



- + Nombre completo de la Institución: Instituto de Educación Superior Rodolfo Walsh.
- + Jurisdicción: Chaco
- + Denominación de la propuesta: Especialización Docente en Musculación y Ejercicio Físico Adaptado a la Salud
- + Título que otorga la propuesta: Especialista en Musculación y ejercicio físico adaptado a la salud

2.1 Datos institucionales:

- Denominación: Instituto de Educación Superior Rodolfo Walsh.
- Reconocimiento oficial jurisdiccional como institución educativa: -
Para las instituciones reconocidas: adjuntar documentación respaldatoria autenticada. -

2.2. Datos del Director o Rector de la institución:

- Nombre y Apellido: ALEJANDRA CHUDEY
- Título: Profesora en Ciencias de la Educación

1. Información de la propuesta educativa que se presenta:

Datos generales según Res. 777/22 MECCyT

*Institución Oferente: Instituto de Educación Superior Rodolfo Walsh.

*Denominación de la propuesta: Especialización Docente en Musculación y ejercicio físico adaptado a la salud

*Tipo de oferta: interinstitucional

*Titulación que otorga: Especialista docente en Musculación y ejercicio físico adaptado a la salud



*Destinatarios:

Licenciados, supervisores y profesores de educación física.

*Apellido y nombre del director, coordinador o responsable: Francisco Antonio Oporto

3. Diseño de la propuesta curricular:

3.1 Fundamentación de la propuesta pedagógica.

La actividad física es clave como herramienta de salud y bienestar por sus reconocidos beneficios que supone para la salud de quien la práctica. Su incorporación en la vida cotidiana previene un gran número de patologías y es esencial para gozar de un buen estado de salud y calidad de vida a lo largo de los años.

Por otro lado, el sedentarismo es uno de los principales problemas en salud pública a nivel mundial, siendo motivo de: ausentismo y bajas laborales a nivel empresarial, mayor riesgo de muerte prematura y de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, mayor afectación de los síntomas propios de la menopausia, entre otros.

En este sentido, la promoción de la actividad física es primordial, pero no toda actividad física es válida ni la misma actividad física para todos los individuos. Para que los éxitos de la actividad física se reflejen en la salud de las personas es fundamental que su prescripción sea adaptada a la idiosincrasia del individuo (edad, sexo, costumbres, zona de residencia, etc.), su estado fisiológico y su situación patológica, entre otros factores.

Nuestra misión es contribuir a la formación de los distintos actores que se desempeñan en el ámbito de la actividad física y la salud.

Esta especialización se enfoca en la comprensión y fundamentación de las distintas patologías articulares y Lesiones que se producen en la vida diaria de cualquier ser Humano y del cuerpo en Movimiento, entendiendo esto como deporte para la salud y recreación o el rendimiento deportivo amateur, aportando conocimientos en la medicina del deporte, la prevención y rehabilitación Deportiva.



Todo esto es logrado a través de nuestro reconocido cuerpo docente formado por parte de los mejores especialistas de nuestro país en cada disciplina, brindando la combinación ideal para asegurar la excelencia tanto en lo teórico como en lo práctico.

Nuestros coordinadores académicos ofrecen esta especialización en donde ha sintetizado años de experiencia y desarrollo profesional en rehabilitación, readaptación y entrenamiento deportivo. Los contenidos son teóricos y prácticos(a través de análisis de casos, elaboración de actividades, elaboración de proyectos, etc), esto es una ventaja para la rápida inserción en el ámbito real de trabajo.

Nuestros alumnos ya sean deportistas o practicantes de actividad física, están expuestos a exigencias cambiantes a medida que evolucionan las épocas. Se les exige más velocidad, más potencia, más resistencia, romper sus propios records, disminuir el descanso para obtener resultados en el corto plazo, pero todo esto, únicamente lo puede realizar con un solo sistema musculo esquelético, el cual debemos conocer sus funciones para no solo maximizar sus cualidades, sino para prevenir sus lesiones, a partir del entendimiento de sus alteraciones y el manejo de sus compensaciones corporales.

