaldatoria de la gestión. - Apoyar a los cursantes en el desarrollo de los trabajos de campo. - Ejecutar y preparar la rendición de los fondos transferidos a las sedes para garantizar su funcionamiento habitual para su elevación al equipo administrativo contable de la Universidad, e informar en forma sistemática sobre la gestión, ejecución, rendición y estado de los fondos IUYMCA - Gestionar toda la logística vinculada al desarrollo de los encuentros presenciales de la Especialización hasta la efectiva elevación de rendición de fondos. Colaborar con la coordinación de los talleres presenciales. - Mantener comunicación permanente con las autoridades del IUYMCA que se vinculen con la Especialización.

Bedel o administrativo:

- Cargar los alumnos en el entorno virtual y realizar el seguimiento de ingreso al aula.
- Controlar asistencia en los encuentros presenciales y el acceso al aula virtual.
- Recibir, controlar y registrar en la documentación adecuada que conforma el legajo de cada cursante.
- Entregar constancias exámenes y de alumno regular a los cursantes que lo requieran y estén en condiciones.
- Asistir a los docentes en la carga de material de estudio y/o actividades académicas.
- Una vez finalizado el cursado de todos los espacios curriculares y realizada la evaluación final, deberá presentar a las autoridades administrativas correspondiente las planillas de asistencia de los cursantes, para su control y archivo.

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.
 - Equipo docente: **Lic HORACIO ANSEMI, LIC KLGO EMILIO MASABEU, LIC MARIO DISANTO, LIC KLGO NICOLAS FERRI, LIC NUTRICION WALTER DZUROVCIN, LIC ANDRÉS FUENTES, PROF LEANDRO LARDONE QUINODOZ.**
 - Profesores tutores: Docentes encargados del desarrollo, seguimiento y evaluación de los módulos de cursado virtual. PROF FRANCISCO OPORTO
 - Profesores coordinadores: Docentes asignados al acompañamiento y seguimiento de los profesores. En el anexo se adjunta los CV de los Profesores.
-