



---

## MATERIAS DEL CUARTO CURSO

### PROGRAMA DE INFORMATICA APLICADA AL DEPORTE

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 4 (cuatro) horas.

---

#### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

El crecimiento global y continuo de las Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo en los últimos tiempos con las exigencias naturales y propias que dicho avance exige justifica la utilización de la tecnología informática aplicada al deporte, teniendo en cuenta las grandes ventajas que esta ofrece en la actualidad, convirtiéndose en un soporte imprescindible, apoyando de manera eficiente la tarea educativa y deportiva de los profesionales del área.

---

#### **OBJETIVOS:**

- Reconocer las principales características de un computador.
  - Distinguir hardware y software.
  - Describir las funciones y características de los principales Sistemas Operativos.
  - Utilizar un procesador de texto.
  - Utilizar las funciones básicas de los programas de hoja de cálculo.
  - Describir las operaciones de base de datos para almacenar, ordenar, actualizar, consultar y resumir información.
  - Describir la naturaleza y la función de redes locales y extendidas.
  - Distinguir el uso y las implicaciones de los distintos servicios de internet.
  - Conocer las ventajas de la utilización del ordenador en la planificación aplicada al deporte y la educación física.
-



---

**Unidad 1:**        **INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA**

**Objetivo:**        Comprender el funcionamiento de un sistema informático a nivel de hardware y software

**Contenidos:** Los componentes del ordenador o PC. (Hardware y Software)

El sistema operativo. Introducción-Concepto-Elementos-Configuraciones Básicas

---

**Unidad 2:**        **HERRAMIENTAS DE OFIMÁTICA (PROCESADOR DE TEXTO)**

**Objetivo:**        Utilizar el procesador de textos en el procesamiento de la información

**Contenidos:**        **Conocimientos previos:** simbología, descripción de la ventana del procesador de textos,  
**Procedimientos habituales:** Crear, almacenar, editar, eliminar textos, formatear documentos, imprimir documentos, organizar textos utilizando las diferentes herramientas (tablas, columnas, tabulaciones, etc)

**Aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones específicas orientadas al área y contexto de la educación física y el entrenamiento**

---

**Unidad 3:**        **HERRAMIENTAS DE OFIMÁTICA (PLANILLA ELECTRÓNICA)**

**Objetivo:**        Utilizar la planilla electrónica en el procesamiento de la información

**Contenidos:**        **Conocimientos previos:** simbología, descripción de la ventana y herramientas de Excel.  
**Procedimientos habituales:** Introducir, eliminar, modificar, organizar datos dentro de la hoja de Excel. Formatear los datos contenidos en la planilla. Procesar los datos utilizando fórmulas y/o funciones. Presentar la información procesada en forma de gráficos atendiendo las características y finalidad de cada uno.

**Trabajar con bases de datos:** crear tablas y utilizarlas como base de datos, utilizar filtros y formularios, ordenar datos y crear subtotales de tablas, agrupar y crear esquemas, utilizar tablas dinámicas

**Impresión del documento:** marcar el área de imprimir, preparar el diseño de la página a imprimir.



---

**Aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones específicas orientadas al área y contexto de la educación física y el entrenamiento**

**Unidad 4:** **APLICACIÓN DE LA INFORMÁTICA AL DEPORTE**

**Objetivo:** Aplicar los conocimientos informáticos en el procesamiento de datos deportivos

**Contenidos:** **Seguimiento y control del deportista:** historial del deportista, diseño informático de la evaluación, análisis estadístico de los resultados, evaluación cualitativa y cuantitativa automatizada.

**La programación del entrenamiento:** diseño informático de la programación, la programación sistemática del entrenamiento.

**Informes:** listados automáticos, informe de la evolución de los deportistas, informe de la evolución del programa de entrenamiento.

**El material didáctico:** fichas de ejercicios, rutinas de entrenamientos, planificación de la actividad.

**Introducción a las bases de datos relacionales:** diseño de una base de datos, realizar consultas contra la base de datos, creación de formularios e informes

---

**BIBLIOGRAFÍA**

Computación e informática hoy - Beekman, George - Addison Wesley, 1995.

Introducción a la informática - Albarracín - Mc. Graw Hill, 1996.

Introducción a la computación - Norton, Peter - Mc. Graw Hill, 1995.

Manual Office 97 - Microsoft - 1997

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

- a) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.



---

## **PROGRAMA DE MARKETING APLICADO AL DEPORTE**

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 3 (tres) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Los últimos años han emergido en el mercado un número considerable de organizaciones cuyo dominio esta centrado en la gestión y operación de organizaciones deportivas y de actividad física. Estas organizaciones que directa o indirectamente participan de la denominada "actividad deportiva", son todas miembro de la comunidad económica de la Industria del Deporte, conformada entre otras instituciones por clubes deportivos públicos y privados; clubes sociales; centros deportivos; gimnasios; centros de salud; ligas deportivas; centros deportivos municipales; ligas universitarias, colegios; federaciones y asociaciones deportivas.

Las organizaciones productoras de bienes o servicios deportivos se ven crecientemente confrontadas a cambios en las demandas de sus clientes y a nuevos competidores en el sector. Y para lograr los clientes deseados y satisfacerlos como esperan, las entidades deportivas pueden, junto a otros instrumentos de gestión, impulsar la función y las actividades de marketing, siendo una de ellas la Publicidad.

Sin embargo la implantación adecuada del marketing en las entidades deportivas es frecuentemente todavía uno de sus puntos débiles. Ello genera nuevas oportunidades profesionales para los Licenciados en Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo que posean los conocimientos y capacidades para diagnosticar y organizar la función de marketing en una entidad deportiva

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

**Que el alumno logre:**

1. Identificar los conceptos y aplicaciones del marketing y la publicidad en las entidades deportivas.
  2. Conocer los métodos y técnicas de los estudios de mercado de clientes deportivos.
  3. Identificar las áreas principales del marketing operacional.
  4. Elaborar las principales etapas y componentes de un Plan de marketing operacional en organizaciones deportivas.
  5. Conocer los principales medios publicitarios y estrategias de creación publicitaria
  6. Diseñar un plan de publicidad en una entidad deportiva
-



---

**Unidad 1:** **NOCIONES Y FUNDAMENTOS DEL MARKETING DEPORTIVO.**

**Objetivo:** Analizar y comprender los fundamentos así como las perspectivas que ofrece el marketing deportivo.

**Contenidos:** Fundamentos del marketing en el deporte: El marketing en la sociedad actual. El marketing en las organizaciones deportivas. Aportaciones del marketing a la calidad de las entidades deportivas  
Perspectiva general del marketing: Evolución del marketing como filosofía, Circuito funcional del marketing. Marketing-Mix, Función del marketing en el deporte.  
Los servicios deportivos: Concepto y clasificación. Diseño del servicios deportivo. Concepto de calidad. La competición deportiva: concepto y componentes

---

**Unidad 2:** **LA INDUSTRIA DEL DEPORTE Y SU ALCANCE**

**Objetivos:**

- Conocer la inmensidad y alcance de la industria del deporte, y la importancia que tienen los conceptos de gestión en marketing para la administración de una organización deportiva.
- Analizar el rol que juega el marketing como herramienta de gestión en las organizaciones vinculadas al deporte y la actividad deportiva.

**Contenidos:** Emergencia de la Industria del Deporte. El Deporte y el Marketing. Las Organizaciones Deportivas. Marketing aplicado a las Organizaciones Deportivas. El Producto y el Servicio deportivo. El consumidor deportivo y su servicio profesional. El Cliente y su participación. Clasificación del Servicio Deportivo. Coordinación de la Gestión Deportiva. Gestión Deportiva y su relación con el Marketing.

---

**Unidad 3:** **ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

**Objetivos:**

- Comprender la importancia de la estructura organizacional en el proceso de intercambio del producto deportivo.
- Conocer el concepto de organización deportiva, sus atributos y elementos diferenciadores sobre las otras estructuras organizacionales.

**Contenidos:** Qué es una organización y su importancia. Atributos de una organización deportiva. Clasificación de las organizaciones. El Marketing aplicado a las organizaciones deportivas.



Sistemas organizacionales deportivos. El servicio en las organizaciones deportivas.

Clasificación del servicio deportivo. El mercado de las organizaciones deportivas.

---

**Unidad 4: GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS**

**Objetivo:** Conocer aspectos relacionados a la estructura organizacional y la importancia de la profesionalización de la gestión como herramientas para servir los distintos segmentos del mercado.

**Contenidos:** Que se entiende por gestión y su importancia. Funciones del gerente de un recinto deportivo. Perfil del gerente deportivo. Estructuras de gestión deportiva. Problemas actuales de gestión en las organizaciones deportivas. Las organizaciones deportivas en Chile y en el mundo. El sector empresarial en el deporte. Profesionalización de la gestión deportiva.

---

**Unidad 5: ESTRATEGIA DE MARKETING DEPORTIVO.**

**Objetivos:**

- Analizar una visión tanto estratégica como operacional del marketing aplicado a las organizaciones deportivas
- Estudiar la estructura de un Plan de Marketing y las bases sobre las cuales éste se sustenta: Planificación Estratégica, sus planes, objetivo, metas y controles.

**Contenidos:** Que se entiende por planificación y su importancia. Consideraciones para una adecuada planificación. Acciones estratégicas en la industria deportiva. Estrategia comunicacional. Mercado y mercado del deporte. Segmentación de mercados. Investigación de mercado y sistemas de información. Fijación de objetivos. El Plan de Marketing y sus componentes.

---

**Unidad 6: RECURSOS FINANCIEROS Y MARCO LEGAL.**

**Objetivo:** Conocer los instrumentos financieros, la evaluación de proyectos y la generación de recursos, así como el marco legal y las estructuras jurídicas de las organizaciones deportivas.

**Contenidos:** La problemática financiera. Marketing financiero, el dinero, oportunidad y costo. Fuentes de financiamiento. La negociación financiera. El presupuesto de caja. El balance y estado de resultados. Los eventos como fuentes de financiamiento. Búsqueda y negociación



financiera. Comercialización financiera. Planificación financiera. Ley del Deporte, beneficios tributarios y franquicias,

---

**Unidad 7: RECURSO HUMANO Y LAS COMUNICACIONES EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS**

**Objetivo:** Conocer la importancia del factor humano en una organización deportiva.

**Contenidos:** Motivación, liderazgo y trabajo en equipo. Selección de personal. Importancia de la comunicación en las organizaciones. La comunicación deportiva y sus canales. Cómo se llega a los medios. Herramientas comunicacionales.