Además, las lesiones físicas no son exclusividad del ámbito deportivo, sino que en la actividad física diaria encontramos un número de dolores y lesiones crónicas por las malas posturas adquiridas, por la deficiencia de los mobiliarios de trabajo y por el desconocimiento del movimiento del cuerpo humano y sus respuestas antes estas exigencias.

La especialización en Musculación y Ejercicio Físico adaptado a la Salud permite conseguir este fin, mediante el estudio de la influencia de la actividad física en la salud, los principios de la prescripción de la actividad física, la actividad física en distintos grupos poblacionales (ejercicio físico adaptado), la seguridad en la práctica de actividad física y las tendencias actuales en la actividad física de forma saludable en los gimnasios (musculación). De esta manera, todos los profesionales implicados en obtener los mejores resultados en la salud de los individuos mediante la actividad ejercicio físico adaptado podrán reforzar y actualizar sus



conocimientos en el ámbito de la actividad física y la salud, integrarlos en su práctica profesional y especializarse.

La especialización está dividida en diez módulos, los cuales abordaran y proporcionaran soluciones fundamentadas científicamente que permitan al profesional diseñar programas de Prevención de Lesiones y entrenamiento con mayor rigor científico.

En la primera parte se abordarán los fundamentos para entender y evaluar las distintas asimetrías corporales y sus compensaciones, que luego derivan con el tiempo en diferentes patologías con mayor riesgo para la salud.

Las luchas de tensiones musculares tanto estáticas como dinámicas, los diferentes desbalances musculares que dificultan la buena postura.

Los distintos tests funcionales para la detección temprana de futuras lesiones.

Se abordarán la justificación y utilización de diferentes contenidos y un análisis exhaustivo de los distintos ejercicios y su correcta ejecución, correcciones de postura, etc tanto en gimnasios como en las clases de entrenamiento personalizado. 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 de la anatomía y fisiología Humana, la biomecánica y el análisis del movimiento para ejercicios en gimnasios como en las diferentes actividades físicas de la gimnasia moderna: crossfit, entrenamiento funcional, etc.

Se proporcionarán los contenidos más relevantes relacionados con los principios de prevención de lesiones y rehabilitación deportiva, planificación y periodicidad de la actividad física y el ejercicio físico adaptado.

Se propondrán distintos protocolos para la inserción a la actividad física luego de lesiones articulares, analizando con detenimiento todas las articulaciones del cuerpo humano y sus distintas limitaciones, sin dejar de lado la actividad física en las edades infantiles y en la juventud.



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 Prevención de Lesiones deportivas debido a la escasa formación inicial precisa una formación más integral y actualizada y la otra la poca carga horaria de las cátedras de MUSCULACIÓN y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO en los Institutos de formación docente inicial.

Esta especialización conlleva la finalidad de que los cursantes logren adquirir las herramientas precisas para el desempeño de la actividad docente o instructiva, considerando los aspectos legales de la misma, desde el actuar y el proceder en la Actividad 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 rehabilitación deportiva, 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.

Por este y otros motivos estamos convencidos de que esta especialización aportará los conocimientos y experiencias para que los docentes cursantes del “Postítulo de especialización docente en Ejercicio físico adaptado a la salud” puedan formarse como profesionales altamente cualificados y especializados en el apasionante mundo de la actividad física, la educación física y la salud.



3.2 Diseño curricular.

*Objetivos de la formación:

Generales

- Formar especialistas capaces de planificar, evaluar y diseñar pautas de ejercicio físico seguros y beneficiosos adaptados a la situación fisiológica y patológica de cada individuo..
- 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 del ejercicio físico adaptado.
- Transmitir y enseñar a procesar al cursante los recursos de auto perfeccionamiento de los cuales dispone para mantenerse actualizado en musculación y ejercicios físicos adaptados a la salud
- 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

- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- Diseñar herramientas de evaluación de la condición física y la calidad de vida de los trabajadores en el entorno laboral.
- Analizar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades física inadecuadas.
- Seleccionar los métodos para la valoración funcional de un deportista.
- Desarrollar programas individualizados de ejercicio físico saludable dirigidos a individuos de todas las edades (niños, adolescentes, adultos y personas mayores), adaptados a su estado fisiológico y patológico.



