

**Atletismo**  
Código TP2306

Nivel: Segundo año  
Carga horaria total: 96 horas reloj  
Créditos otorgados: 9.6  
Modalidad: asignatura anual  
Frecuencia semanal: 4 horas semanales  
Carácter de la asignatura: obligatoria  
Régimen de asistencia: obligatoria

**FUNDAMENTACION**

Considerando al atletismo como el deporte de base o llamado también deporte madre, se puede expresar de él que por tratarse de pruebas puras tales como la velocidad, la resistencia, la fuerza y la coordinación se lo puede enseñar en la fase infantil con grandes resultados futuros, no solo para el atletismo en sí, sino para cualquier práctica deportiva.

Es uno de los deportes más sencillos en cuanto a su enseñanza general, y a su práctica dado que no necesita infraestructura específica para su iniciación, y utiliza con gran entusiasmo material alternativo para su desarrollo.

Dado que en la edad escolar y también en la adolescencia es necesario estimular el grupo de habilidades motrices, este deporte lleva en sus pruebas o disciplinas la cuota adicional de cada una de ellas, creando así hábitos muy importantes para la práctica desinteresada o curricular.

Descubrir el atletismo a través del juego es para el docente y el alumno un desafío, siendo su mayor recompensa la comprensión y el desarrollo avanzado del deporte.

**OBJETIVOS**

- Desarrollar estrategias que faciliten reconocer al Atletismo como un conjunto de habilidades necesarias y un instrumento idóneo para la formación motriz a nivel escolar y liceal.
- Brindar herramientas y conocimientos básicos del Atletismo que le permitan desarrollar su práctica en los diferentes campos laborales que se desempeñe.
- Promover propuestas donde el alumno logre mediante la observación detectar errores y crear sus propios métodos de corrección.
- Desarrollar en el futuro docente la habilidad de crear situaciones acordes a sus necesidades, a los materiales con los que cuenta, a la infraestructura que posee, y al nivel de alumnado con el que debe trabajar.
- Promover la posible detección de talentos.

## CONTENIDOS

### UNIDAD 1 - DE LA FAMILIA DE LAS CARRERAS

- MARCHA - CARRERA (Velocidad - Fondo) - Reglamento - Partidas - Análisis técnico de zancada (circular y pendular) - Técnicas para cada fase de carrera (errores más comunes)
- RELEVOS (cortos y largos) - Reglamento - Análisis técnico del pasaje ascendente y descendente - Errores más comunes - Introducción y aplicación al pasaje ascendente y descendente - Corrección de errores
- OBSTÁCULOS (100 - 110 - 400 - 3000) - Reglamento - Análisis técnico del pasaje en vallas bajas, altas y pasaje del foso - Errores mas comunes Introducción y aplicación de ejercicios para el correcto pasaje - Énfasis en la enseñanza del ritmo entre vallas - Detección y corrección de errores

### UNIDAD 2 - DE LA FAMILIA DE LOS SALTOS

- SALTO LARGO - Reglamento - Análisis técnico de las fases del salto - Errores más comunes - Introducción y aplicación a los ejercicios generales de saltabilidad - Detección y corrección de errores - Ejercicios con elementos no convencionales
- SALTO ALTO (flop y roldo) - Reglamento - Análisis técnico del salto y sus diferentes estilos - Errores más comunes - Introducción y aplicación al pasaje de la varilla y la carrera de aproximación. Detección y corrección de errores -
- SALTO CON GARROCHA Y SALTO TRIPLE - Reseña Histórica - Generalidades de las pruebas - Reglamento - Análisis técnico de las fases de los saltos - Errores más comunes  
Introducción y observación a los ejercicios técnicos generales - Detección y corrección de errores - Reconocimiento de los elementos y zonas de desarrollo de la prueba

### UNIDAD 3 - DE LA FAMILIA DE LOS LANZAMIENTOS

- LINEALES (Bala) - Reglamento - Análisis técnico de las fases del lanzamiento - Análisis de los errores más comunes - Adecuación a pruebas escolares  
Introducción y aplicación a los multi lanzamientos - Detección y corrección de errores  
Avances en la técnica de lanzamiento de bala
- LINEALES (Jabalina) - Reglamento - Análisis técnico de los lanzamientos - Errores mas comunes  
Introducción y aplicación a las características generales de la prueba en cuanto a su contenido coordinativo - Detección y corrección de errores - Avances en la técnica de lanzamiento
- ROTACIONALES (Bala - Disco - Martillo) - Reglamento - Análisis técnico de los lanzamientos - Errores mas comunes  
Introducción y aplicación a los giros - Introducción y aplicación a la descarga en cada uno de los lanzamientos - Detección y corrección de errores - Avances en la técnica de lanzamiento

## SUGERENCIAS METODOLOGICAS

En cada habilidad atlética planteada se recorrerán los siguientes pasos:



**Descubrimiento de la habilidad** - Información general - a través de muestreo de materiales visuales y explicación teórica de los aspectos reglamentarios y generalidades teóricas de los fundamentos de la prueba.

Visitas y practicas de la disciplina en escuelas y liceos y directamente con el trabajo de campo - competencias infantiles.

**Experimentación (inicial - global por parte del alumno)** A tener en cuenta:

- Que las formas de movimiento planteadas cumplan con el objetivo de la prueba, desde lo global realizar el salto o el lanzamiento.
- Intentar que los movimientos tengan una estructura rítmica similar a la de la prueba, logrando ritmo entre vallas o secuencia de triple.
- Indicar y descubrir los momentos más importantes, eslabón rector de cada prueba y saber como llegar a ese momento en la práctica.

**Perfeccionamiento técnico de la prueba**

El estudiante trabajará sobre los puntos de referencia de enseñanza y corrección más importantes de cada prueba, a los efectos de que comiencen a corregir y enseñar a sus propios compañeros (gestión del propio estudiante como docente).

Para la Unidad 1:

Se pondrá énfasis en las carreras de velocidad corta, entre 50 y 100 mts. Salida agachado con o sin tacos. Para los relevos se trabaja en los de recorrido mas corto como 4 x 50 y 4 x 75 mts. Con pasajes ascendente y descendente. En cuanto a las carreras con vallas se pondrá énfasis en las de estilo corto ya que por su gran nivel coordinativo lleva a ser utilizado en las demás disciplinas como los saltos.

Para la Unidad 2:

Se pondrá énfasis en los estilos de salto a nivel escolar trabajando muy detalladamente en el salto largo y el salto alto, sus estilos, y formas de trabajarlo. La disciplina de salto triple se introducirá como un complemento coordinativo muy necesario también para el trabajo posterior de algunas de estas mismas disciplinas.