---

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

- a) Observación del proceso del alumno en clase.
- b) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.
- c) Seminarios

**Trabajo practico:**

Trabajos prácticos individual o grupal a criterio del docente

---

**BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- BELLO, L.; VÁZQUEZ, R. y TRESPALACIOS, J. (1993): Investigación de mercados y estrategia de marketing. Civitas. Madrid.
- CRUZ, I. (1990): Fundamentos de marketing. Ariel. Barcelona.
- DOMÍNGUEZ, J. A.; DURBÁN, S. y MARTÍN, E. (1987): El subsistema comercial de la empresa. Pirámide. Madrid.
- LAMBIN, J. J. (1991): Marketing estratégico. McGraw-Hill. Madrid. Cap. 1, 6
- ORTEGA, E. (1990): Manual de investigación comercial. Pirámide. Madrid.
- KOTLER, P. y ARMSTRONG, G. (1991): Fundamentos de mercadotecnia. Prentice Hall. México. Cap. 1, 4, 8.



- 
- SÁNCHEZ BUJAN, P. (2000): Marketing Deportivo. La Clave del Éxito en la Gestión de Centros de Actividades Físico – Deportivas y Recreativas. Comunidad de Madrid. Madrid
  - ARAGÓN, P. (1991), Técnicas de dirección y marketing para entidades deportivas, Málaga, Unisport.
  - GARCÍA FERRANDO, M. y otros (comps.)(1998), Sociología del Deporte, Madrid, Alianza Editorial.
  - HEINEMANN, K. (1998), Introducción a la economía del deporte, Barcelona, Paidotribo.
  - MARTÍN, O. (1996), Manual práctico de Organización Deportiva. Claves para un rendimiento óptimo, Madrid, Gymnos.
  - PARKS, J.B.; ZANGER, R.K. (1993), Gestión Deportiva, Barcelona, Ed. Martínez Roca.
  - TRIADÓ, X. (1996), El Marketing en la gestión deportiva, Barcelona, GPE.
  - VV.AA.. (1998), “La calidad en la gestión deportiva”, en MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.(comp.), Deporte y Calidad de Vida, Madrid, Ed. Librería Deportiva Esteban Sanz, pp. 157-307.
  - ACOSTA, R. (1999), Dirección, Gestión y Administración de las Organizaciones Deportivas, Barcelona, Paidotribo.
  - RODRÍGUEZ DÍAZ, A. (2000), Deporte y Sociedad, Sevilla, Ed. Signaturas de Andalucía.





---

## **PROGRAMA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La asignatura tiene por objetivo dotar a los estudiantes de los conocimientos mínimos e indispensables que les permitan llevar adelante actividades científicas de investigación en el campo disciplinar. Para ello abordará los siguientes temas:

- La investigación científica y la investigación en Educación Física: problemas, hipótesis, preguntas; enfoques cuantitativos y cualitativos. Las teorías científicas: estructura y justificación; comprensión, explicación, predicción, leyes, probabilidad. Los métodos científicos: métodos teóricos (análisis-síntesis, inducción-deducción, abstracción-concreción), métodos empíricos (observación, medición, experimentación). Verdad, validez, confiabilidad. Relaciones entre teoría y método científicos.
- Las corrientes epistemológicas más actuales (Popper, Khun, Lakatos, Feyerabend) como marco de referencia para las investigaciones en Educación Física.
- Las investigaciones en Educación Física como investigaciones educativas: históricas, descriptivas, experimentales.
- La elaboración de proyectos de investigación en el campo de la Educación Física.

Con esta materia se pretende complementar la lógica científica posibilitando que el alumno desarrolle, a partir de aquellos conocimientos teóricos, su propia tarea de indagación científica.

Se trata de habituarle de forma práctica y aplicada, al manejo de una serie de técnicas elementales de investigación social con el fin de que las incorpore como herramientas útiles de trabajo en su quehacer profesional.

Pues bien, con estas técnicas de investigación social el futuro licenciado va a disponer de sus propias herramientas de análisis para conocer el entorno donde se desenvuelve su trabajo así como para analizar, evaluar y mejorar progresivamente su propia labor profesional en cualquiera de los ámbitos en el que se disponga a trabajar: Enseñanza, Salud, Entrenamiento, Planificación y Gestión, Recreación, Organización, Medio Natural...

Esta visión se acompañará de elementos metodológicos que posibiliten la producción de conocimiento en el marco de los planteos contemporáneos.

---



---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

- 1.- Trabajar la investigación como una práctica científica y responsable de creación de conocimiento.
  - 2.- Generar acumulación teórica sobre determinadas líneas temáticas de interés y actualizar el debate sobre la producción de conocimiento en Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo.
  - 3.- Tomar contacto con paradigmas de la Educación Física y de la Educación.
  - 4.- Manejar herramientas metodológicas para la producción de conocimiento.
  - 5.- Reconocer la variedad de abordajes de indagación de la realidad
  - 6.- Aplicar los criterios de objetividad y búsqueda de comprensión a su propia práctica docente.
  - 7.- Adquirir una actitud de valoración de la mirada científica en el área de la Educación Física.
- 

### **Unidad 1:        CONOCIMIENTO CIENTÍFICO E INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**Objetivo:**        Adquirir una mirada problematizadora de la realidad a través de nuevos conocimientos generados a través de la investigación científica.

**Contenidos:**    La problemática del conocimiento científico.  
Historia del método científico.  
Las metodologías de investigación vigentes en la investigación social.  
La concepción del hecho social. Los modos de conocer. Relaciones entre epistemología, teoría y metodología.

---

### **Unidad 2:        CONOCIMIENTO Y EDUCACIÓN FÍSICA**

**Objetivo:**        Abordar el campo de la construcción de conocimiento reconociendo las fuentes y factores de esa construcción y construyendo su propia actitud de investigador.

**Contenidos:**    La problemática del saber. Conocimiento y sociedad. Saber y poder.  
Ciencia y ética. Distintos tipos de saberes. El método como problema.  
El abordaje científico de la realidad. Concepto de paradigma. La investigación como forma de producción de conocimiento. El método de la ciencia. Las ciencias fácticas y su abordaje de la realidad.

---



---

**Unidad 3:**        **EL MARCO TEÓRICO**

**Objetivo:** Reconocimiento de la importancia de la teoría y de los contextos en la definición y abordaje de los hechos de la realidad.

**Contenidos:** El marco teórico y su rol en la investigación. Los paradigmas de la Educación Física. El rol de la Investigación en la formación docente y en el perfil profesional del Profesor de Educación Física. Los contextos en los que la Educación Física se plantea. La Investigación Educativa, rol y metodología. La Investigación Acción. La Investigación Participativa. Proyectos de investigación, forma de abordarlos. Selección y formulación del problema de investigación. Tipos de diseño.

---

**Unidad 4**        **MOMENTOS DE UNA INVESTIGACIÓN**

**Objetivos:** Reconocimiento de las dificultades y búsqueda de herramientas de acercamiento a los fenómenos de la realidad.

**Contenidos:** El reconocimiento de los factores de la realidad. La conceptualización como vínculo teoría-realidad. Los problemas que plantea la “medición” de la realidad. Variables y marco teórico. Reconocimiento de las dimensiones de una variable. Relaciones entre variables y marco teórico. La hipótesis. Operacionalización de las variables. Indicadores.

---

**Unidad 5:**        **LOS DATOS DE LA REALIDAD**

**Objetivo:** Conocimiento de los instrumentos de lectura e interpretación de la realidad.

**Contenidos:** Los datos de la realidad. Universo y muestra. Tipos de muestra. Tamaño y error de la muestra. Unidades de análisis. Instrumentos de recolección de datos. El procesamiento de datos Utilización de la computadora para procesar los datos. Análisis cuantitativo y cualitativo. Tratamiento de los resultados de una investigación. La interpretación de los resultados y las conclusiones.



---

**Unidad 6: LA COMUNICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

**Objetivo:** Conocimiento y valoración de la comunicación de las indagaciones como camino de crecimiento de la Educación Física.

**Contenidos:** La comunicabilidad como requisito del conocimiento científico. La exposición. Reglas. Estructura de un informe de investigación. Normas y mecánica de presentación en el ámbito de la escuela y en el ámbito científico. Estilo y redacción del informe.

---

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

- a) Observación del proceso del alumno en clase.
- b) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.
- c) Seminarios

**Trabajo practico:**

Trabajos prácticos individual o grupal a criterio del docente

**BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- ➔ BUNGE, Mario - La ciencia, su método, su filosofía - Editorial Siglo XX - Bs. As., 1972.
- ➔ DÍAZ OTAÑEZ, Jorge - Introducción a la investigación en educación física - Editorial Jado - Córdoba, 1982.
- ➔ DIAZ, Esther – (Compiladora) La ciencia y el imaginario social. Editorial Biblos. Buenos Aires, 1996.
- ➔ DIAZ, Esther – (Compiladora) Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales. Editorial Biblos, Buenos Aires, 1997.
- ➔ DIAZ, Esther – Para seguir pensando. Editorial Eudeba. Buenos Aires, 1989.
- ➔ ELLIOT, John – “El cambio educativo desde la investigación Acción” – Ediciones Morata – Madrid. 1991
- ➔ KEMMIS, Stephen. “Mejorando la educación mediante la I.A.P.” 1990 En “La Investigación” – Acción Participativa. Inicios y desarrollos.” Editorial Popular. O.E.I. Quinto Centenario. Madrid. 1992
- ➔ NIEVAS, Flabian – El control social de los cuerpos – Editorial del C.B.C. de la Universidad de Buenos Aires – Buenos Aires, 1996.
- ➔ PARDINAS, Felipe - Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales - Editorial Siglo XXI - Méjico, 1972.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE PILAR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS APLICADAS**  
Tte. 1º José María Cano c/ Dr. Narciso González Romero  
Campus Universitario, Barrio Ytororó – Pilar – Paraguay  
Telefax. 0786-230019 [www.aplicadas.edu.py](http://www.aplicadas.edu.py)



- 
- PARK, Peter – “Qué es la investigación participativa. Perspectivas teóricas y metodológicas” 1989.  
En “La Investigación – Acción Participativa. Inicios y desarrollos.” Editorial popular. O.E.I. Quinto Centenario. Madrid. 1992
  - SABINO, Carlos - El proceso de investigación – Editorial Panamericana. Bogotá , 1995
  - TORRES, Jurjo – “El curriculum oculto” . Ediciones Morata. Madrid. 1996
  - WITTROCK, Merlin C. – “La investigación de la enseñanza” I,II,III. Paidós Educador –Barcelona, 1989
- 
-



---

## **PROGRAMA DE FISIOTERAPIA DEPORTIVA**

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 3 (tres) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La actividad física conjuntamente con la fisioterapia ha sido usada tradicionalmente para la rehabilitación y casi siempre con fines utilitarios y en los últimos tiempos para forzar los límites del rendimiento humano.