-Elaborar planes de trabajo específicos a las características físicas, fisiológicas, sociales y psicológicas propias de la mujer y en sus diferentes edades.

-Diseñar estrategias para la prevención de riesgos en la actividad física y programas de readaptación deportiva en función de la lesión producida.

-Distinguir las nuevas tendencias en actividad física saludable e integrarlas en la práctica deportiva.

Esquema/s de la estructura curricular o “caja” curricular que permita reconocer clara e integralmente:

Espacio Curricular	Modalidad	Total de horas sincrónicas	Total de horas a distancia	Total horas reloj	Docente responsable
Módulo I: Introdutorio- Manejo aula virtual.	1 semana de adaptación	10 hs reloj	15 horas reloj	25 horas reloj	Prof FRANCISCO OPORTO
Módulo II: “Introducción a las bases teóricas del entrenamiento funcional. principios. Criterios de programación y progresión del entrenamiento funcional”	Mensual	30 hs reloj	30 hs reloj	60 horas reloj	Prof. Pablo Guzman – Lic. Nicolas Acosta
Módulo III: “Valoración y prescripción del entrenamiento de la Fuerza. Metodología de aplicación de la FUERZA en	Mensual	30 hs reloj	30 hs reloj	60 horas reloj	Prof. Leandro Lardone Quinodoz. Prof. Pablo Guzman.



readaptación deportiva. Metodología de aplicación de FUERZA para el rendimiento deportivo”					
Módulo IV: “Valoración de la biomecánica de la pisada y la marcha con tecnología. Introducción y bases teóricas/prácticas FMS. Lesión de isquío-tibiales desde el análisis del sprint de la carrera”	Mensual	20 hs reloj	20 hs reloj	40 horas reloj	EQUIPO MOPLEX. Prof. Mario Di Santo
Módulo V: “ Planificación y aplicación readaptación física para lesión de ligamento cruzado anterior y tendinopatías”	Mensual	30 hs reloj	30 hs reloj	60 horas reloj	Prof. Pablo Guzman.
Módulo VI: La fuerza muscular. Entrenamiento y prescripción de ejercicios para patologías del sedentarismo del SIGLO XXI y nuevas tendencias de la actividad física saludable”	Mensual	30 hs reloj	20 hs reloj	50 horas reloj	Lic Horacio Anselmi



Modulo VII y VIII: MUSCULACION: Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo.	Mensual	30 hs reloj	20 hs reloj	50 horas reloj	Lic. Javier Asinari
Modulo IX y X: TRABAJO FINAL INTEGRADOR: Elaboración de proyecto	Mensual	30 hs reloj	25 hs reloj	55 horas reloj	Lic Acosta Nicolás Prof Oporto Francisco
					Total horas: 400 hs reloj

- Carga horaria total de las obligaciones académicas de la propuesta educativa: 400 hs

Carga horaria total de trabajo docente: 400 hs reloj (con correcciones de trabajo por modulo y trabajo final // foros).

Carga horaria Cursantes: 400 hs.

- Duración de la propuesta educativa en meses: 8 meses-(10 modulos de cursado)

Objetivos y contenidos de cada espacio curricular o módulo que compone la propuesta.

-Módulo I: Introdutorio- Manejo aula virtual

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”.

Ejes de contenidos:

Interactividad. Flexibilidad. Escalabilidad. Estandarización. Facilidad de uso. Efectividad. Funcionalidad. Ubicuidad.

Módulo II:”. Módulo Control y prescripción avanzada del ejercicio físico se fundamentan los principios generales de la prescripción de la actividad física y se distinguen las técnicas de valoración de la condición física y de cuantificación de la actividad física.

Finalidad formativa del módulo:

Este módulo aborda la especialización del área del movimiento y el cuerpo Humano desde su posibilidad de movimientos y las precauciones que debemos tomar todos los docentes que trabajamos en el ámbito escolar y recreativo con respecto a la prevención de lesiones y pensar en nuevas formas de “hacer escuela a través del movimiento”.