Para la Unidad 3:

Se pondrá énfasis en la enseñanza del estilo lineal de lanzamiento de bala dado que es el curricular a nivel escolar y liceal. Se trabajará en el desarrollo de habilidades para lanzar objetos no tradicionales acordes a las reglamentaciones del lanzamiento de jabalina

## **EVALUACIÓN**

Contara con instancias prácticas, teóricas y de detección y corrección de errores. La instancia práctica tendrá una parte de ejecución de una de las disciplinas a desarrollar por parte de un grupo de estudiantes. La disciplina a evaluar, se determinará por sorteo, debiendo el resto del alumnado realizar un diagnostico de observación de errores. De esta manera se introduce a la instancia de detección de errores y su previa corrección. Luego de un tiempo se volverá a realizar la prueba verificando los cambios en el desarrollo de la misma, por parte del evaluado.

La tercera instancia será teórica, con relación a cada uno de los temas tratados en clase.

## **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- AUDUREAU, C., (1986). El niño y la actividad física: 2 a 10 años. Paidotribo, Barcelona
- ALONSO, Dionisio - Del Campo Juan, (2001). Iniciación al Atletismo en la Escuela. Inde - España
- BALLESTEROS, J. Manuel, (1980), Manual Didáctico de Atletismo, Kapelusz - Buenos Aires.
- BETRAN OLIVERA Javier, (año?? ) 1169 Ejercicios de Atletismo. Paidotribo - Barcelona.
- DESSONS, C.; DRUT, R.; DUBOIS, R., (1986) Tratado de atletismo: carreras. Hispano Europea, Barcelona,
- FLEURIDAS, C.; FOURREAU, W. (año?? ) Tratado de atletismo: lanzamientos. Editorial ¿??
- HOPF, H.; HILLEBRECHT, M.; SCHMIDT, N.; THOMPSON, P. (1990) Técnicas del atletismo y progresiones de enseñanza.

IAAF MANUAL DE ENTRENADORES; (2000) IAAF, Santa. Fe  
ORTEGA Gómez, E., (1990) Iniciación a la práctica deportiva. Paidotribo, Barcelona  
POLISCHUK, V., (1996) Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Paidotribo, Barcelona  
RIUS SANT, Joan, (1990) Las bases del atletismo. Paidotribo, Barcelona

25.7.05



**Handball**  
Código TP2304

**Nivel:** Segundo año  
**Carga horaria total:** 96 horas reloj  
**Créditos otorgados:** 9.6  
**Modalidad:** asignatura anual  
**Frecuencia semanal:** 3 horas  
**Carácter de la asignatura:** obligatoria  
**Régimen de asistencia:** obligatorio

### FUNDAMENTACIÓN

El handball se hace presente en el segundo nivel del plan, en el entendido que por ser un deporte muy sencillo de enseñar y de aprender, aportará una mejor comprensión del eje temático "El cuerpo en movimiento y su formación".

Por ser una excelente herramienta educativa, el futuro docente encontrará en él un instrumento valioso para transmitir valores como respeto a compañeros y adversarios, reglas de juego, haciendo de la competencia (con la importancia de saber ganar y perder) un vehículo que permita mejorar individual y colectivamente.

Deporte de mínima infraestructura y basado en movimientos muy naturales (no contruados), hace que sus practicantes, logren rápidamente disfrutar más el juego. Estos elementos hacen del handball un juego muy propicio para el campo laboral marcado en el perfil de egreso de nuestra formación.

### OBJETIVOS

- Propiciar la comprensión global del juego en todos sus aspectos.
- Brindar elementos que le permitan diagnosticar aspectos del juego para poder intervenir en la mejora de su práctica.
- Facilitar el conocimiento de los distintos componentes del handball (técnicos - tácticos - reglamentarios) así como su utilización para el abordaje de la enseñanza del deporte.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD 1 - INTRODUCCIÓN AL HANDBALL

La formación técnico - táctica del jugador - Los juegos de iniciación - Las diferentes formas de marcación (la importancia de la marcación individual) - Introducción a la finta y desmarque - Concepto colectivo de amplitud y profundidad - Introducción a las reglas básicas del juego.

#### UNIDAD 2 - NIVEL BÁSICO

Los sistemas ofensivos (3.3 - 2.4) - La marcación zonal y mixta (sus sistemas defensivos) - El puesto específico ofensivo y defensivo según el sistema - La Táctica de grupo y de equipo en el ataque - Pase directo y bajo mano - lanzamiento en apoyo (con bloqueo y a la carrera) y suspensión (alto y profundidad) Reglamento

### **UNIDAD 3 - NIVEL AVANZADO**

Técnica de Golero ➤ Técnicas Defensivas - La finta y el desmarque en el puesto específico ofensivo - Principios tácticos ofensivos y defensivos - Procedimientos Tácticos Colectivos Ofensivos y Defensivos. Recepción en el aire (apoyo simultáneo y alternado) Arbitraje

### **UNIDAD 4 - BEACH HANDBALL**

El reglamento del Beach Handball - Variantes técnicas y tácticas de la modalidad.

### **UNIDAD 5 - MINI HANDBALL**

El reglamento internacional de mini handball. Propuestas reglamentarias para mejorar aspectos del juego.

### **SUGERENCIAS METODOLÓGICAS**

La base de presentación de la asignatura, implica tomar como centro el deporte (handball), y a partir de esa referencia desarrollar desde todas las áreas (técnica - táctica - reglamentaria), nuevos elementos que permitan ir comprendiendo y conociendo mejor el juego. A su vez, se generarán espacios para que los estudiantes, puedan crear sus propias propuestas de trabajo (elección de contenidos, ejercicios más adecuados), fundamentados en conceptos de aprendizaje. Discutir permanentemente el porqué de la selección de cada propuesta, porqué descartar esta otra, etc.

Para la Unidad I: Luego de presentada la propuesta de enseñanza, poner énfasis en la resolución de problemas relacionados al juego. Dentro del "La formación técnico - táctica del jugador", incluir situaciones de juego individual y colectivas) Es una etapa en la cual no se trabaja técnicas.

Para la Unidad II y su inclusión de las técnicas, se sugiere relacionarlas permanentemente a situaciones de juego, encadenándolas con otras acciones: ataque rápido, 2 vs. 1, etc. Al trabajar ejercicios para la táctica de grupo, es un buen momento para poner énfasis en los temas de pase y lanzamiento.

Unidad III, con el mismo criterio se irán incorporando nuevos conocimientos y experiencias de juego. En los Procedimientos Tácticos Colectivos Ofensivos y Defensivos, fundamentar su aplicación relacionándolos a los Principios Tácticos individuales. Relacionar la acción individual (finta y desmarque) y su desencadenamiento en acciones colectivas (progresión y cruce)

*Facilitar y "agotar" las posibilidades de trabajar con grupos en edad escolar de manera de diagnosticar ,aplicar y evaluar de la mejor manera los recursos a utilizar.*

### **EVALUACIÓN**

En función del objetivo del curso y la normativa vigente, en la instancia práctica, se sugiere establecer un juego 5 contra 5, como forma de evaluar la comprensión del deporte en cuanto a las situaciones de juego tanto en defensa como en ataque. En el caso de evaluación de las técnicas, se deberá acompañar con un equipo evaluador que corregirá la ejecución de sus compañeros, pudiendo hacerse tiempo después una nueva evaluación para establecer mejoras.

