

# **INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N° 186**

CARRERA: Profesorado de Educ. Física

MATERIA/PERSPECTIVA: TFO: Actividad Física y Salud 1 con  
orientación en los sistemas de entrenamiento

CARGA HORARIA: 2 hs

CURSO: 2do Año

CICLO LECTIVO: 2021

PROFESOR/A: Gustavo Leiva





---

## **PROGRAMA**

**UNIDAD 1:** Zona media su anatomía y su biomecánica. Correcta ejecución de los ejercicios. Detección de patologías. Ejercicios para la Zona media vista de distintos aspectos, terapéuticos, estéticos y deportivos.

***BIBLIOGRAFIA:***

Horacio Anselmi (2015) Cantidad de calidad. Editorial independiente  
Horacio Anselmi (2004) Manual de Fuerza y Potencia. Editorial independiente  
Villanova, Garcia, Monge (1999) La tonificación muscular . Editorial Paidotribo

**UNIDAD 2:** La fisiología de los sistemas de entrenamiento de resistencia aeróbica, anaeróbica, intermitente y su relación con los sistemas orgánicos, metabólicos energéticos.

***BIBLIOGRAFIA:***

Wilmore y Costill (2000) Fisiología del esfuerzo y el deporte. Editorial Paidotribo.  
Morehouse y Miller (1996) Fisiología del ejercicio. Editorial Panamericana  
Ruben Argemi (2014) El intermitente. Editorial independiente

**UNIDAD 3:** Influencia de los sistemas de entrenamiento sobre la salud. Influencia sobre la sangre, sistema respiratorio y cardiovascular. Diferentes particularidades que tiene el ejercicio sobre niños, jóvenes y tercera edad.

***BIBLIOGRAFIA:***

Chicharro y Vaquero (2006) Fisiología del ejercicio. Editorial Paidotribo  
Wilmore y Costill (2000) Fisiología del esfuerzo y el deporte. Editorial Paidotribo

**UNIDAD 4:** Adaptación y manejo de las cargas a utilizar en los sistemas de entrenamiento según la edad. Principios de carga y recuperación. Test, evaluaciones y cuidados previos a tener en cuenta antes de realizar una actividad física.

***BIBLIOGRAFIA:***

Cesar Roces (2011) El entrenamiento de la resistencia. Editorial Dunken  
Yuri Verkoshansky (2000) Superentrenamiento. Editorial Paidotribo

**UNIDAD 5:** Áreas funcionales y resistencia intermitente. Test para determinar los sistemas de entrenamiento. Monitoreo de los sistemas aeróbicos, anaeróbicos e intermitentes metabólicos, neuromusculares y técnico-tácticos.

***BIBLIOGRAFIA:***

Horacio Anselmi (2015) Cantidad de Calidad. Editorial Paidotribo

---



---

Cesar Roces (2011) Entrenamiento de la resistencia. Editorial Dunken

**UNIDAD 6:** Planificación diaria/semanal/ mensual /anual de las áreas funcionales con respecto a pedestrismo, ciclismo y natación. Planificación de la Resistencia intermitente para fitness, obesos y deportistas. Aspectos a tener en cuenta de la planificación según edad, sexo nivel recreativo, amateur, profesional y según el contexto fitness, escolar, profesional.

**BIBLIOGRAFIA:**

Cesar Roces (2008) Triatlón. Editorial Dunken

Ruben Argemi (2014) El intermitente. Editorial independiente