Los propósitos que justifican la inclusión de esta materia en el Plan de Estudios de esta Licenciatura, resulta no tanto del afán de ir encontrando nuevos y adecuados conocimientos de la fisioterapia aplicada al deporte; como de la necesidad de una formación integral basada en las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo, de tal forma a conocer otras herramientas válidas para contrarrestar problemas músculo-esqueléticos, así como proporcionar efectivos alcances preventivo-higiénicos de los atletas y de la población en general.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Conocer las técnicas fisioterápicas básicas, que incidan en los tratamientos específicos de las lesiones producidas por la práctica deportiva.
  2. Conocer los mecanismos de producción, cuadro clínico y evolución de las distintas lesiones más habituales producidas en la actuación deportiva.
  3. Conocer los principios de entrenamiento de prevención, actuación inmediata en el escenario de la lesión, así como los principios de entrenamiento post-lesional.
  4. Utilizar las distintas técnicas fisioterápicas en las lesiones específicas de los distintos segmentos.
- 

### **UNIDAD 1.**

#### **FUNDAMENTO E INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA.-**

#### **Contenidos:**

**-La fisioterapia y su relación con la salud:** Fisioterapia y su relación con la medicina física.- Agentes físicos: estímulo y respuesta.- Agentes físicos ionizantes y no ionizantes.- Clasificación de los agentes físicos no ionizantes.- El



fisioterapeuta.- Funciones del fisioterapeuta en el marco profesional y relación con los demás profesionales de la Salud.

**-El paciente:** El paciente.- El enfermo (problemas humanos, personales y familiares).- Relación fisioterapeuta-paciente.

**-Papel del Fisioterapeuta:** Cualidades necesarias para el fisioterapeuta (gusto por el contacto manual, facilidad gestual, coordinación motriz, motivación y paciencia).- Pedagogía (lenguaje, explicación del tratamiento, progresión terapéutica).-

**- Elementos de mecánica aplicada y cadenas cinéticas musculares:** Palancas: tipos.- Efecto del músculo sobre la palanca.- Fuerzas que intervienen en el movimiento.- Tipos de cadenas cinéticas musculares.- Análisis.- Acción de los músculos en la cadena cinética abierta.- Acción de los músculos en la cadena cinética cerrada.

**- Masaje: Masoterapia:** Concepto, Recuerdo histórico.- Piel.- Biofísica del masaje.- Efectos fisiológicos y terapéuticos generales.- Componentes del masaje.- Técnica general del masaje.- Maniobras fundamentales.- Modalidades.- Indicaciones generales y contraindicaciones. Técnicas especiales de masaje: Técnica de Cyriax.- Masaje depletivo.- Drenaje linfático manual.- Masaje del tejido conjuntivo.- Digitopresión.- Reflexoterapia.- Masaje deportivo.- Masajes orientales.-

---

## UNIDAD 2.

### **Contenidos:**

### **TÉCNICAS FISIOTERÁPICAS ESPECIALES EN EL DEPORTE.**

- Masoterapia en el deporte.-** Técnicas especiales.- Indicaciones y contraindicaciones.
  - Otros medios para recuperar:** Hidroterapia. Crioterapia. Termoterapia. Electroterapia. Estiramientos.
  - Métodos de contención en el deporte.-** Contenciones adhesivas, elásticas y rígidas.- Principios de aplicación.- Materiales.
  - Oclusiones (vendajes funcionales y de contención).-** Generalidades.- Material.- Indicaciones generales.- Contraindicaciones.-
  - Técnicas de aplicación de las oclusiones en miembros superiores y tronco.**
  - Técnicas de aplicación de las oclusiones en miembros inferiores.**
-



### UNIDAD 3

### TRATAMIENTO FISIOTERÁPICO DE LAS PRINCIPALES LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR.

#### Contenidos:

- **Hombro inestable.**- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Lesiones por lanzamiento.**- Mecanismos de producción.- Lesiones más comunes.- Tratamiento fisioterápico.
- **Bursitis subacromial.**- Causas.- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Síndromes por compresión ("hombro del nadador").**- Cuadro clínico.- Medidas preventivas.- Ttº. fisioterápico.
- **Principales roturas musculares en el miembro superior y su tratamiento fisioterápico.**
- **Epicondilitis ("codo del tenista").**- Mecanismo de producción.- Cuadro clínico.- Medidas preventivas.- Epitrocleititis ("codo del golfista").- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico de ambas lesiones.- Tendinitis del cubital anterior.- Tendinitis del bicipital.- Tendinitis del tricipital (olecranitis).- Tratamiento fisioterápico.

### UNIDAD 4.

### TRATAMIENTO FISIOTERÁPICO DE LAS PRINCIPALES LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR.

#### Contenidos:

- **Lesiones de los músculos aductores.**- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Lesiones del cuádriceps femoral.**- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Lesiones ligamentosas de la rodilla.**- Patogenia.- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Lesiones meniscales.**- Patogenia.- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Lesión del tendón rotuliano. ("rodilla del saltador").**- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Síndrome de la cinta iliotibial de Maissiat ("rodilla del corredor").**- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Rotura parcial y total del tendón de Aquiles.**- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Lesiones ligamentosas de la articulación del tobillo.**- Tipos.- Mecanismos de producción.- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.
- **Lesiones del pie por abuso.**- Almohadilla del talón dolorosa.- Fascitis plantar ("espolón calcáneo").- Cuadro clínico.- Tratamiento fisioterápico.





- **Otras lesiones comunes en el deporte.**- Heridas abiertas.- Ampollas.- Quemaduras por fricción.- Calambre muscular.- Mialgia post-entrenamiento.- Dolor punzante.

---

## **UNIDAD 5.**

## **TALLER PRÁCTICO**

### **Contenidos:**

**Práctica 1:** Maniobras fundamentales de la masoterapia

**Práctica 2:** Técnica de masoterapia depletiva de miembros superiores e inferiores. Técnica de masaje de fricción transversal profunda (técnica de Cyriax).

**Práctica 3:** Técnica de vendaje funcional en distintos segmentos del miembro superior.

**Práctica 4:** Técnica de vendaje funcional en distintos segmentos del miembro inferior.

---

## **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

a) Observación del proceso del alumno en clase.

b) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

- ✓ Se someterá al alumno a una prueba práctica de las técnicas aprendidas en el taller, aplicadas a uno de sus compañeros.
- ✓ Para poder acceder a dicha prueba es imprescindible que el alumno haya superado el examen de la parte teórica de la asignatura.
- ✓ Se realizarán varios exámenes parciales y un examen final escrito de todo el contenido teórico de la asignatura. Es imprescindible la regular asistencia a las clases teóricas para optar a la realización de estos exámenes.

c) Seminario

### **Trabajo practico:**

Trabajos prácticos individual o grupal a criterio del docente



---

## BIBLIOGRAFÍA

- ➔ Atlas en color sobre lesiones en el deporte. J.G.P. Williams.Wolfe Medical Publications.
- ➔ Ciencias Aplicadas al Deporte.Servicio de Deportes de la Excm. Diputación Provincial de Cádiz.
- ➔ Cuadernos de fisiología articular.I. A. Kapandji. Editorial Masson, S.A.
- ➔ Fisioterapia.Publicación Científica de la Asociación Española de Fisioterapeutas
- ➔ Dossiers de Kinésithérapie. J.E. Wolf, D. Michon. Editorial Masson, S.A.
- ➔ Estiramientos analíticos en fisioterapia activa. Michèle Esnault. Editorial Masson, S.A.
- ➔ Fisioterapia del hombro. Robert Donatelli. Editorial JIMS
- ➔ Habilidad atlética y anatomía del movimiento. Rolf Wirhed . Edika-Med, S.A.
- ➔ Inmovilización funcional selectiva. Luis Martínez Oliván. Beiersdorf medical.
- ➔ Lesiones deportivas. Vivian Grisogono. Editorial Eyras.
- ➔ Lesiones deportivas.- Manual. Coordinador J.P.R. Williams.Ed. Raices. Para Laboratorios Liade.
- ➔ Lesiones deportivas. Prevención y tratamiento. Lars Peterson - Per Renström. Editorial JIMS
- ➔ Monografías FEMEDE.- Rehabilitación y deporte. Ed. Archivo Medicina del Deporte.
- ➔ Ortesis y Prótesis del aparato locomotor. Viladot-Cohl-Clavell. Editorial Masson
- ➔ Psicología y Lesiones Deportivas. Prevención y Recuperación. José María Buceta .Dykinson
- ➔ Técnicas manuales: Masoterapia.Sebastián Canamasas Ibáñez. Masson-Salvat Medicina
- ➔ Tratado de Rehabilitación.Lindemann, k.Editorial Labor.
- ➔ Vademecum de Kinesioterapia y reeducación funcional. YvesXhardez. Editorial "El Ateneo".



---

## **PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 3 (tres) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

La salud y el bienestar de una población están ligados profundamente a sus posibilidades de esparcimiento y actividad física. Con esta materia se busca transmitir el conocimiento sobre los alcances y dimensión actual de la actividad física como fuente de salud y equilibrio de las personas, además de proveer por medio de la Licenciatura los recursos humanos capacitados para el desarrollo de estas actividades a toda la población, colaborando de esta manera al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

**Que el alumno logre:**

1. Conocer la importancia de práctica sistemática de actividad física mediante programas y talleres recreo deportivos que contribuyan con la promoción y prevención de la salud psicofísica del individuo, propiciando con ello cambios de estilo de vida, que aporten al desarrollo integral y al mejoramiento de su calidad de vida.
2. Planificar, Implementar y Supervisar Programas específicos de diferentes estilos y niveles de Actividad Física, contemplando aspectos relacionados con la actividad física y la alimentación, así como la eliminación progresiva de los denominados factores de riesgo adaptando las variables del entrenamiento a las características generales y especiales de cada individuo, respetando su edad, sexo, ocupación y condición física, procurando un asesoramiento integral y priorizando la educación del entrenado en todos los fundamentales.
3. Mejorar el desarrollo personal, desde una dinámica de grupos que interactúan sintiendo bienestar desde la actividad física, incorporándola como pilar fundamental de su que hacer cotidiano.
4. Conocer cómo hidratar nuestro cuerpo en forma sana y adecuada.
5. Incorporar a su conocimiento la manera de prestar los primeros auxilios en situaciones presentadas durante la práctica de la actividad física



6. Comprender el cuerpo humano como un todo vinculado al ejercicio físico.
7. Conocer los fundamentos anatómicos y fisiológicos que intervienen en el ejercicio físico
8. Evaluar adecuadamente la repercusión del trabajo físico sobre el organismo.