En cuanto a la evaluación teórica, se realizará en forma escrita, con preguntas abiertas, donde se pondrá énfasis en la aplicación del conocimiento (realización de diagramas, ejercicios, correcciones de errores) y no en repeticiones memorísticas.

Para las prácticas de enseñanza, el estudiante deberá seleccionar los ejercicios más adecuados para trabajar distintos aspectos del juego, en función de edad, experiencia anterior, etc.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- ANTON GARCÍA, Juan (1990) Balonmano. Fundamentos y etapas del aprendizaje. Gymnos, Madrid  
JANS Wojciech (1991) Hándbal. Editorial Stadium, Buenos Aires -  
LASIERRA, G. y otros (1993) 1013 Ejercicios y Juegos Aplicados al Balonmano (dos tomos) Paidotribo, Barcelona.  
TORRESCUSA, Luis (1991) Balonmano - Metodología de la enseñanza (Capítulo 3) Comité Olímpico Español



SANCHEZ SANCHEZ, Francisco (1991) **Balonmano** - Análisis del Contenido del Juego (Capítulo 2) Comité Olímpico Español - Federación Española de Balonmano. 1ª Edición -  
ZAWOROTNY, M. (2004) **Handball** - El reglamento comentado. Stadium. B. Aires

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

FALKOWSKI, Manuel, ENRIQUEZ, Enrique (1988) **Colección Handball**. Editorial Esteban Sanz M. Madrid  
TICO CAMI, Jordi - (2000) **1013 ejercicios y juegos polideportivos**. Paidotribo, Barcelona

28 de julio de 2005

**Pedagogía de la Educación Física**  
Código CE2105

Nivel: Segundo año  
Carga horaria total: 32 horas reloj  
Créditos otorgados: 3.2  
Modalidad: asignatura semestral (1er semestre)  
Frecuencia semanal: 2 horas  
Carácter de la asignatura: obligatoria  
Régimen de asistencia: obligatorio

**FUNDAMENTACION**

La práctica educativa exige no sólo un conjunto de conocimientos científicos-técnicos para la facilitación de los procesos de enseñanza y de aprendizaje sino el reconocimiento de que dicha práctica se desarrolla entre personas que interactúan y donde la persona del educador incide significativamente en la persona de los educandos.

Por esto la formación Pedagógica del futuro docente implica la adquisición de competencias básicas y un desarrollo de las potencialidades no sólo orientadas a su futuro quehacer, sino a su ser.

En cuanto al abordaje del curso creemos que este debe orientarse hacia una sensibilización en sentido amplio, respecto a la relación de la pedagogía y el cuerpo desde una perspectiva crítica. Algunos de los ejes en los cuales se irán desarrollando las temáticas o contenidos más relevantes de este curso, tienen que ver con:

- 1) Que el cuerpo es el lugar por excelencia donde se inscribe lo social, lo cultural y lo político, es la historia hecha carne. Por lo que se hace imprescindible el conocer y entender de estos procesos históricos, a fin de poder comprender su realidad.
- 2) Desde una perspectiva epistemológica se intentara profundizar las concepciones dualistas, relacionadas al Cuerpo y a la Educación Física.
- 3) Por último, entendemos que es fundamental explicitar, "hacer visible" la perspectiva de Género como uno de los elementos mas controvertidos dentro del Curriculum oculto y naturalizado desde el enfoque tradicional de la Pedagogía del Cuerpo sustentado por el "saber medico".

**OBJETIVOS:**

- Integrar la Educación Física al proceso educativo general, reconociendo valores comunes, funciones y objetivos generales desde su especialidad.



- Favorecer el conocimiento y la comprensión crítica de las realidades problemas y perspectivas que conciernen al campo educativo de la Profesión, procurando una profunda reflexión sobre el lugar que se le otorga al cuerpo y a la motricidad en la sociedad.
- Promover un mayor autoconocimiento del estudiante.
- Favorecer la aclaración o reforzamiento de su vocación Profesional.

## **CONTENIDOS:**

### **UNIDAD 1 - El Cuerpo y la Corporalidad.**

Concepto de cuerpo. Cuerpo y expresión. Cuerpo e identidad.

### **UNIDAD 2 - La Educación Física.**

Concepto. Medios, fines y objetivos. Corrientes Actuales

### **UNIDAD 3- El Profesor de Educación Física.**

Su formación: tener y ser. Su función educativa.

## **METODOLOGIA**

En términos generales el desarrollo de las clases, tendrá una orientación activa que promoverá la participación directa del estudiante, cooperativa y creadora, a través de la cual se buscará desarrollar sus capacidades de reflexión, criticidad expresión verbal y de comunicación, dentro del proceso de aprender a aprender.

Trabajos grupales con técnicas variadas, análisis, discusión e interpretación de textos, exposiciones individuales y de grupos, serán las técnicas que se utilizarán con preferencia.-

## **EVALUACION**

El número de evaluaciones y correspondientes ponderaciones serán según el reglamento vigente. Estas se concretarán en escritos individuales, fichas de autores y trabajos grupales orientados hacia el aprovechamiento del curso así como también hacia la participación pertinente de los alumnos en función de los objetivos expuestos. Se plantearán también instancias de coevaluación y autoevaluación.

## **BIBLIOGRAFIA (sugerida para el curso).**

FULLAN MICHAEL, HARGREAVES ANDY (1996). La escuela que queremos. Edit, Amorrortu, Argentina.

GIRALDES M. (1994). Didáctica de una Cultura de lo Corporal.- Edic. del autor, Buenos Aires , Argentina.

HUBERMAN SUSANA. (1992) Como aprenden los que enseñan.- Edit. AIQUE, Argentina.

IMBERNON, FRANCISCO, (1994). La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Edit. AULA, Buenos Aires.

LE BRETON DAVID, (2002) La Sociología del Cuerpo, Edit. Nueva Vision, Buenos Aires.

LORA RISCO J. Educación Corporal, Edit. Paído Tribo.-España-

RODRIGUEZ Raumar, (2003). Cuerpo, sociedad y escuela: pensar claves para una reflexión relacional, Iberomerica, America Latina - España - Portugal.

SOARES, Carmen,(org.,2004). Corpo e Historia , Edit. Autores asociados, 2ª edicao. San Pablo, Brasil.

VAZQUEZ GOMEZ B.(1989). La Educación Física en la Educación Básica.- Edit Gyrunos. Madrid, España.

## **BIBLIOGRAFÍA (para ampliar o profundizar)**

ANEP-UNESCO-BS. AS. (2002). Los Docentes Uruguayos y los Desafíos de la Profesionalización, Síntesis de principales resultados.

AISENSTEIN ANGELA, (1995), Currículum presente, ciencia ausente. Edit. Miño y Dávila, Buenos Aires.