Se trata de reflexionar sobre las formas de abordar los problemas y contenidos 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 actividad deportiva existen variadas formas de ejercitar y que será preciso analizarlas para determinar que resulta



más conveniente para lograr y garantizar alejar posibles lesiones por una mala ejecución o practica mal dosificada.

Obetivos:

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 y el conocimiento del cuerpo humano junto con sus limitaciones relacionado con el ejercicio físico.
- Puedan generar contextos de trabajo colaborativo en sus instituciones y aulas a partir de las diferentes formas de organización del entrenamiento en distintos sistemas y la unión multidisciplinaria.

Ejes de contenidos: Descripción de la anatomía y biomecánica como eje principal en el movimiento humano. Actualización del entrenamiento de fuerza y sobrecarga y la mejora de la salud. Concepto de testeos funcionales como inicio para la actividad física saludable. Objetivos del entrenamiento deportivo. Efectos del entrenamiento deportivo. El proceso de las asimetrías corporales y posibles lesiones.

-Módulo III: “El entrenamiento de la zona media” “Sincronización de la Fuerza”
La Columna vertebral “ La necesidad del Entrenamiento de la Flexibilidad y su rol en la prevención de Lesiones´

Finalidad formativa del módulo:

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 y Deportivas el intercambio con colegas y la reflexión, discusión y análisis colectivos como sus principales insumos.

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

Objetivos:

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

Ejes de Contenidos:

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 Teórico-práctico. Historia y conceptos del entrenamiento de la flexibilidad. Principios básicos y objetivos. Metodología adecuada de los principios de entrenamiento. Principios de carácter pedagógico: principio individual y multilateral. El entrenamiento del cuerpo Humano: objetivos fundamentales a tener en cuenta para un buen desarrollo del mismo. La fisiología del ejercicio aplicada al entrenamiento: actualización de los conceptos



biológicos. Mitos y realidades. El proceso de entrenamiento: la función del sistema nervioso y del aparato muscular. El desarrollo de la fuerza y la sincronización aplicados a la Educación física.

-Módulo IV: Inestabilidad de rodilla y tobillo” “El entrenamiento de la Propiocepción” “Lesiones musculares y articulares” “

Finalidad formativa del módulo:

En este módulo se da a conocer las articulaciones del tren inferior como elemento importante en el entrenamiento deportivo, partiendo de su concepto y las distintas maneras de movimiento, sus limitaciones y la importancia de nuevas metodologías de entrenamiento en los diferentes deportes y la forma de trabajar de manera adecuada a las necesidades de los distintos deportistas y deportes.

Objetivos:

- Conocer los conceptos básicos de las articulaciones del tren inferior, distintas manifestaciones y mecanismos de producción de fuerza en los deportes.
- Relacionar los distintos medios de entrenamiento, las nuevas metodologías en función de las actividades realizadas aplicando entrenamientos adecuados al mismo.

Ejes de contenidos:

Inestabilidad de rodilla y tobillo. El entrenamiento de la Propiocepción. Lesiones musculares y articulares. La importancia del conocimiento de las articulaciones del tren inferior. Prescripción de ejercicios para prevenir lesiones. La salud articular y la actividad física. Metodología del entrenamiento preventivo del tren inferior aplicado a los distintos deportes y requerimientos.

Actualización de los sistemas de entrenamientos preventivos. Programación y planificación de la propiocepción. Concepto de lesiones musculares y articulares. El rol del Profesor de Educación Física y la prevención de lesiones. Actividad física segura, planificación y unificación de criterios para los trabajos articulares.



Módulo V: Hombros y postura corporal “Fisiopatología del dolor”

Disposición Fibrilar según el esfuerzo. Compensaciones y acortamientos por hipersolicitaciones. Planificación de la Actividad física para la prevención de Lesiones. Acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales. Programas de entrenamiento desde una perspectiva Funcional”. “Análisis de la carrera, marcha y el apoyo de la pisada”

Finalidad formativa del módulo:

En este módulo se expondrá todos sus conocimientos y su gran experiencia dentro de la rehabilitación Deportiva en el ambiente del fútbol, tenis, rugby, levantamiento olímpico, artes marciales, entre otros. Cómo se entrena las articulaciones del tren superior, su aplicación en la educación física y las clases curriculares y su importancia en la prevención de lesiones.