---

**Unidad 1: PAUTAS BÁSICAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA**

**Objetivos:** - Conocer y dimensionar los conceptos y enfoques actuales sobre la Actividad Física.

- Valorar y dimensionar la importancia de la Evaluación médica.
- Conocer los medios por los cuales podemos acceder a la práctica de actividad física acorde a los requerimientos del individuo.

**Contenidos:** Concepto de actividad física. Pautas Básicas para realizar actividad física. Por qué realizar actividad física. Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física. Razones para estar en forma y sentirse bien.

La evaluación de la salud y el examen médico: La importancia de realizar un reconocimiento médico antes de comenzar cualquier actividad. Los objetivos principales de una revisión médica Guías para Determinar el Tipo de Evaluación Médica o Prueba Ergo métrica para la Participación en un Programa de Ejercicio. Contraindicaciones Absolutas para Pruebas de Aptitud Física y Práctica de Ejercicios: Énfasis en las Evaluaciones Cardiovasculares Máximas o Submáximas. Contraindicaciones Relativas para Pruebas de Aptitud Física y Práctica de Ejercicios: Énfasis en las Evaluaciones Cardiovasculares Máximas o Submáximas.

Beneficios de la Actividad Física sobre la Salud Física y Mental de los Individuos: sobre el corazón, sobre el sistema circulatorio, sobre el metabolismo, sobre el sistema osteomuscular, sobre los aspectos psicológicos. Tiempo libre y práctica de actividad física. Consejos específicos sobre actividad física.

Estilos de vida: Hábitos de vida saludable. Calidad de Vida: Concepto. Particularidades. Alcance de su significado Sedentarismo: Concepto. El sedentarismo como causa de enfermedades. Incidencias negativas en la salud producidas por la falta de actividad física.

Medios para realizar actividad física: La caminata: Concepto. Particularidades. Formas de realización. La importancia del calzado. La importancia del clima. La importancia del ritmo cardiaco. Tablas de ritmo cardiaco. Programas de caminata. Ejercicios de estiramientos específicos para la caminata. El Ejercicio Físico: Concepto.



Particularidades. Ejercicio físico dependiendo de: edad, género y estado físico. El Ejercicio en la Niñez. El Ejercicio en la Tercera Edad. El Ejercicio en la Mujer y en el Hombre. Necesidad de establecer un régimen de ejercicios. El Deporte: Concepto. Particularidades. Formas de realización. La natación: Instalaciones y material. Actividades recreativas en el medio acuático. Programación y organización de las actividades recreativas en función del nivel de actuación. Programación y organización de las actividades de rehabilitación en función de la necesidad del individuo. Programación y organización de actividades como medio de acondicionamiento físico.

---

**Unidad 2:**      **ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y NUTRICIÓN**

**Objetivo:**

- Conocer las posibilidades de adecuar un programa de actividad física a diferentes requerimientos del individuo como ser: con un enfoque recreativo, de acondicionamiento físico y para rehabilitar ciertas patologías músculo esqueléticas o cardio respiratorias.
- Conocer y aplicar los métodos de evaluación y puesta en marcha para la realización de actividad física.

**Contenidos:**      Relación entre actividad física, salud y nutrición. Hábitos alimentarios.

Panorama actual de los factores de riesgo en salud y el rol de la nutrición y el ejercicio físico: Caracterización del nivel de actividad física actual para ambos sexos y diversas edades. Medios de comunicación y actitud de los líderes de opinión, padres, médicos y educadores. Repercusiones en la capacidad física y funcional y el deterioro de órganos y sistemas. Actividad vs inactividad y su rol en las alteraciones cardiovasculares, metabólicas y osteomusculares.

Métodos de evaluación y diagnóstico del estado nutricional y de la condición física en diversos grupos humanos: Los antecedentes clínicos, médicos y físico-deportivos del paciente. La facilitación biomecánica del paciente. La composición corporal y su antropometría. La capacidad física de trabajo y el nivel de tolerancia al esfuerzo. La capacidad funcional del sistema muscular y sus asimetrías.

Métodos aplicados de entrenamiento destinados a la corrección de alteraciones cardiovasculares, metabólicas y osteomusculares: Ejercicio físico y alteraciones cardiovasculares. Ejercicio físico y alteraciones metabólicas. Ejercicio físico y alteraciones osteomusculares. Evaluación y reorientación del plan de entrenamiento.

Obesidad y ejercicio físico: Obesidad y sobrepeso: Mitos y realidades. Peso corporal: disminución, manutención y condición física. Incremento del gasto energético. Factores



involucrados en el desarrollo de la obesidad susceptibles de ser genéticamente modulados. Ejercicio y dieta equilibrada. Ejercicio y nutrición, dos conceptos claves para retener juventud. Control de la ingesta de alimentos.

---

**Unidad 3:**      **PERSONAL TRAINING**

**Objetivo:**      Conocer la forma de implementación de programas de entrenamiento relacionados con, la salud, la estética corporal, el deporte y el apoyo a terapias médicas que se caracteriza por una total adaptación del plan de trabajo a la condición actual, historial y entorno del entrenado, respetando los gustos y preferencias del mismo.

**Contenidos:**      Conceptos. Alcances y enfoque de su función.

Estudio y análisis de las tareas a desarrollar: Entrevista y Evaluación Diagnóstica. Antropometría y Composición Corporal. Perfiles Funcionales Generales. y Especiales. Tests de Capacidades Específicas. Diagramación y Planificación del Entrenamiento. Implementación del Programa. Seguimiento Estadístico de las Variables Individuales. Control Estricto de las Sesiones de Entrenamiento. Consultas a los Profesionales del Equipo de Salud.

Estudio y análisis de las áreas de desarrollo del Personal Training moderno: Acondicionamiento Integral para la Salud y la Estética. Rehabilitación física recomendada por especialista. Entrenamiento Deportivo: principiantes/intermedios/avanzados/elite. Entrenamientos especiales para niños. Tercera Edad: mantenimiento de la salud psico-física en la ancianidad. Estética Profesional: modelos.

Apoyo a terapias médicas y de rehabilitación: Programas específicos p/ cardíacos y post-operatorios. Apoyo del Equipo de Salud. Trabajo conjunto con supervisión del profesional médico. Prescripción de ejercicios con orientación terapéutica

Estudio y análisis de algunos métodos de aplicación de actividad física: Bodybuilding: Musculación Estética Masculina y Femenina. Incremento de la Masa Muscular /Reducción del Porcentaje de Adiposidad/ Mejoramiento de la Silueta Corporal. Asesoramiento Nutricional. Cross training: Trabajos Combinados c/ diferentes actividades: Aeróbicos/ Pesos Libres /Máquinas /Flexibilidad / Top Training/ Trekking.

Evaluaciones de control: Batería de Evaluaciones Específicas que permiten obtener datos concretos sobre el estado en que se encuentra el organismo en el momento de su realización, proyectar las modificaciones tanto estructurales como funcionales y ajustar el



entrenamiento en función de los Objetivos. Evaluaciones Especiales p/ musculación estética y Fitness..

---

**Unidad 4:** **LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO**

**Objetivos:**

- Conocer como prescribir un programa de ejercicio regular dirigido a diferentes niveles y necesidades del individuo.
- Planificar y aplicar una prescripción de ejercicios para promover la salud y prevenir enfermedades ocasionadas por el sedentarismo, para mejorar los componentes de la aptitud física relacionados con la salud, para rehabilitación, para obesos, para acondicionamiento físico de diferentes niveles.

**Contenidos:** Introducción. Conceptos. Principios del Enfoque hacia la Actividad Física. Comparación entre Actividad Física y Ejercicio. Estilos de Vida más Activos Propósitos de la prescripción de ejercicio.

Planificación del Programa de Ejercicio. Información Preliminar que se Requiere Conocer de los Candidatos al Programa de Ejercicio. Población a la cual se le Diseña un Programa de Ejercicio para sus Integrantes. Bases para la Prescripción de Ejercicio. Precauciones, recomendaciones y motivación para la organización de un programa de ejercicios.

La prescripción de ejercicio desde el punto de vista de la actividad física: Principios del Modelo de Actividad Física. Conceptos Básicos Relacionados con el Nuevo Enfoque sobre el Impacto de la Actividad Física Regular en la Salud Pública. Ejemplos de Actividades de Moderada Intensidad Sustituir Actividades Sedentarias por Aquellas Activas. Ejemplos de Actividades de Moderada Intensidad Trabajo en el Hogar. Actividades Físicas Recomendadas para Trabajos Sedentarios. Comparación entre las Recomendaciones Tradicionales y el Nuevo Enfoque para la Actividad Física.

La Pirámide de Actividad Física: Escogiendo la Actividad Física que Provee La Pirámide de Actividad Física. Aplicaciones Clínicas de la Pirámide de Actividad Física. Puntos Importantes que Enfatiza la Pirámide de la Actividad Física.

Componentes y dosificación del Ejercicio: La Dosis del Ejercicio para el Desarrollo de la Aptitud Cardiorespiratoria en Adultos Aparentemente Saludables. La Prescripción de Ejercicio para Adultos Saludables. La Dosis de Ejercicio Según la Población. Determinantes para el Nivel de Intensidad Utilizado. Clasificación de la Intensidad del Ejercicio Basado en 30 a 60 Minutos de Entrenamiento de Resistencia. Determinación de la Intensidad mediante la Frecuencia Cardíaca (FC). Métodos para Determinar la



Intensidad del Ejercicio. Criterios para Determinar las Zonas para el porcentaje de la Intensidad Prescrita para Diversos Niveles de Aptitud Cardiorrespiratoria. Recomendaciones a seguir cuando se Prescriba el Tipo de Ejercicio Para Adolescentes Obesos. La Prescripción de Ejercicio: Entrenamiento con Pesas.