BATISTA FREIRE (1994) J.-Educacao do Corpo Inteiro.-Edit.Scipione- Sao Paulo, Brazil

BARRAN, JOSÉ P. (1995) -La invención del cuerpo. Edic. Banda Oriental- Uruguay

LE BOULCH J.- (1991). Hacia una Ciencia del Movimiento Humano.-Edit. Paidós.-Bs.As. Argentina. (4ta reimpresión).

LE DUC J. (1992) El Cuerpo Hablado.-Edit. Piados. Bs. Aires. Argentina (2a.reimpres.)

McLAREN, Peter, (1997). Pedagogía crítica y cultura depredadora, España, Edit. Paidós.

ISEF Digital: Rodriguez R., "La Formación del profesor de Educ. Física:.." 1ª. ed., Abril 2004.

Dorelo L., "Epistemología de la Educ. Física:.." 2ª ed. Agosto y 3ª. ed. Noviembre 2004.



## Planificación y Metodología Código CE2107

Nivel: Segundo año  
Carga horaria total: 64 horas reloj  
Créditos otorgados: 6.4  
Modalidad: asignatura anual  
Frecuencia semanal: 2 horas  
Carácter de la asignatura: obligatoria  
Régimen de asistencia: obligatoria

### FUNDAMENTACIÓN

Los temas que convocan al programa que se presenta, hasta este momento se encontraban incluidos y tratados como instrumentales al interior de la Didáctica, hoy se yerguen con contenidos propios, a ser tratados especialmente.

Tanto planificación como metodología, son ámbitos que en la cotidianeidad de los profesores de Educación Física, se encuentran directamente vinculados a sus prácticas de enseñanza, y en relación con sus elaboraciones particulares, vehiculizan teorías presentes en ellas.

Si bien la materia se expresa en cuestiones aparentemente instrumentales, una de sus intenciones es revisar tanto método como planificación desde sus posibles impactos en el plano educativo, en tanto prácticas pedagógicas *per se*, y de ningún modo neutras.

Se plantean en ella entonces dialécticamente, *el saber hacer como el saber pensar al respecto de ese hacer*, en relación con sus consecuencias en el plano educativo en general, y de la educación física en particular.

Se tendrá en cuenta la integración de la temática por un lado con el sentido particular del tronco común, la docencia y la investigación; en este sentido la presentación de contenidos articulados a las sucesivas entradas al campo se estructuran en relación con estas dos líneas de trabajo.

Por otra parte, lo último planteado se ve favorecido y potencia el eje longitudinal *el cuerpo en movimiento y su formación*, con observaciones de posibles intervenciones del Profesor de Educación Física, en diferentes ámbitos. Se pretende aquí dar un primer paso hacia la interpretación de la complejidad de la profesión.

### OBJETIVOS

- Presentar metodología y planificación, como prácticas educativas necesarias de ser interiorizadas en su diversidad, por el docente de Educación Física.
- Explicitar sus transformaciones históricas, desde su visión instrumental a la pedagógica
- Manejar variados métodos así como sus impactos en relación con la enseñanza del docente
- Manipular formas y sentidos al momento de planificar
- Observar diversos usos en el campo de la práctica docente, de dichas temáticas.
- Favorecer la discusión de sus tensiones.
- Enseñar posibles tratamientos de las temáticas, proyectadas a la futura práctica docente del estudiante.

## **CONTENIDOS DEL MÓDULO 1 - METODOLOGÍA**

### **UNIDAD 1 - INTRODUCCIÓN A METODOLOGÍA**

Metodología: su revisión histórica. - El método y sus relaciones con el aprender y el enseñar. - Metodología en ISEF. Cambios de época

### **UNIDAD 2 - CONCEPTOS ACTUALES DE METODOLOGÍA**

Metodología y método - Técnicas Metodológicas - Método y Estilo de Enseñanza: convergencias /divergencias - Construcción Metodológica

### **UNIDAD 3 - EL MÉTODO Y SUS POSIBILIDADES**

Concepciones metodológicas: de la construcción metodológica al mando directo.

### **UNIDAD 4 - ORGANIZACIONES DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Pautas técnicas generales - Formas organizativas - Uso de materiales

## **CONTENIDOS DEL MODULO 2 - PLANIFICACIÓN**

### **UNIDAD 5 - INTRODUCCIÓN AL CAMPO DE LA PLANIFICACIÓN**

Planificación: su revisión histórica - Planificación y currículum: un avance somero - Conceptos actuales en planificación: sus cambios y sus sentidos. Objetivos: tipos de objetivos en relación a los modelos de planificación: conductuales, humanistas, formativos. Tipos y clasificaciones de contenidos en Educación Física.

### **UNIDAD 6 - PLANIFICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Tipos de planes y sus fundamentos. - El plan de enseñanza del docente: fundamentos teóricos a tener en cuenta para su armado.

### **UNIDAD 7 - LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Planificación de la clase. - Coherencia entre plan de enseñanza y plan de clase.

## **CONTENIDOS DEL MODULO 3 - EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA (Reflexión y elaboración)**

El objetivo del módulo principalmente práxico, será revisar la temática de los saberes enseñados en los cursos anteriores también referidos al tratamiento de los contenidos en Educación Física, desde sus posibles supuestos y en diálogo con profesionales de nuestra área, revisando desde su práctica cuestiones de finalidades institucionales, de edades, de principios propios del docente, así como el tratamiento del propio contenido técnico-profesional.

Se llevará adelante sobre la base de la entrada al campo de la educación física, especialmente por medio de las siguientes acciones: la observación del mismo, las entrevistas con el docente y el análisis de documentos. Dicho ingreso será realizado en dos momentos: el primero dirigido y en el marco de la educación física "escolar": liceo, escuela y nivel inicial; en un segundo momento, a elección del estudiante.

Se trabajará a nivel metodológico sobre la construcción colectiva de una pauta de observación de aula-patio. Para el armado de la pauta se coordinará con los profesores de la práctica docente, intentando realizar un proceso de construcción colectiva. En el análisis de las observaciones se intentará este primer año incluir diferentes marcos teóricos a partir de lo consensuado por los profesores orientadores y los docentes de ambas materias.

La intención central del módulo es, en base al acercamiento con profesionales recibidos, poder elaborar y (re)elaborar lo trabajado en la materia, ser revisado e interpretado como configuración de la práctica del docente, pensando desde allí, en crear sentido proyectivo a sus futuras prácticas docentes. El objeto de saber - tanto metodológico como de planificación - , irá construyéndose desde las prácticas de otro a las prácticas propias, en un proceso espiralado que pretende favorecer en quien aprende la comprensión del tema, así como su puesta en marcha solvente.



## SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Las clases presentarán variadas configuraciones didácticas al momento de la presentación de los contenidos. Ellas, intentarán facilitar en todos los casos, por un lado el conocimiento actualizado de la teoría al respecto de los temas.

Por otra parte, y por medio de talleres y estudios grupales, se manipularán esos contenidos en ensayos varios, lo cual supondrá cierta revisión y construcción de formas de planificar y de caminos posibles al momento de presentar a enseñanza.

