

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N° 186

CARRERA: Profesorado de Educ. Física

MATERIA/PERSPECTIVA: TFO Actividad Física y Salud 2 con
orientación en los sistemas de entrenamiento

CARGA HORARIA: 2hs

CURSO: 3er Año

CICLO LECTIVO: 2021

PROFESOR/A: Gustavo Leiva





PROGRAMA

UNIDAD 1: Actividad física y entrenamiento en tiempos de pandemia. Estrategias metodológicas para organizar clases para principiantes y/o deportistas. Recursos que se pueden utilizar para gestionar clases no presenciales. Cuidados en clases presenciales durante ASPO.

BIBLIOGRAFIA

Davis Marchante.(2018) Ponte en forma. Editorial Planeta

Michael Boyle (2018). Adelantos del entrenamiento funcional. Editorial independiente

UNIDAD 2: Panificación del ejercicio físico para la salud. Fundamentación. La actividad física y los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. Prescripción tradicional de la actividad física. Intensidad. Duración del ejercicio. Tipo de actividad. La base moderna del ejercicio terapéutico y el control neuromuscular. La enfermedad cardiovascular y el ejercicio. Ejercicio terapéutico sobre la función respiratoria

BIBLIOGRAFIA:

Rosa y Vallejos. (2013) Actividad física y salud. Editorial Diaz de Santos

Eduardo Gimenez. (2203) Actividad física y salud integral. Editorial Paidotribo.

Casajus y Rodriguez (2001) Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Editorial CSD.

UNIDAD 3: Hormonas y actividad física. Ciclo menstrual y actividad física. Factores que influyen sobre el ciclo menstrual. Efectos del ciclo menstrual sobre cada capacidad funcional y el rendimiento físico. Estrés y actividad física y su relación con las hormonas. Enfermedades endocrinas y actividad física

BIBLIOGRAFIA:

Hormonas y actividad física (1991). Sergio Amaro Mendez. Editorial Instituto de Medicina de Cuba

Wilmore y Costill (2000) Fisiología del esfuerzo y el deporte. Editorial Paidotribo.

UNIDAD 4: Resistencia intermitente. Aspectos modernos de la resistencia y su relación con la salud el deporte y el fitness. Bases conceptuales. Visión clásica del ejercicio cíclico. Que es la actividad aciclica. Características de los esfuerzos intermitentes. Neurofisiología de la resistencia. Entrenamiento intermitente metabólico, neuromuscular, técnico táctico

BIBLIOGRAFIA;



Ruben Argemi (2014) El intermitente fundamentos del trabajo intermitente.
Editorial independiente.

Jens Bngsbo (1999).La fisiología del futbol con referencia especial al ejercicio
intermitente intenso. Editorial Univ. de Copenhague Dinamarca.

Horacio Anselmi.(2015) Cantidad de calidad. Editorial independiente.

UNIDAD 5: Características del entrenamiento pliométrico. Métodos de
evaluación de la Fuerza Reactivas. Metodología de trabajo para los niveles 0,
1,2,3. La velocidad. Análisis de la velocidad de los desplazamientos.
Metodología de trabajo para el entrenamiento de la velocidad

BIBLIOGRAFIA:

Yuri Verkoshansky. Todo sobre el método pliométrico. Editorial Paidotribo

Yuri Verkoshansky (2000) Superentrenamiento. Editorial Paidotribo

Horacio Rodriguez agilidad movilidad y rapidez. Editorial Itf.

Brown y Ferrigno.(2007). Entrenamiento de la velocidad agilidad y rapidez.
Editorial Paidotribo

UNIDAD 6: Ejercicios clásicos y dinámicos. Algunas cuestiones anatómicas.
Ejercicios básicos para el tren superior. Ejercicios básicos del tren inferior.
Análisis técnico y biomecánico de los ejercicios básicos. Técnica y metodología
del ejercicio de arranque. Técnica y metodología del ejercicio de envión.
Estudios biomecánicos de los ejercicios. Ejercicios dinámicos auxiliares para la
preparación física

BIBLIOGRAFIA:

Nordin y Frankel Biomecánica básica del sistema musculoesquelético

Horacio Anselmi (2015) Cantidad de Calidad. Editorial Paidotribo

Frederic Delavier (2017).Guía de los movimientos de musculación. Editorial
Paidotribo