

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

CARRERA: Profesorado En Educación Física

MATERIA/PERSPECTIVA: Análisis de Las Acciones Motrices

CARGA HORARIA: 2 horas semanales

CURSO: 3º año

CICLO LECTIVO: 2022

PROFESOR/A: Abel Fernández





---

## **PROGRAMA**

### **UNIDAD Nº 1**

La biomotricidad. Concepto de biomecánica e interdisciplina. Componentes anatómicos, fisiológicos. Fundamentación de las acciones motrices. Concepto de movimiento. Continuum movilidad estabilidad. Componentes y pirámide de rendimiento. Neurofisiología de las acciones motrices.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Leopoldo Busquet (2002). Cadenas musculares.

Mikel Izquierdo (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte.

Michael Boyle (2018). Adelantos en entrenamiento funcional

Gray Cook (2010). Movement

### **UNIDAD Nº 2**

Biomecánica y sistemas coordinativos. La observación como principal herramienta.

Dispositivos de medición. Adaptaciones corporales y motrices. Concepto de Bracing. Patrón respiratorio como principal disfunción. Concepto de función y disfunción. Los 3 grandes de Mc Gill.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Wilmore J. (2001) Fisiología del esfuerzo y del deporte

Mikel Izquierdo (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte.

Stuart Mc Gill (2015). El mecánico de la espalda

Estrada Bonilla (2018). Biomecánica: de la física mecánica al análisis de gestos deportivos

### **UNIDAD Nº 3**

Movimiento como sistema. Componentes del movimiento. Patrones básicos de movimientos.

Alcances y limitaciones de movimientos estandarizados. Fuerza y biomecánica. Concepto.

Componentes estructurales y neurales. Velocidad de ejecución como monitoreo.

Necesidades de fuerza. Anamnesis. Metodologías de entrenamiento de fuerza. RIR. PSE.

Adaptaciones

### **BIBLIOGRAFÍA**

Haff, G. Gregory Triplett, N. Travis. (2017) Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico.

Balsalobre Carlos (2015). Entrenamiento de la fuerza, Nuevas metodologías

Badillo (2013). Nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo

Gray Cook (2015). FMS Manual

Shirley Sahrmann (2002). Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento

### **UNIDAD Nº 4**

Morfología y proporcionalidad en la composición corporal. Evaluaciones aplicadas.

Protocolos e instrumentación. Indicadores antropométricos. Evaluación del continuum



---

movilidad estabilidad. Valoración de Fuerza con instrumento y sin instrumento. Utilización de Encoder. Observaciones estáticas y dinámicas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Vivian Heyward (2006). Evaluación y prescripción de la aptitud física y prescripción del ejercicio.

Kevin Norton y Tim Olds. ANTHROPOMETRICA, Kevin Norton & Tim Olds, Editors. (1996)

Badillo Ayestaran (1997). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza.

Pascuas (2015). Mecanismos de estabilización dinámica

## **UNIDAD Nº 5**

Alteraciones posturales. Síndrome cruzado inferior y síndrome cruzado superior. Importancia del centrado articular. Estrategias de detección, intervención y evaluación de compensaciones. Prevención y abordaje en niños, adolescentes y adultos. Importancia de la fuerza en la sarcopenia y dinapenia.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Martin Mackey (2016). Aprender a enseñar

Naclerio Ayllon (2007). Evaluación y planificación del entrenamiento de la fuerza

Mikel Izquierdo (2017). Programa de ejercicio físico multicomponente. Adulto mayor

Tarantino Francisco (2017). Entrenamiento propioceptivo. Principios en el diseño de ejercicios.

Salom Moreno (2017). Readaptación tras las lesiones deportivas.