Se potenciará lo antedicho, en virtud de entradas al campo específicas, donde mediante la observación y análisis de métodos y planificaciones de practicantes de niveles superiores así como de docentes expertos, buscaremos diferentes fundamentaciones al respecto de lo que hacen así como para qué lo hacen.

De esta forma, iremos en el transcurso del año, integrando reflexiones *práxicas* al respecto de la temática.

## EVALUACIÓN

La evaluación consistirá en dos grandes trabajos:

1. Presentación de un trabajo final grupal, donde se expongan principios teóricos reguladores, y de ellos surjan coherentemente estrategias posibles de planificación y metodologías adecuadas para trabajar en el ámbito de la escuela primaria. Este trabajo consistirá en el análisis de una serie de observaciones de aula complementadas con entrevistas a los profesores y equipo de dirección de la institución, y con el análisis del plan proporcionado por el docente.
2. Fundamentación y armado de una planificación por proyecto, a elección de cada estudiante, en relación a la enseñanza en la escuela, hacia la comunidad. Presentación de una propuesta de clase con su respectivo análisis metodológico

Dicho trabajo, finalizará en una ponencia oral de cada trabajo ante los compañeros y los docentes. En ella se presentará lo realizado y se defenderá ante preguntas que surjan de los asistentes. Por otra parte, será evaluada la materia por los estudiantes, así como autoevaluada en relación con el plan de enseñanza de cada docente y su tarea al enseñar. Finalmente se emplearán estrategias de coevaluación del curso, en torno a lo definido en el contrato didáctico inicial, y los aportes realizados por cada parte en pro de la tarea realizada durante el curso.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE METODOLOGÍA

- CAMACHO, Álvaro y DELGADO, Miguel. (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza. Inde, España.
- DÍAZ BARRIGA, Ángel (1994) Docente y programa. Lo institucional y lo didáctico. Aique, Bs.As. Cap. 5  
(1984) Didáctica y currículum. Nuevomar, México. Cap. 4
- EDELSTEIN, Gloria. (1996) La construcción metodológica. En: Corrientes Didácticas Contemporáneas. Cap.3 Paidós. Buenos Aires
- FRIGERIO, Graciela; POGGI, Margarita. (1992). Las Instituciones Educativas: cara y ceca. Troquel, Bs.As. Elementos para su gestión. Capítulo 3 -Parte 3.
- GIRALDES, Mariano. (1994). Didáctica de una cultura de lo corporal. Ed. Del autor. Argentina.
- MOSTTON, Muska y ASHWORTH, Sara. (1996) La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de Enseñanza. Ispanoeuropea, España
- MOSTTON, Muska.(1988) La enseñanza de la Educación Física. Paidós, Barcelona.
- SOUTO DE ASCH, Martha (1993) Hacia una didáctica de lo grupal. Miño y Dávila, Bs.As.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE PLANIFICACIÓN

- AISENSTEIN, Ángela. (1999). Repensando la Educación Física Escolar. Novedades Educativas. Bs. As.

## Evaluación

Código CE2106

Nivel: Segundo año  
Carga horaria total: 64 horas  
Créditos: 6.4  
Modalidad: asignatura anual  
Frecuencia semanal: 2 horas  
Carácter de la asignatura: obligatorio  
Régimen de asistencia: obligatoria

### FUNDAMENTACIÓN

La consideración de la Evaluación como materia en el Curso de Profesores de Educación Física, supone reconocer su implicancia en la comprensión, valoración y toma de decisiones acerca de los cambios y acciones en relación a los procesos de enseñar y aprender, los primeros propios del docente, y los segundos de los aprendices. Entender la evaluación como campo complejo e indisoluble de las prácticas educativas en su doble dimensión, cualitativa y cuantitativa, pretenderá en Formación Docente, reconocerla por el estudiante, como mecanismo de aprendizaje para sí a la hora desarrollar su profesión, así como para sus estudiantes en sus procesos de aprendizaje.

Por las especificidades de cada curso, y debido a la formación específica que los diferentes saberes requieren de quien los presenta, la evaluación se dividirá en tres unidades, previendo entonces su acabado tratamiento. La primera, desde un tratamiento general. La segunda abordando sus aspectos desde una visión fundamentalmente cualitativa y comprensiva, en tanto práctica pedagógica. La tercera abordando específicamente la construcción de testificaciones en el campo de la educación física. Las unidades 2 y 3, por su especialidad, serán tratadas específicamente por un docente especializado en el estudio de cada dimensión.

### OBJETIVOS

- Presentar la Evaluación. desde una lectura crítica de su campo, desde una perspectiva histórica general, y de Educación Física en particular, que permitan dimensionarla como práctica educativa.
- Facilitar conceptos que permitan al estudiante, tomar decisión acerca del sentido de la evaluación del aprendizaje en relación con concepciones teóricas particulares.
- Presentar la doble dimensionalidad de la evaluación del aprendizaje en Educación Física (cualitativa y cuantitativa), sus especificidades y sus posibles abordajes en el campo educativo.
- Colaborar en la construcción teórica de un marco de abordaje personal en relación a la temática, y desde allí, acompañarlo en la elaboración de dispositivos de Evaluación coherentemente fundamentados desde éste.



## CONTENIDOS

### UNIDAD 1 - LA EVALUACIÓN COMO CAMPO DE ESTUDIO.

Una lectura histórica comprensiva. Un posible análisis crítico. - La ínter dimensionalidad necesaria. - La evaluación en general. - Cambios en relación con las Teorías de la Educación - Conceptos predominantes - Concepciones - Aspectos generales a tener en cuenta.

### UNIDAD 2 - LA DIMENSIÓN CUALITATIVA DE LA EVALUACIÓN

La evaluación como campo complejo: fundamentos - La evaluación de la enseñanza - La evaluación de los aprendizajes - Construcción de instrumentos de evaluación en diferentes ámbitos de Educación Física.

### UNIDAD 3 - LA DIMENSIÓN CUANTITATIVA DE LA EVALUACIÓN

La evaluación desde un enfoque cuantitativo: fundamentos - Las testificaciones en Educación Física - Aspectos generales de Cineantropometría - Construcción de instrumentos en relación con diferentes ámbitos en Educación Física.

## SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

El curso de Evaluación, se desarrollará con estrategias metodológicas co-gestivas. Ellas pretenderán, alternando el trabajo entre docentes y estudiantes, transitar un camino de comprensión y (re) totalización de los sentidos históricamente contruidos acerca del la Evaluación, hacia la apertura a nuevas construcciones.

Los trabajos en talleres, así como las búsquedas individuales en la dimensión intra personal, los posibles acercamientos a la futura práctica docente, las fichas de observación de la práctica de evaluación de docentes, y conferencias desde diversos autores del campo, podrán ser empleadas a la hora de presentar la enseñanza en la materia.