---

### **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

En el **aspecto teórico**: Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

Trabajo Práctico y Seminario

---

### **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- Apuntes varios. Dr. Carlos Saavedra , M.Sc. (Univ. Laval Canada) 2002.
- Apuntes Curso de Ciencias Aplicadas al Deporte. Barcelona España. 1998
- Apuntes varios. Colegio Americano de Medicina del Deporte. 2003
- Apuntes varios. Prof. Edgar Lopategui Corsino M.A. Fisiología del Ejercicio. Universidad de Puerto Rico. 2003.





## **PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

La Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. La Psicología del Deporte la componen aquellos conocimientos y técnicas basados en principios psicológicos que han demostrado ser útiles en la mejora del rendimiento deportivo, y en el bienestar psicológico de los atletas. Un Licenciado en Educación Física debe saber el porqué de las conductas de los atletas relacionados con su rendimiento y cómo lograr que den el máximo de que son capaces. Por eso es muy importante que los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores, licenciados en educación física médicos deportivos, etc.) incorporen el conocimiento psicológico a su método habitual de trabajo.

Al igual que el entrenamiento físico pretende incidir sobre variables relevantes para el rendimiento como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad o la velocidad, el trabajo psicológico debe centrarse en la manipulación de variables psicológicas que también sean relevantes en este contexto, tales como la motivación, el estrés psicosocial, la auto-confianza, la auto-estima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, la toma de decisiones, la agresividad, la constancia o persistencia, las relaciones interpersonales y la cohesión de equipo, teniendo en cuenta las condiciones ambientales y personales que afectan a estas variables y las estrategias que pueden controlarlas en la dirección adecuada.

Bajo las exigencias actuales del mundo del deporte, un Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo debe incorporar la Psicología aplicada a la Actividad Física y el Deporte al método de trabajo habitual que realiza ya que puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde su rol, resulten más apropiadas en cualquiera de las parcelas de su ámbito de actuación. Por todo lo expuesto debe considerarse sumamente trascendente que los Licenciados en Educación Física aprendan Psicología e integren estos conocimientos en su repertorio de recursos profesionales, enriqueciendo, así, su forma de entrenar y dirigir a sus deportistas.

Saber mucho, incluso muchísimo de deportes o de entrenamiento deportivo es muy importante, pero no es suficiente sin capacidad de dirección individual y grupal hacia el objetivo trazado. Y



para ello, el Profesional de la Educación Física debe conocer cuáles son los mecanismos psicológicos que afectan al rendimiento tanto de un atleta como de todo el equipo, y, lo más importante, debe saber INFLUIR en ellos con suficiente eficacia como para lograr que su grupo de atletas actúe correctamente.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Analizar y determinar los factores psicológicos que influyen en el rendimiento y la práctica deportiva
  2. Comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.
  3. Conocer las características psicológicas específicas del deporte de iniciación, de competición y de la actividad física en general, así como las estrategias psicológicas que se deben utilizar para beneficiar el trabajo de los encargados en esos ámbitos.
  4. Obtener conocimientos psicológicos de tal forma que le sirva para facilitar su labor y así integrarlos en su trabajo y estar mejor capacitados para intervenir en ciertas situaciones que hacen a la conducta de los deportistas.
  5. Conocer los procedimientos psicológicos básicos para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento.
  6. Aplicar métodos de motivación que faciliten y colaboren en la adherencia a la actividad física por parte del sujeto que la practica de forma no competitiva.
- 

### **Unidad 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

**Contenidos:** La Psicología del deporte como disciplina científica y campo práctico de aplicación. Ciencias del movimiento y Psicología. La importancia del deporte para la Psicología. Evolución de la Psicología del Deporte. Contribución de la Psicología del Deporte a la comprensión de las relaciones causales en el deporte.

---

### **Unidad 2: FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS.**

**Contenidos:** Aspectos psicosociales básicos de la práctica del deporte en niños. Proceso de desarrollo del niño en el ámbito intelectual y su aplicación al deporte. Proceso de desarrollo de la Personalidad del niño. ¿Cómo influye en el jugador deportista?. Desarrollo social en el deportista. Desarrollo del auto concepto del niño. Cómo se crea un Líder en un equipo deportivo. ¿Cómo influye el ambiente externo en el desarrollo del niño / jugador?.



---

**Unidad 3: PROCESOS MOTIVACIONALES, AFECTIVOS Y COGNITIVOS EN EL DEPORTE.**

**Contenidos:** Procesos motivacionales en el deporte. Motivación y participación deportiva. El deporte y la inserción social. Motivación y rendimiento deportivo. La actividad física y deportiva como adicción. Procesos emocionales en la acción y la vivencia deportivas. Relaciones entre el deporte y la agresión. Procesos cognitivos en el deporte. La imaginación y la práctica deportiva. Utilización de las imágenes mentales.

---

**Unidad 4: PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE DE FORMACIÓN**

**Contenidos:** Iniciación deportiva: Objetivos. Motivación y aprendizaje deportivo. Contexto y los objetivos que priman en una escuela deportiva. Características de los deportistas de escuelas deportivas. Como mejorar el rendimiento del niño. Cómo podemos mejorar nuestra forma de motivar. Objetivos que deben alcanzarse en las escuelas deportivas. Motivos de participación de los niños en las escuelas deportivas. La incidencia de los resultados académicos en la práctica deportiva. Características de la relación con los padres. El estilo del entrenador.

Directrices conductuales ante deportistas problemáticos: Deportista ansioso. Recomendaciones y pautas de actuación. Deportista egocéntrico y con problemas de atención. Recomendaciones y pautas de actuación. Técnicas básicas de modificación de conducta que se pueden aplicar en la iniciación deportiva

Administración y control de la dinámica de grupos: Determinación de objetivos comunes. Comunicación en el grupo, relación con los jugadores, relación interna entre los jugadores. Establecimiento de las normas básicas de comportamiento en entrenamiento y competiciones. (Con los propios compañeros, con los rivales, con los árbitros y con el propio entrenador). Determinación de las relaciones con los padres. Temas transversales de la enseñanza de la Educación Física (valores de superación, esfuerzo, tolerancia, respeto, etc.)

---



**Unidad 5: LA PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN DEPORTIVA**

**Contenidos:** El asesoramiento al entrenador: análisis de la filosofía y objetivos del entrenador. Evaluación del proceso de entrenamiento y competición. Gestor destiempo. Conclusiones y sugerencias.

El estado de rendimiento del deportista: Habilidades psicológicas. Características del deporte. Evaluación del deportista y de sus recursos.

Condicionantes psicológicos para el entrenamiento deportivo: disponibilidad psicológica para el aprendizaje.. Interferencias del entorno en la disponibilidad psicológica. La motivación. Claridad y aceptación de objetivos y de medios de trabajo. Cumplimiento de los medios de trabajo. Los hábitos de trabajo psicológico en el entrenamiento. El control de las emociones en la competición. La regulación de la atención. El control de la activación.

Factores psicosociales a tener en cuenta por el entrenador durante el proceso de entrenamiento. Rol del entrenador. Formación del propio entrenador. Capacidad de autocontrol. Conocimientos de Psicología. Habilidad para usar reforzamientos y castigos de una forma apropiada.

Aspectos psicológicos a optimizar en los entrenamientos: Esquema de optimización de recursos. Motivación (establecimiento de objetivos), confianza (pensamientos positivos y auto instrucciones), focalización de la atención, control de la activación (manejo de la ansiedad). Trabajo en equipo (cohesión).

Técnicas más empleadas en los programas de Entrenamiento Psicológico: Relajación, Visualización, Atención/Concentración, Determinación de objetivos, Autoinstrucciones, Reforzamiento positivo, Control de pensamientos, Biofeedback, Autohipnosis. Técnica de control de la activación.

Ansiedad y estrés en el deporte competitivo: causas y estrategias de intervención psicológica

Factores psicológicos que intervienen en la competición deportiva: Motivación, control emocional, nivel de activación, receptividad, concentración, capacidad analítica.

Técnicas y habilidades mentales a ser desarrolladas dentro de la preparación psicológica para la competencia:

Etapas 1: Desarrollo de un ambiente positivo

Etapas 2: Desarrollo del control emocional

Etapas 3: Desarrollo del control de la atención

Etapas 4: Desarrollo de estrategias de precompetencia y competencia



---

Etapa 5: Aplicación de habilidades y estrategias

---

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

**En el aspecto teórico:** Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

Trabajo Práctico y Seminario

---

**BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- ➔ Apuntes de Psicología aplicada al Deporte. Curso de Ciencias Aplicadas al Deporte. Barcelona-España 1998.
- ➔ Psicología del Entrenamiento Deportivo. José María Buceta. Editorial Dykinson. Madrid-España 1998.
- ➔ Apuntes sobre Fundamentos Psicológicos de la Actividad Física y el Deporte. Curso de Entrenadores. Huelva- España 1999.
- ➔ Apuntes de Psicología Deportiva. Curso de Ciencias Aplicadas al Deporte. Valencia-España 2003.
- ➔ Manual de Entrenamiento Deportivo. CONADE. México 2004.



---

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN MOTRIZ

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Esta asignatura tiene como propósito que los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física conozcan los componentes de la formación perceptivo-motriz y reflexionen en torno a las características y actitudes necesarias para su promoción en la sociedad; que valoren la importancia de la expresión corporal y del ritmo como recursos para su desarrollo; que destaquen los elementos básicos de una secuencia didáctica y las actitudes que permiten el desarrollo de la creatividad y la sensibilidad del individuo y propiciar su socialización. Una finalidad de especial importancia en este programa es el diseño y aplicación de secuencias de actividades que promuevan, a través de la expresión corporal y de actividades rítmicas, el desarrollo perceptivo-motriz en los alumnos.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

Con el estudio de los contenidos y la realización de las actividades se pretende que los alumnos:

1. Retomen sus experiencias y conocimientos acerca del desarrollo perceptivo-motriz, de modo que comprendan a la coordinación motriz como una integración que favorece la afectividad, la interacción con otros y el pensamiento reflexivo.
2. Amplíen sus saberes y competencias para intervenir pedagógicamente mediante estrategias didácticas que propicien la formación perceptivo-motriz de los niños, los adolescentes, jóvenes y adultos como base de una motricidad inteligente.
3. Contribuyan a la formación perceptivo-motriz del individuo a través de actividades rítmicas y de expresión corporal en las que se ponen en juego el conocimiento, la emotividad y el movimiento.