Este módulo les brindará a nuestros participantes, una introducción hacia los aspectos más importantes y relevantes tanto del Entrenamiento Deportivo, como la salud.

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 son los programas de entrenamiento desde una perspectiva funcional preventivo.

Para nada dejaremos de lado la actividad física recreativa, todo lo contrario, desarrollaremos nuestra forma de trabajar y la metodología que utilizamos para minimizar los riesgos de lesiones en nuestros Alumnos y jugadores. Para esto haremos hincapié en la Evaluación, su valoración y respectivas prescripciones que darán datos altamente significativos para el desarrollo de los programas de entrenamiento y la prevención de lesiones. Clasificaremos los ejercicios preventivos tipos y les brindaremos herramientas necesarias para una correcta, efectiva y rápida recuperación o restablecimiento.



Objetivos:

- Utilizar herramientas para la realización correcta y segura del ejercicio teniendo en cuenta los aspectos preventivos y terapéuticos.
- Aprender sobre la importancia del entrenamiento y las limitaciones articulares, tanto para la alta competencia, como para las poblaciones recreacionales.
- Generar nuevos conceptos en actividad física y salud, poder integrar un equipo multidisciplinario en post de un mejor trabajo a cargo del Profesor de Educación física.

Eje de contenidos:

Hombros y postura corporal ´´Fisiopatología del dolor. Disposición Fibrilar según el esfuerzo. Compensaciones y acortamientos por hipersolicitaciones. Planificación de la Actividad física para la prevención de Lesiones. Acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales. Programas de entrenamiento desde una perspectiva Funcional´´. “Análisis de la carrera, marcha y el apoyo de la pisada´´ Análisis de las articulaciones del tren superior. La importancia en la postura corporal. La prevención de lesiones y compensaciones. La planificación de la actividad física como eje de la prevención. El profesor de Educación física y la detección temprana de futuras lesiones por acortamientos o compensaciones.

La clase de Educación física y metodologías para la prevención de desalineaciones vertebrales. La importancia del análisis de la pisada y marcha. El apoyo plantar y la pisada como parte de la prevención en futuras lesiones articulares. La importancia de la actividad física en la prevención. El rol del Profesor de Educación Física y los programas de entrenamiento con una perspectiva Funcional



-Módulo VI: La fuerza muscular. Entrenamiento y prescripción de ejercicios para patologías del sedentarismo del SIGLO XXI y nuevas tendencias de la actividad física saludable”

Finalidad Formativa del módulo:

En este módulo se da a conocer la capacidad de fuerza como elemento importante en el entrenamiento deportivo o en la vida diaria, 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 o actividad laboral. 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 o en la vida cotidiana.

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.

Eje de contenidos:

“La fuerza muscular. Entrenamiento y prescripción de ejercicios para patologías del sedentarismo del SIGLO XXI y nuevas tendencias de la actividad física saludable”: 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. 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.

Módulo VII y VIII: “MUSCULACION: Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo.

Finalidad Formativa del módulo:

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.

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.

Eje de contenidos:

“MUSCULACIÓN: Orientaciones básicas para programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo”: 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.

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.

Modulo IX y X: “Trabajo final integrador ejercicio adaptado y actividad física saludable”



Finalidades formativas del módulo

El Módulo Tendencias en la actividad física saludable presenta las tendencias actuales en fitness y wellnes y cómo incluir las nuevas tecnologías en la práctica deportiva diaria.

Las asignaturas de estos módulos a pesar de ser independientes entre sí, están estructuradas según un orden pedagógico lógico, por lo que el alumno deberá seguir la línea establecida para su estudio.

Luego de cumplir con todas las exigencias académicas evaluadas en cada uno de estos módulos, se concluye sigue con el Proyecto Final cuya culminación exitosa permitirá la superación de la diplomatura.