El estudiante, en tanto docente en formación, estará invitado a asumir la participación en su propio proceso de aprendizaje, sobre la base de la discusión crítica de su sentido, tanto para los autores tratados en el curso, como para sus propias prácticas de enseñanza en Educación Física. Éste, se verá explicitado durante el proceso y como cierre del mismo, a través de la textualización de sus concepciones y en la construcción grupal y defensa individual del dispositivo creado.

## EVALUACIÓN

La evaluación, será variada, y en todos los casos se entenderá como aporte para el aprendizaje de los futuros docente. Consistirá en varios mecanismos: trabajos de fichaje de autores, escritos de corte conceptual, un proyecto de evaluación colectivo - en ambos módulos - en base a la construcción de un dispositivo de evaluación sub grupal, que en este caso no se descarta pueda formar parte de algún tipo de propuesta interdisciplinaria. (co) evaluación de la enseñanza, en este caso sobre el docente formador.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE DIMENSIÓN CUALITATIVA.

- BERTONI, A y otros (1997) *La evaluación, nuevos significados para una práctica compleja*. Kapeluz, Bs As.
- CARLINO, R y otros. *La evaluación educacional. Historia, problemas y propuestas*. Aique. Bs As.
- Camilloni, Alicia y otras. (1998). *La evaluación de los aprendizajes en el debate didáctico contemporáneo*. Paidós, Buenos Aires.
- FERNÁNDEZ PEREZ, M.(1994). *Las tareas de la profesión de enseñar*. Siglo XXI, Madrid, 1994.
- FERNÁNDEZ PÉREZ. M. (1988). *Evaluación y cambio educativo. El fracaso escolar*. Madrid, Morata, 1998.
- GOMEZ, J (2002). *Educación Física en el Patio*. Bs.As. Stadium. Capítulo VIII.
- GONZÁLEZ DE ALVEZ, RADA DE REY (1997). *La Coevaluación en la Educación Física Infantil*. AZ editora, Buenos Aires.(Capítulos 10)
- HERNÁNDEZ, J (2002). *La evaluación de la enseñanza*. En: Aula, N°115., pp:7-11
- HOFFMANN, J.(1991). *Evaluación, Mito y Desafío*. Educación y Realidad, Porto Alegre.
- LÓPEZ PASTOR, V Y PÉREZ BRUNICARDI D.(2004) *Análisis y debates sobre la evaluación en educación física*. Novedades educativas, n°157, Bs.As.
- MONEDERO, J (1998). *Bases teóricas de la evaluación educativa*. Aljibe, Granada
- SALES, T, TORRES, G.(1993) *Hacia una teoría contrahegemónica de la evaluación*. S/E Montevideo.1993.



- SALES, T. (2003). La evaluación de los aprendizajes desde una perspectiva de la complejidad. s/e, s/p. Uruguay.
- SALINAS, D. (1996) Evaluación responsabilidad compartida. Cuadernos Pedagógicos, Nro. 250, Barcelona.
- SANTOS GUERRA, M (1998). Evaluar es comprender. Magisterio del Río de la Plata. Bs As
- SANTOS GUERRA, M. (1990). Hacer visible lo cotidiano. Akal, Madrid

#### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE DIMENSIÓN CUANTITATIVA**

- Autores varios, (2001) Jornadas de actualización en Educación Física y Deportes, Universidad de Castilla - La Mancha, España. (Biblioteca I.S.E.F.).
- BARBOZA, Edgardo, (s/año). Manual de Evaluación, 2º año I.S.E.F., Montevideo.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo, (1997). Evaluar en Educación Física, INDE, 5º edición, Madrid, España.
- HAHN, Erwin, (1988). Entrenamiento con niños, Martínez Roca, Barcelona, España.
- LITWIN, Julio - FERNÁNDEZ, Gonzalo, (1977). Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas a la educación física y el deporte, Stadium, Argentina.
- MEINEL, Kurt - SCHNABEL, Günter, (1987). Teoría del Movimiento, Stadium, Argentina.
- MOLNAR, G. - DÁVILA, J. L. - KOHAN, Alejandro, (2000). Control y Evaluación del Entrenamiento, Repartido del Diploma de Preparador Físico, Montevideo, Uruguay.
- MOLNAR; Gabriel, (1996). Entrenamiento y deporte infantil, Rosgal S.A., Montevideo, Uruguay.
- PILA TELEÑA, Augusto, (1985). Evaluación de la Educación Física y los Deportes, Augusto Pila Teleña, Madrid, España.
- WEINECK, Jürgen, (1988). Entrenamiento óptimo, Hispano Europea, España.

24.2.06

## Legislación Laboral Código

Carga horaria total: 16 horas  
Modalidad: semestral (2do semestre)  
Frecuencia semanal: 1 hora  
Carácter de la asignatura: obligatorio  
Régimen de asistencia: obligatorio

### FUNDAMENTACIÓN

La asignatura legislación laboral será abordada en relación al contexto de la capacitación de docentes de Educación Física; pretende aportar conocimientos que le permitan de acuerdo al derecho, integrarse adecuadamente al ámbito profesional. Se busca que el egresado logre una formación integral que lo prepare como actor social, en un sentido pleno sobre sus derechos como trabajador.  
Por otro lado, y atendiendo que la carrera intenta capacitarlo para la gestión, coordinación y dirección de actividades dentro de su campo laboral, se justifica aún más el abordaje de una materia que clarifique los derechos de las partes de toda relación de trabajo.  
Se realizará una introducción al campo de la responsabilidad civil, que encuadra temas de permanente interés para los profesionales docentes

### OBJETIVOS

- Explicitar la importancia del derecho laboral para el trabajo del docente en Educación Física, tanto fuera como dentro del aula.  
Introducir en los principios que rigen las responsabilidades civiles

### CONTENIDOS

#### UNIDAD 1 - CONCEPTOS BÁSICOS DEL DERECHO LABORAL

Conceptualización de derecho. - El derecho laboral: sus conceptos básicos - Fuentes - Principios rectores.

#### UNIDAD 2 - ASPECTOS GENERALES EN RELACIÓN CON LA TAREA PROFESIONAL

Jornada de trabajo, horas extras, descanso intermedio y semanal - Contrato de trabajo, principales modalidades - Salario, aguinaldo, licencia y salario vacacional. - Trabajo de la mujer - Despido y seguro de paro - Enfermedades y accidentes

#### UNIDAD 3 - BREVE INTRODUCCIÓN A LOS CONCEPTOS DE RESPONSABILIDAD CIVIL:

Responsabilidad Civil - Responsabilidad contractual - Responsabilidad extracontractual, con especial referencia a la responsabilidad por hecho del dependiente

## **SUGERENCIAS METODOLÓGICAS**

La materia se centrará en clases de corte expositivo. Asimismo, se priorizará la exploración conceptual del derecho, más que la receta siempre cambiante de la normativa vigente. Esto supone en primer término, la participación del estudiante, y para ello, la presentación del docente de casos vitales o cercanos a su temática, que propendan la discusión y tratamiento comprensivo. Creemos de esta forma, sentar las bases para un aprendizaje continuo del futuro profesional.