---

### **Unidad 1: INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN MOTRIZ**

**Objetivos:**

- Comprender el proceso de estructuración de la motricidad, así como los aspectos que inciden para su desarrollo.
- Dimensionar las posibilidades del movimiento humano como forma de expresión de su interioridad.

**Contenidos:** Motricidad humana: Análisis sistemático de la motricidad humana. Estructuras funcionales del movimiento. Componentes de la función motriz. Crecimiento, maduración y desarrollo



en su relación con la evolución motora. El movimiento como conducta. Aspectos adaptativos-expresivos del movimiento. Núcleos de movimientos, espacio, tiempo, objetos, sentidos, contenidos. Clasificación de los movimientos-ejercicios. Organización de: imagen corporal, esquema corporal.

Organización espacial y temporal. Noción de ritmo Métodos y tipos de aprendizaje, interrelación en la práctica docente. Organización de los procesos de aprendizaje, análisis y comparación de diferentes posturas. Aprendizaje motor, posibilidades y formas de aprendizaje en la niñez y la adolescencia.

---

**Unidad 2:**            **FORMACIÓN MOTRIZ**

**Objetivo:**            Comprender el proceso de formación de la motricidad humana y el planteo de las capacidades de coordinación, destreza, agilidad y habilidad.

**Contenidos:**        a) Formación motriz: La motricidad humana, procesos inherentes: percepción, programación y ejecución. Percepción: sistema que la componen (kinestésico, óptico, señalizador estático y dinámico y analizador táctil). Programación: interpretación, recuerdo simbolización. Ejecución: función motora, acto motor simple y complejo. Periodos de estructuración de la motricidad

b) Coordinación: definición, factores, características del movimiento coordinado. Clasificación: primaria y secundaria, anticipada y repentina. Organización de la enseñanza

c) Destreza: definición, factores que la componen. Factores que influyen en su adquisición: los que varían según las destrezas específicas (instrucción, conocimiento de resultados, incentivación, distribución del ejercicio, velocidad y precisión requerida, método empleado). Los que varían en función del alumno: edad, sexo, inteligencia, diferencias individuales (aptitudes, experiencias anteriores, capacidad de atención)

---

**Unidad 3:**            **LA FORMACIÓN PERCEPTIVO-MOTRIZ MEDIANTE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS Y DE EXPRESIÓN CORPORAL**

**Objetivo:**            Identificar la importancia y el significado del movimiento en el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, valorando la contribución del ritmo y la expresión corporal en el desarrollo motriz del individuo.



- Contenidos:**
1. El significado del movimiento en la formación perceptivo-motriz: a) El espacio y el tiempo en relación con el movimiento corporal. b) Adquisición de la conciencia del movimiento en los escolares mediante el ritmo y la expresión corporal. c) Noción del ritmo
  2. La coordinación, elemento integrador en la formación perceptivo-motriz, como base de una motricidad inteligente. a) Importancia y estructuración de las nociones de temporalidad y espacialidad. b) El tratamiento de estas nociones a través del ritmo y la expresión corporal. c) La aplicación del ritmo y la expresión corporal para contribuir a que los niños y los adolescentes desarrollen su afectividad, se socialicen y reflexionen.
  3. La sociomotricidad en la formación perceptivo-motriz. a) El ritmo: una constante en el desarrollo humano. b) El movimiento en la expresión corporal como lenguaje y comunicación. c) Hacia una motricidad que contribuya a la integración social de la persona
- 

**Unidad 4:** **LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA DEL EDUCADOR FÍSICO PARA FAVORECER LA FORMACIÓN PERCEPTIVO-MOTRIZ DEL INDIVIDUO**

- Objetivos:**
- Reconocer las competencias didácticas y las características de la intervención docente que promueven la formación perceptivo-motriz en los diferentes niveles de aplicación.
  - Diseñar estrategias didácticas para estimular la formación perceptivo-motriz de las personas de acuerdo con la edad, los intereses y las características de su desarrollo.

- Contenidos:**
1. Características de la intervención docente para promover la formación perceptivo-motriz en la escuela: competencias didácticas que se requieren. a) La aplicación del enfoque global de la motricidad. b) Conocimiento de los contenidos de enseñanza en la educación física y su relación con la formación perceptivo-motriz.
    - Conciencia corporal: postura, respiración, relajación y lateralidad (estructuración del esquema corporal).
    - Percepción espacial: orientación, estructuración y organización espacial.
    - Percepción temporal: orden, duración y estructuración temporal (ritmo).
    - La coordinación motriz y el equilibrio como elementos integradores de la formación perceptivo-motriz.
  - c) Las actitudes del docente para la promoción de aprendizajes significativos en la formación perceptivo-motriz. Actitud facilitadora, comprometida, descriptiva, observadora, auténtica, sensible en el uso del lenguaje, que inspire seguridad, dé indicaciones y sugerencias, y que respete las diferencias cognitivas y de estilos de aprendizaje de los niños y los adolescentes.





2. Creatividad al realizar actividades que involucren la formación perceptivo-motriz.

a) Elementos básicos para trabajar el ritmo y la expresión corporal. b) Estilos y estrategias de enseñanza: diversificar las formas de intervención con actividades rítmicas y de expresión corporal. c) La planeación o la elaboración creadora y razonada de secuencias rítmicas y de expresión corporal. d) Más allá de la mera reproducción del movimiento: el involucramiento total en las actividades rítmicas y de expresión corporal: lo anímico, lo afectivo, lo reflexivo y la interacción con otros. El potencial expresivo de cada individuo, el descubrimiento de ese potencial por ellos desde la educación física, como una contribución para la vida.

3. La formación perceptivo-motriz y su influencia en el desarrollo de las habilidades y competencias motrices de las personas.

---

**Unidad 5: TENDENCIAS GIMNÁSTICAS EN EL PANORAMA ACTUAL. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA**

**Objetivo:** Analizar y comprender las tendencias actuales de los tipos de gimnasia, así como los principios que rigen su aplicación a los diferentes niveles.

**Contenidos:**

- Gimnasia para el desarrollo y el mantenimiento de la condición física.
- Gimnasia y recreación.
- Gimnasia de compensación.
- El Aerobic: Características. Planteamientos técnicos y didácticos: Música, aparatos, estilos, ejercicios, coreografías. Metodología.
- Otras modalidades gimnásticas realizadas con ritmo, aplicadas a cada uno de los objetivos señalados en el apartado anterior (desarrollo y mantenimiento, recreación, compensación).
- Talleres Prácticos sobre: a) Gimnasia aeróbica b) Gimnasia rítmica con y sin elementos.
  - c) Gimnasia con step.
    - a) Reglas para la enseñanza de los movimientos y coreografías gimnásticas.
    - b) Principios de la enseñanza.
    - c) Progresiones de las técnicas. Proceso de acomodación de las técnicas aplicadas a los diferentes estilos. Formas de asistencia en la ejecución y enseñanza de las técnicas
    - e) Detección de errores, tipos de errores, su causa, su consecuencia y corrección.

---



---

### **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

- a) Observación del proceso del alumno en clase.
- b) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.
- c) Seminarios

### **Trabajo practico:**

Trabajos prácticos individual o grupal a criterio del docente

---

### **BIBLIOGRAFÍA GENERAL DE LAS UNIDADES:**

- ROSSI, Elvira Cristina - Indicadores del estado físico (apunte de cátedra).
  - ZANON, S. - La motricidad humana - Conferencias. Transcripción.
  - MEINEL, K. - Motricidad I (bewegunslehre) - Traducción de cátedra.
  - LEGIDO, C. - Fundamentos de la educación física - Curso - Transcripción
  - KNAPP, B. – “Sport y motricidad” - Traducción de cátedra
  - GIROUARD, E. – “Psychology of motor behavior” - Traducción de cátedra
  - Aisenstein, Ángela (coord.) (2000), “Continuidades y rupturas en las clases de educación física”, en *Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas (Proyecto: En la escuela), pp. 1-5.
  - Le Boulch, Jean (1978), “Particularidades del movimiento humano”, “El movimiento como modo de expresión” y “El aspecto transitivo del movimiento humano”, en *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicokinética*, Lidia de Franze (trad.), Buenos Aires, Paidós (Biblioteca de técnicas y lenguajes corporales, 3), pp. 50-54, 71-81 y 95-100.
  - Contreras, Onofre (1998), “La coordinación como síntesis de los aspectos perceptivo-motrices”, en *Didáctica de la educación física*, Barcelona, INDE, pp. 189-190.
  - Castañer, Marta (2000), “Descubre todas estas incógnitas”, en *Expresión corporal y danza*, Barcelona, INDE, pp. 61-71.
  - López, Mario A. (s/f), “La coordinación”, en *Maestría Internacional semiescolarizada en Desarrollo Educativo Terminal en Pedagogía de la Motricidad. Teoría y Práctica del Entrenamiento Óptimo Evolutivo. Módulo IV. La Formación Motora 2*, Puebla, Unipuebla, pp. 17-24.
-



---

## **PROGRAMA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO III**

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

“El hombre en movimiento”. El concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre. En el campo del entrenamiento deportivo se entiende como la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos.

El deporte y las actividades físicas exigen el aporte de expertos en entrenamiento, desde una visión superada de los conceptos mecanicistas o biológicos tradicionales. La preparación integral (física, técnica, táctica y mental) de los deportistas (ser humano en general), complementaria de su formación, configuran contenidos sumamente valiosos del proceso de entrenamiento. Bajo este contexto, el programa de éste curso pretende especialmente que el conocimiento de las condiciones para la mejora de la condición física o de la técnica motriz sirvan como fundamento para el desarrollo de buenos hábitos de salud y la evitación de lesiones, además de sentar las bases para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

La materia propondrá una formación integradora, con el sustento en las Teorías del Entrenamiento, del Movimiento y en la práctica concreta, a partir de disciplinas como la psicología del deporte, la programación y evolución del entrenamiento, la medicina del deporte, la didáctica del deporte, etc.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

**Que el alumno logre:**

- 1.- Conocer, comprender, relacionar y aplicar los fundamentos biológicos, psicológicos, pedagógicos, biomecánicos y didácticos indispensables para complementar su formación docente (estos últimos con relación a esta materia).
- 2.- Capacitar a valorar la íntima conexión que existe entre el entrenamiento y otras ciencias humanísticas, exactas y biológicas.
- 3.- Aplicar las distintas normas de trabajo en los niveles de iniciación en el desarrollo y también en el alto rendimiento.
- 4.- Aplicar durante una pasantía deportiva todos los criterios de instrumentación de una planificación realizada para la preparación integral de los deportistas, así como utilizar adecuadamente los principios, contenidos y métodos en los distintos niveles de enseñanza o categorías deportivas.