Trabajo Final: Elaboración de Proyectos

Finalidad formativa del trabajo:

Este punto se convierte en un eje transversal en el desarrollo de la especialización, ya que es en este espacio donde los cursantes 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)

El Proyecto Final debe tener un carácter profesionalizador, debe ser una propuesta y/o la puesta en práctica de una actuación con el objetivo de dar respuesta a las necesidades detectadas en un determinado contexto profesional real, relacionado con el ámbito laboral al que se adscribe el programa.

El alumno debe desarrollar su Proyecto Final según la Normativa del Proyecto Final, que la institución suministrará al alumno, y que servirá de guía en su desarrollo, sobre todo si no se cuenta con experiencia en la elaboración de proyectos de este tipo.



Objetivos

- Elaborar un proyecto educativo o del fitness (ámbito no formal).
- Describir y analizar diagnósticos y operatividad proyectos.
- Articular los contenidos trabajados en el desarrollo de los módulos en un proyecto de acción.

Descripción de la propuesta en su conjunto

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- plataform 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.



4.1 Descripción del entorno virtual de aprendizaje que se utilizará

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- plataforma 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.

El *cursado virtual* permitirá al estudiante acceder al material bibliográfico, ver las clases grabadas de los/as docentes subidas a un aula virtual, realizar trabajos de comprobación de comprensión de contenidos teóricos, realizar un trabajo integrador y/o práctico en cada módulo (opción de compartirlo en foros e intercambiar con otros/as alumnos). Habrá instancias de consulta (sincrónica) con los docentes.

- Asistencia a las clases asincrónicas propuestas por los docentes
- Actividades propuestas en el aula virtual por los docentes de cada módulo



- Elaboración de trabajos prácticos (individuales y/o grupales)

5. Características de las evaluaciones y el trabajo final de acreditación de los aprendizajes:

Serán criterios para la evaluación

Respecto de las formas de presentación de 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.

Régimen de evaluación y acreditación:

Para obtener el certificado de 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 el ejercicio físico adaptado y salud 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 en ejercicio físico adaptado, 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.

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)

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 2 (dos) espacios curriculares.

6. Materiales didácticos:

Los materiales didácticos serán organizados por módulos y proporcionados a los/as cursantes mediante archivos adjuntos en el aula virtual a medida que se desarrollen los temas/ejes.



7. Coordinador: Francisco Oporto

7.1. Cuerpo académico.

Profesional	Perfil Docente y Antecedentes vinculados al espacio)	Carga semanal y total que cumple	Sede en la que se desempeña
PROF FRANCISCO OPORTO	Profesor de Educación Física. Entrenador Afen-Asociacion Federal De Entrenadores De Natacion (Argentina). Instructor y Técnico Nacional de Natación Nivel II NACIONAL E INTERNACIONAL .	6 HS.	Chaco
NICOLAS ACOSTA.	Profesor de Educación Física. Licenciatura en Educación Física	6 hs.	Chaco
HORACIO ANSELMI	Licenciado en Alto Rendimiento. Preparador Físico, especialista en entrenamiento de la fuerza y la potencia	6 Hs	Chaco
MARIO DISANTO	Profesor en Educación Física (I.P.E.F.). Licenciado en Educación Física (U.N.R.C.). Licenciado en Ciencias de la Educación (U.C.C.).	6 hs	Chaco



	Profesor Universitario Especializado en entrenamiento de la flexibilidad, neurociencias aplicadas al ejercicio y educación física adaptada		
LEANDRO LARDONE	Profesor Nacional de Educación Física. Preparador Físico Deportivo. Instructor de musculación. Antropometrista	6 Hs.	Chaco
PABLO GUZMAN	Profesor de Educación Física. Diplomado en Evaluación y Prescripción del Entrenamiento Físico UCC. Licenciatura en Alto Rendimiento	6 hs	Chaco
ASINARI JAVIER	Licenciado en kinesiología y fisioterapia. Profesor de Educación Física	6 hs	Chaco