## **EVALUACIÓN**

Cómo el reglamento lo establece para las materias semestrales, se llevarán a cabo dos propuestas de evaluación. Una de ellas, en relación con contenidos centrales del curso. La otra, en base a la resolución por las vías del derecho, de algún tipo de caso problemático. En la última se atenderá especialmente a valorar en la resolución del caso, el razonamiento y el procedimiento empleado para resolverlo, estrategias claves para responder desde el aprendizaje a la resolución del un problema legal, así como a sus posibles fuentes teóricas de apoyo.

## **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

GAMARRA, J. (Ed. Múltiples), Tratado de Derecho Civil Uruguayo, tomos XVII, XVIII, XIX, XX, Fundación de Cultura Universitaria, Montevideo.

PÉREZ DEL CASTILLO, S. (1999), Manual práctico de normas laborales, Fundación de Cultura Universitaria, Montevideo.

## **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

ANGRIMAN, M.A. (2003), Legislación de la actividad física y el deporte, Ed. Stadium, Bs. As.

PLÁ RODRÍGUEZ, A. (1956), El salario en el Uruguay, Ed. Facultad de Derecho y Ciencias Sociales, Montevideo.

24.2.06



**Acondicionamiento Físico Básico I**  
Código CB2204

Nivel: Segundo año  
Carga horaria total: 64 horas  
Créditos otorgados: 6.4  
Modalidad: Anual  
Frecuencia semanal: 2 horas semanales  
Carácter de la asignatura: obligatoria  
Régimen de asistencia: libre

**FUNDAMENTACIÓN**

El desarrollo de una buena condición física que se sustenta en los principios del entrenamiento ha sido a través del tiempo una de las áreas de interés dentro del amplio campo de la Educación Física y el Deporte. Su fundamentación teórica se basa en conocimientos biológicos, humanísticos y pedagógicos.

El docente de educación física debe conocer los aspectos metodológicos del acondicionamiento físico y del entrenamiento respaldados científicamente, que favorezcan el desarrollo de la condición psicobiológica del hombre.

Los estudios e investigaciones en el ámbito del entrenamiento deportivo se han expandido y han realizado importantes aportes para mejorar la calidad de vida de la población en general. Se constituye en un área de las Ciencias Aplicadas con un alto compromiso integrador entre las Áreas de las Ciencias de la Educación, las Ciencias Biológicas y las Ciencias del Movimiento.

**OBJETIVOS**

- Definir y contextualizar el valor global del acondicionamiento físico y el entrenamiento en un marco educativo humanista.
- Manejar y aplicar coherentemente los Principios del Entrenamiento.
- Facilitar la aplicación y el manejo coherente de los Principios del Entrenamiento.
- Analizar los contenidos de los estímulos que se aplican para el desarrollo de las distintas capacidades motoras de acuerdo con los intereses y necesidades de los participantes en función del rol del profesor de educación física.
- Planificar de acuerdo a los objetivos propuestos, los distintos ciclos del proceso de trabajo.

## CONTENIDOS

### UNIDAD 1 - ASPECTOS GENERALES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO

Definiciones. Conceptos de condición física y entrenamiento. El Entrenamiento como proceso educativo de formación multifacética. Factores que afectan la condición física y el rendimiento. Concepto de Adaptación. Síndrome General de Adaptación. Supercompensación y Heterocronismo. El entrenamiento como sistema cerrado. El acondicionamiento físico y el entrenamiento de acuerdo con la edad, sexo, nivel e intereses de los participantes.

### UNIDAD 2 - CARGA

Tipos, orientación, organización, magnitudes (volumen, Intensidad, duración, densidad, frecuencia). Descripción y formulación de cargas. Series, repeticiones, pausas. Carga interna y externa. La orientación hacia el objetivo.

### UNIDAD 3 - PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO

Principio de la Participación activa; principio de transferencia; principio de la periodización; principio de accesibilidad; principio de la adecuación de la actividad a la edad evolutiva; principio de la multilateralidad; principio de individualidad; principio de especificidad; otros.

### UNIDAD 4 - EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS Y LA ADQUISICIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

Las capacidades condicionales (Resistencia, fuerza y Velocidad) y las mixtas (Flexibilidad)

**La resistencia.** Concepto de Resistencia. Métodos, y medios. Valoración del trabajo. Individualización de la tarea. Control a través de: Rango de percepción del esfuerzo, frecuencia cardíaca, frecuencia ventilatoria, otros. Resistencia Anaeróbica. Entrenamiento de la Potencia y Capacidad Metabólica.

**La fuerza.** Concepto de Fuerza. Condiciones para el entrenamiento de la misma. Objetivos del Entrenamiento de la Fuerza. Métodos, tipos de repeticiones, armado de programas de musculación, selección de ejercicios. Tipos de Fuerza. Planificación del proceso de mejora de Fuerza. Transferencia.

**La velocidad.** Concepto de Velocidad. Condiciones metodológicas para el desarrollo de la velocidad.

**La flexibilidad.** Concepto de Flexibilidad. Clasificación de los métodos. Concepto general de reflejos de inhibición. Utilización de los reflejos en el desarrollo de la flexibilidad.

### UNIDAD 5 - PLANIFICACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO

Periodización. Ciclos de Entrenamiento. Forma deportiva. Fatiga y restauración. Sobreentrenamiento. Entrenamiento invisible.

### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Además de clases expositivas, se sugiere propiciar diferentes instancias en donde los estudiantes participen activamente. Para llevar a cabo el desarrollo de los contenidos propuestos en esta asignatura, vamos a utilizar una metodología interactiva, con gran participación de los alumnos y favoreciendo la autonomía de los mismos a la hora de desarrollar sus conocimientos sobre la materia.

Dada la amplitud del tema y las posibilidades del mismo en cada Unidad Temática se tratará de abordar el tema y encuadrarlo de acuerdo a las diferentes propuestas de público a trabajar con relación a su nivel y edad, brindando al alumno la posibilidad de manejarse naturalmente y con conocimiento, principalmente con un alumno habitual y eventualmente con un deportista.