5.- Desarrollar la capacidad de investigación en esta área, de tal forma a acrecentar su perfeccionamiento pedagógico (nuevas formas de enseñar) y técnico (nuevos métodos o recursos para sus deportistas).

**Unidad 1:**        **CAPACIDAD DE RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**Objetivo:**        Valorar la necesidad de trabajar con metodología científica. Comprender el esquema conceptual, referencial y operativo actual sobre el que se estructuran las estrategias didácticas del área.

**Contenidos:**     Factores componentes de la capacidad de rendimiento humano. Desarrollo del rendimiento deportivo. Relación inter disciplinaria en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

---

**Unidad 2:**        **APRENDIZAJE DE MOVIMIENTO Y ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

**Objetivo:**        Valorar, conocer y aplicar los conocimientos de la teoría del movimiento como herramienta válida para planificar, conducir y evaluar los procesos de aprendizaje y entrenamiento técnico.

**Contenidos:**     Aprendizaje de movimientos como fundamento de los rendimientos deportivos.  
Ámbitos de la teoría del movimiento en relación al aprendizaje de movimientos.  
Proceso de enseñanza - aprendizaje. Coordinación del movimiento y capacidades coordinativas. Entrenamiento técnico. Tipos de entrenamiento técnico. Observación y corrección de errores. Planificación Temporal y Dosificación del entrenamiento técnico.

---

**Unidad 3:**        **ENTRENAMIENTO TÁCTICO**

**Objetivo:**        Conocer y comprender la importancia de las acciones tácticas y su relación con los componentes técnico-condicionales. Desarrollo del pensamiento convergente y divergente.

**Contenidos:**     Concepto. Condiciones para las acciones tácticas. Táctica como factor de rendimiento. La táctica y su relación con los otros factores que influyen sobre el rendimiento. La formación táctica. Conductas tácticas: organización y conducción en la competencia.

---



---

**Unidad 4:**        **TEST DEPORTIVOS MOTORES**

**Objetivo:**        Valorar la importancia de los test deportivos motores como herramienta de diagnóstico y evaluación dentro del campo del entrenamiento.

**Contenidos:**    Confiabilidad, validez y objetividad de un test. Determinación de los perfiles de exigencias en rendimientos deportivos y forma de diagnóstico. Valores absolutos y relativos de la capacidad de rendimiento deportivo. Forma deportiva.

---

**Unidad 5:**        **PROCESO DE DIRECCIÓN Y REGULACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Objetivo:**        Valorar la necesidad de trabajar con metodología científica. Comprender el esquema conceptual, referencial y operativo actual sobre el que se estructuran las estrategias didácticas del área. Estudio metodológico de la planificación del entrenamiento.

**Contenidos:**    Análisis, determinación de normas y valores que determinan el rendimiento. Diagnóstico y determinación de objetivos a largo, medio y corto plazo. Planificación a varios años. Diferentes ciclos de la temporada. Los distintos enfoques: deportes individuales y de conjunto. Decisiones de entrenamiento.

---

**Unidad 6:**        **TALLER DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y APLICACIÓN PRÁCTICA PASANTÍA DEPORTIVA**

**Objetivo:**        Diseñar planes y programaciones para los diferentes niveles del proceso deportivo aplicando la metodología pedagógica adecuada en una institución deportiva a ser designada.

**Contenidos:**    Diseño y aplicación de plan anual, semestral, trimestral, semanal y diario para deportes colectivos.  
Diseño y aplicación de planes y programaciones para Escuelas Deportivas.  
Diseño y aplicación de planes para Deporte Escolar.

---



### **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

**En el aspecto teórico:** Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

#### **Trabajo practico:**

- 1.- Presentación de planificaciones específicas para deportes colectivos e individuales.
- 2.- Presentación de periodizaciones.
- 3.- Aplicación práctica de microciclos de trabajo.

#### **Trabajo Práctico y Seminario:**

Pasantía deportiva en una institución deportiva del Departamento.

---

### **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- ➔ de HEGUEDÜS, Jorge - La ciencia del entrenamiento deportivo - Editorial Stadium
- ➔ de HEGUEDÜS, Jorge - Teoría general del entrenamiento deportivo - Editorial Stadium
- ➔ FETZ, F. - Test deportivos motores - Editorial Kapelusz, 1986.
- ➔ GROSSER, M. - Alto rendimiento deportivo - Editorial Martínez Roca, 1989.
- ➔ GROSSER, M. - Entrenamiento de la fuerza - Editorial Martínez Roca, 1993.
- ➔ GROSSER, M. - Entrenamiento de la velocidad - Editorial Martínez Roca, 1992.
- ➔ GROSSER, M. - Principios del entrenamiento deportivo - Editorial Martínez Roca, 1982
- ➔ HAHN, E. - Entrenamiento con niños - Editorial Martínez Roca, 1982.
- ➔ HARRE, D. - Teoría del entrenamiento deportivo - Editorial Stadium, 1987.
- ➔ MANNO, R. - Fundamentos del entrenamiento deportivo - Paidotribo, 1992
- ➔ MATVEIEV, L - El proceso de entrenamiento deportivo - Editorial Stadium - 1984
- ➔ MATVEIEV, L - Periodización del entrenamiento deportivo - INEF La Habana - Cuba - 1982
- ➔ Mc. CLUGGAGE, Denise - El esquiador centrado - Editorial 4 Vientos - Chile - 1977
- ➔ MEINEL, K. - Teoría del movimiento - Editorial Stadium, 1988.
- ➔ RIEDER-FISCHER - Aprendizaje deportivo - Editorial Martínez Roca, 1990.
- ➔ SCHOLICH, M. - Entrenamiento en circuito - Editorial Stadium, 1986.
- ➔ VILTE, E. - La enseñanza de la natación - Editorial Stadium, 1994.
- ➔ VOLKOV, - Los procesos de generación en el deporte - Editorial Stadium, 1985.
- ➔ ZINTL, - Entrenamiento de la resistencia - Editorial Martínez Roca, 1993.
- ➔ Autores varios - Actualización en Ciencias del deporte – Barcelona España
- ➔ Autores Varios - Revistas de Editorial Stadium
- ➔ Apuntes del Curso para Entrenadores de Básquetbol. Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto. Málaga - España. 2000.



- ➔ La planificación del Entrenamiento Deportivo. Bases prácticas. Manuel Vela. Centro de Alto Rendimiento. Sant Cugat del Vallés. España. 1998
- ➔ La preparación física aplicada a los deportes colectivos. Marcellí Masafret. Centro de Alto Rendimiento. Sant Cugat del Vallés. España. 1998.
- ➔ El concepto de planificación del entrenamiento de los deportes de equipo. Francisco Seirullo Vargas. Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona - España. 1998.
- ➔ Nuevas Tendencias en el Entrenamiento de la Musculación. Julio Tous Fajardo y Natalia Balagué Serre. Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona -España. 1998.
- ➔ Fisiología del esfuerzo. Natalia Balague. Barcelona – España. 1998.
- ➔ Psicología del entrenamiento Deportivo. José María Buceta. 1ª Edición. 1998.
- ➔ Nutrición, Salud y Rendimiento Deportivo. Pedro Pujol Amat. 2ª Edición. 1998.
- ➔ 1088 Ejercicios en circuito. Jeroni Saura Aranda y Rosa Sole Cases. 4ª Edición. 1998
- ➔ La pliometría. Gilles Cometti. 1ª Edición . 1998
- ➔ Planificación Deportiva. Teoría y Práctica. Juan A. Mestre Sancho. 2ª Edición. 1997
- ➔ Entrenar para ganar. La versión cubana del entrenamiento. Lic. Armando Forteza de la Rosa. 1ª Edición. 1997.
- ➔ Evaluación Deportiva. Augusto Pila Teleña. 3ª Edición. 1997
- ➔ Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Juan Manuel Manso, Manuel Navarro Valdivieso, José Antonio Ruiz Caballero. 1ª Edición. 1996
- ➔ El Entrenamiento Deportivo. Preguntas y respuestas. Georges Lambert. 1ª Edición. 1993.
- ➔ Introducción a la Teoría del Entrenamiento. Peter J. L. Thompson. 1991
- ➔ Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Iurig V. Verjoshanski. 1ª Edición. 1990.
- ➔ Manual de Entrenamiento Deportivo. Jurgen Weineck. 2ª Edición. 1989.
- ➔ Entrenamiento Optimo. Como lograr el máximo rendimiento. Jurgen Weineck. 1ª Edición. 1988.
- ➔ Manual de entrenamiento. Jorge Díaz Otáñez. 3ª Edición. 1988.



---

## **PROGRAMA DE PRÁCTICA IV**

**CURSO:** 4° curso  
**CARGA HORARIA SEMANAL:** 4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

El nuevo enfoque sobre el Bienestar y Calidad de Vida que se pregona en la población enfatiza estilos de vida activos, y una de las formas para conseguir esto es a través de la acumulación continua de actividades físicas, recreativas y deportivas diarias.

El Instituto Superior de Educación Física, por la naturaleza de su especialidad dentro de su plan de estudio necesita de una materia que le brinde la posibilidad de encarar a través de la misma, el fomento de la práctica dirigida de actividades físicas, recreativas y deportivas, así como encarar los Proyectos Institucionales de Preparación para las Exhibiciones Gimnásticas, Desfiles en representación de la Institución, Evaluación Físico-Deportiva, así como la aplicación preliminar de los Proyectos de Exploración de la Realidad Educativa y Prácticas Pedagógicas en forma conjunta y simultánea de todos sus alumnos.

Consideramos que la materia Práctica I, II, III y IV será el vehículo a través del cual los alumnos del ISEF podrán desarrollar y fortalecer aspectos relacionados a la práctica de la Cultura Físico-Deportiva y sus elementos. (Físicos, técnicos y académicos).

También a través de esta materia se podrá retroalimentar en forma conjunta con los alumnos todas las actividades físicas y deportivas que tienden a fortalecer y mejorar el dominio de destrezas y habilidades relacionadas a la coordinación psicomotriz y rendimiento deportivo, de tal forma a fomentar, desarrollar, mejorar y acrecentar la educación del movimiento de los alumnos, razón que pasa a constituirse en fundamental teniendo en cuenta el futuro desempeño docente de los mismos.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Conocer y comprender el nuevo enfoque sobre el Bienestar y Calidad de Vida que se pregona en la población
2. Promover estilos de vida activos, a través de la práctica continua de actividades físicas, recreativas y deportivas.
3. Concientizar sobre la nueva dimensión del área de la Educación Física en nuestro tiempo.





4. Comprender la significación que tiene para la calidad de vida de las personas cambiar el estilo de vida sedentaria, por un estilo de vida activo que le proporcione beneficios físicos, mentales y sociales derivados de las actividades físico-deportivas.
5. Practicar actividades de destrezas locomotoras y destrezas de juego fundamentales, para incidir positivamente en la formación del profesional del Área de Educación Física.
6. Adquirir, mejorar y acrecentar la capacidad de rendimiento de las cualidades físicas condicionales y coordinativas de los alumnos, y mejorar los aspectos que tienen relación con otras materias impartidas en la Carrera de Educación Física del ISEF como ser Natación, Gimnasia, Gimnasia Deportiva, Atletismo, Básquetbol, Hándbol, Voleibol, Fútbol de Campo, Fútbol de Salón y Futsal FIFA..
7. Preparar en forma conjunta a los alumnos del ISEF para la ejecución de Proyectos de Expansión Comunitaria y Extensión Universitaria.

---

**UNIDAD 1:**                      **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO**

**Objetivo:**                                      Adquirir, mejorar y acrecentar el rendimiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los alumnos

**Contenidos:**                                      **Entrenamiento práctico:** Trabajos en circuito - Trabajos de resistencia en pileta de natación - Fartlek - Entrenamiento con elementos (bancos, cajones, cuerdas, mancuernas, medicineball) - Musculación Deportiva. Circuitos técnicos con elementos propios de deportes colectivos. Paseos y competencias en Bicicleta – Competencias de Triatlón –. Competencias Atléticoas.

---

**UNIDAD 2**                                      **PREPARACIÓN PARA LOS PROYECTOS DEL ISEF**

**Objetivo:**                                      Preparar a los alumnos para la realización de los Proyectos Institucionales del ISEF

**Contenidos:**                                      **Preparativos y Entrenamientos para:** Exhibición Gimnástica, Participación del ISEF en los Desfiles del 14 y 15 de Mayo, Participación del ISEF en Competencias Deportivas. Organización de Caminatas y Aero biadas Ciclistas. Organización de Festivales de Actividades Físicas y Recreativas en los distintos niveles de la población. Participación de Talleres de Capacitación. Participación del Proyecto de mantenimiento y hermo seamiento de la Infraestructura del ISEF

---



---

**UNIDAD 3:**                    **EDUCACIÓN CORPORAL**

**Objetivo:**                    Preparar a los alumnos para adquirir, mejorar y acrecentar patrones de movimiento y destrezas coordinativas básicas

**Contenidos:**                Gimnasia a manos libres. Gimnasia con elementos. Gimnasia de suelo. Gimnasia Aeróbica – Gimnasia rítmica. – Danzas y Bailes. Desplazamientos específicos para un Calentamiento Deportivo.

---

**UNIDAD 4:**                    **EVALUACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA**

**Objetivo:**                    Conocer el grado de aptitud físico-deportiva de los alumnos

**Contenidos:**                Test Físicos - Test del desempeño motriz para básquetbol, Fútbol de Campo, Hándbol, Voleibol y Fútbol de Salón - Test de desempeño en el agua. Test de coordinación básica a manos libres (estático y dinámico)

---

**UNIDAD 5:**                    **ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

**Objetivo:**                    Adquirir, mejorar y acrecentar el desempeño técnico y motriz en la pileta de natación

**Contenidos:**                Natación: Intensificación de trabajos para mejoramiento de los estilos. Recreación en el agua – Competencias – Entrenamiento físico en la pileta de natación.

---

**UNIDAD 6:**                    **FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA PARA DEPORTES COLECTIVOS**

**Objetivo:**                    Adquirir, mejorar y acrecentar el desempeño técnico y motriz en deportes colectivos

**Contenidos:**                Básquetbol – Hándbol – Voleibol – Fútbol de Campo – Fútbol de Salón: Dominio y control del balón – Pases -.Remates – Lanzamientos. Adquisición de destrezas técnicas encadenadas. Competencias Deportivas. Intensificación en la aplicación práctica de arbitraje y asistencia en mesa de control de estos deportes.

---



---

### **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

**La evaluación será exclusivamente práctica:**

- Evaluación Físico-deportiva sobre el desempeño motriz y técnico
- Aplicación práctica de clases de Educación Física

---

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Manual Práctico de Organización Deportiva – Editorial Gymnos – España – 1998
  - Planificación en Instituciones – Colección Gestión y Deporte - Editorial INDE – España 1998
  - Gran Enciclopedia de los Deportes – Tomos 1 al 5 – Edición Cultural S.A – España
  - Organización de Competencias Deportivas – Moacir Daito – Brasil – 1992
  - Juegos Predeportivos – Iniciación a los deportes – Editorial Trillas – México.
  - Proyectos Institucionales elaborados en la Dirección del ISEF – Año 2003
-



---

## **PROGRAMA DE PROYECTOS DEPORTIVOS COMUNITARIOS**

**CURSO:** 4° curso

**CARGA HORARIA SEMANAL:** 5 (cinco) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

El programa de la materia Proyectos Deportivos Comunitarios está concebido dentro del área de Deportes para Todos. Programa Mundial destinado a promover la actividad física, deportiva, recreativa y para la salud; de manera permanente con propósitos físicos o estéticos, realizados por grandes grupos poblacionales, de todas las edades (niños, jóvenes, adultos y tercera edad), diferentes sexos y procedencia social.

Las instituciones municipales y las instituciones educativas como las universidades tienen una enorme tarea aquí, de tal forma a que el enfoque masivo y participativo que se pretende ofrecer a través del Deporte para Todos llegue a los diferentes niveles de la población.

Para poder implementar masivamente en las comunidades el Deporte para Todos necesitamos una nueva "arquitectura" de deporte, necesitamos los nuevos "ingenieros sociales". Tenemos que preparar una nueva generación de expertos académicos. Tenemos la visión de un futuro en el cual el deporte tiene un papel esencial para la calidad de la vida de la mayoría. Para la salud, para la cohesión social, para la alegría de vivir activamente. Tenemos que convencer a quienes se van a beneficiar de los cambios. Y lo más importante: tenemos que educar a los expertos del deporte en el nuevo milenio.

---

### **OBJETIVOS GENERALES: ELABORACIÓN Y EJECUCIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS COMUNITARIOS**

1. Conocer y valorar los alcances de la práctica y promoción de las actividades físicas, deportivas y recreativas en forma sistemática y progresiva para contribuir en el logro de la salud del individuo.
2. Comprender la importancia que tiene para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas el incremento del número de torneos, eventos deportivos y recreativos en los cuales la comunidad participe.
3. Implantar los programas de activación física en los diferentes grupos poblacionales
4. Incrementar la participación de la comunidad rural en las actividades organizadas por el instituto.
5. Aumentar el número de disciplinas promocionadas en el estado
6. Tener promotores voluntarios capacitados.



**Deporte para todos tiene 3 áreas:**

**1. Deporte Metropolitano**

Fomenta y desarrolla la cultura física, mediante actividades deportivas y recreativas en coordinación con los directores de deportes municipales del área metropolitana., implementando 3 programas con sus eventos, etapas y actividades correspondientes :

- > Juegos Deportivos Metropolitanos – Torneo realizado entre los municipios del área metropolitana en 6 disciplinas.
- > Desarrollo de Promotores Voluntarios – Capacitación de ciudadanos interesados en promover el deporte en su colonia.
- > Deporte Adaptado – Generar actividades o torneos para personas con capacidades diferenciadas.

**2. Deporte Rural**

Conjuntar acciones con los municipios rurales destinados a impulsar, fomentar y desarrollar el deporte y la recreación, implementando 3 subprogramas con sus eventos, etapas y actividades correspondientes.

- > Juegos Deportivos Metropolitanos – Torneo realizado entre los municipios del área rural en 6 disciplinas.
- > Recreación y Deporte – Actividades que promocien la actividad física desde bebés hasta adultos mayores.
- > Eventos Deportivos promocionales – Promocionar deportes de nueva introducción en el área rural.

**3. Deporte Institucional**

Generar acciones en coordinación con las instituciones que aseguren la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas, para los diferentes grupos poblacionales, implementando 3 subprogramas con sus eventos, etapas y actividades correspondientes.

- > Recreación y Deporte para los trabajadores – Torneos y actividades deportivas realizadas entre las diferentes instituciones.
- > Activación Física para grupos poblacionales - Actividades que promocien la actividad física desde bebes hasta adultos mayores.
- > Centros de Activación Física – Grupos que promocien la actividad física en las diferentes comunidades apoyados por los concriptos del SEDENA.



## **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

### **La evaluación será exclusivamente práctica:**

- Evaluación Físico-deportiva sobre el desempeño técnico – profesional basado en indicadores concretos para cada actividad
- Aplicación práctica de los proyectos Deportivos Comunitarios.

---

## **5. SISTEMA DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN**

El sistema de evaluación y promoción actual vigente figura en el reglamento interno de la facultad.

## **6. SOPORTE ACADÉMICO:**

### **17.1. CONVENIOS**

- 16.1. Cooperación entre Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (Argentina).
- 16.2. Acuerdo específico para cooperación educativa internacional con la Facultad de Medio Ambiente y Recursos de la Universidad de Manitoba – Canadá
- 16.3. Cooperación entre las Universidades Nacionales de la República del Paraguay y las Universidades Nacionales de la Región Nordeste Argentino de la República Argentina
- 16.4. Constitución del grupo ZICOSUR universitario conformado por Rectores de las Universidades Nacionales Públicas del Paraguay, Chile, Argentina, Brasil y Bolivia

### **17.2. BIBLIOTECA:**

#### **PLAN DE MEJORAMIENTO DEL ACERVO BIBLIOGRÁFICO:**

### **17.3. EQUIPOS AUDIOVISUALES**

VER SECCIÓN ANEXO

### **17.4. SOFTWARE EDUCATIVO ELABORADOS POR LOS DOCENTES - INTERNET**