### EVALUACIÓN

Se presentaran un mínimo de 3 parciales escritos, individuales, presenciales con formas de respuesta diferente a determinar según el tema a tratar (múltiple opción, preguntas abiertas, con material a la vista, otros)

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- IRIARTE, C. (2004) - El entrenamiento para la Salud y la Estética. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- MANNO R. (1997) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- GARCÍA, NAVARRO, RUIZ (2000) Bases teóricas del Entrenamiento deportivo. Gymnos. Barcelona
- VERCHOSANSKY, Y. (2000) Superentrenamiento - Paidotribo, Barcelona.
- MARTIN, D. - CARL, K. - LEHNERTZ K. (2002) Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo - Paidotribo, Barcelona.
- BOMPA, T (2001)- Planificación del Entrenamiento deportivo - Paidotribo, Barcelona.
- GARCÍA, NAVARRO, RUIZ (2002)- Planificación del Entrenamiento deportivo - Gymnos, Barcelona
- MADSEN O. WILKE K. (1995) El entrenamiento del Nadador juvenil - Stadium, Buenos Aires.
- NAVARRO F. (2002) La Resistencia - Gymnos, Barcelona

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

### SITIOS WEB RECOMENDADOS

- [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- [www.mercadofitness.com](http://www.mercadofitness.com)
- [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)
- [www.deportsalud.com](http://www.deportsalud.com)
- [www.sportlife.com.br](http://www.sportlife.com.br)
- [www.fitnessbrasil.com.br](http://www.fitnessbrasil.com.br)

6 de Marzo de 2006



**Fisiología II**  
Código CB2203

Nivel: Segundo año  
Carga horaria total: 64 horas reloj  
Créditos otorgados: 6.4  
Modalidad: anual  
Frecuencia semanal: 2 horas  
Carácter de la asignatura: obligatoria  
Regimen de asistencia: libre

**FUNDAMENTACIÓN**

La asignatura fisiología II, pretende facilitar al futuro docente de Educación Física, los conocimientos fisiológicos que intervienen en el ejercicio físico, a los efectos de capacitarlo para arribar con mayor comprensión a su práctica profesional. De acuerdo a lo anterior se pretende formar un Profesional que pueda entender y adquirir competencias acerca de los conceptos fisiológicos aplicados que intervienen en el movimiento humano.

**OBJETIVOS**

- Presentar el cuerpo humano como un todo vinculado al ejercicio físico.
- Facilitar los fundamentos fisiológicos que intervienen en el ejercicio físico.
- Destacar especialmente la estructura y función de los diferentes sistemas que influyen en la actividad física.

**CONTENIDOS:**

**UNIDAD 1 - INTRODUCCIÓN**

Introducción a la Fisiología del Ejercicio. Respuestas inmediatas a la actividad física. Adaptaciones fisiológicas por el entrenamiento.

**UNIDAD 2 - BIOENERGÉTICA Y NUTRICIÓN**

Producción y gasto de ATP: Concepto de energía y estructura del ATP.

Reservas energéticas: Fosfocreatina, glucógeno, triglicéridos y proteínas.

Sistemas energéticos: Continuum energético, predominancia, potencia y capacidad.

Sistema anaeróbico aláctico: Metabolismo de la creatina, formación de ATP a partir de fosfocreatina, utilización de PCr de diferentes tipos de fibras musculares, cinética de la resíntesis de PCr.

Sistema anaeróbico láctico: Metabolismo del glucógeno, ciclo de cori, síntesis del ATP a partir de vía glucolítica, factores que promueven una alta concentración de lactato durante el ejercicio intenso, shuttle de lactato, áreas funcionales anaeróbicas. Umbral del lactato.

Sistema aeróbico: Ciclo de Krebs. Cadena de transporte de electrones y fosforilación oxidativa, papel del oxígeno en la respiración celular. Ejercicio y mecanismos de producción de radicales libres. Oxidación de glucógeno y grasas durante el ejercicio realizado a diferentes intensidades. Metabolismo de las grasas.



Metabolismo de las proteínas. Integración y factores determinantes de la utilización de sustratos energéticos durante el ejercicio. Áreas funcionales aeróbicas.

**Adaptaciones metabólicas al entrenamiento:** Adaptaciones al entrenamiento aeróbico: tipo de fibra muscular, aporte capilar, contenido de mioglobina, función mitocondrial, enzimas oxidativas, adaptaciones que afectan las fuentes energéticas. Adaptaciones al entrenamiento anaeróbico: Adaptaciones en el sistema anaeróbico aláctico. Adaptaciones en el sistema anaeróbico láctico. Función mitocondrial. Enzimas oxidativas.

**El ejercicio intermitente:** Perfil metabólico muscular, procesos metabólicos musculares durante el ejercicio intermitente, bioenergética y dinámica metabólica del esfuerzo intermitente.

**Nutrición y actividad física:** Necesidades nutritivas. Necesidades nutritivas en función del tipo de entrenamiento. Suplementaciones nutricionales en el ejercicio.

### UNIDAD 3 - EL MÚSCULO Y SUS ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS

**Fundamentos fisiológicos de la producción de fuerza muscular:** Factores estructurales: hipertrofia, fibras musculares ( diferentes tipos de fibras y sus diferencias morfofuncionales) y sarcómero. Factores nerviosos: Reclutamiento, sincronización y coordinación interna. Factores que dependen del estiramiento muscular: Resistencia miotática y elasticidad. Factores hormonales.

**Bases neurofisiológicas de la flexibilidad:** reflejo de inhibición recíproca del antagonista, reflejo de extensión cruzado, reflejos cervicales tónicos simétricos y asimétricos. Flexibilidad y tejido conjuntivo.

**Factores determinantes de la velocidad:** Componentes nerviosos (función del sistema nervioso durante la velocidad de reacción en deportes cerrados) y función del sistema nervioso durante la velocidad de reacción en deportes abiertos e indeterminados) y componentes musculares( características funcionales de los diferentes tipos de fibras musculares, características metabólicas, variación en la concentración del tipo de fibras musculares en sujetos sedentarios y entrenados, factores que determinan el tipo de fibra muscular).

### UNIDAD 4 - RESPUESTAS CARDIOVASCULARES Y RESPIRATORIAS AL EJERCICIO

**Control cardiovascular durante el ejercicio:** Regulación de la frecuencia cardíaca y volumen sistólico. Gasto cardíaco: Cambios generales en la función cardíaca. Regulación del flujo sanguíneo: Redistribución de la sangre durante el ejercicio. Presión arterial durante el ejercicio. Diferencia arterio-venosa de oxígeno durante el ejercicio. Consumo máximo de oxígeno: Unidades de medida del VO<sub>2</sub> máx, factores limitantes del VO<sub>2</sub> máx, factores centrales y periféricos. Evolución del consumo de O<sub>2</sub> y CO<sub>2</sub> durante el ejercicio: Déficit y deuda de oxígeno. Evolución del CO<sub>2</sub> durante el ejercicio.

**Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento:** Gasto cardíaco, cavidades cardíacas, volumen sistólico, frecuencia cardíaca, gasto cardíaco, flujo sanguíneo y presión arterial. Adaptaciones del VO<sub>2</sub> máx.

**Respuestas y adaptaciones hematológicas e inmunológicas al ejercicio:** Modificaciones hematológicas en el ejercicio agudo y con entrenamiento. Influencia del ejercicio sobre diferentes aspectos inmunológicos. Beneficios y riesgos del entrenamiento deportivo.

**Regulación de la ventilación pulmonar durante el ejercicio:** Mecanismo de regulación pulmonar durante el ejercicio físico. Regulación respiratoria del equilibrio ácido-base en el ejercicio.

**Intercambio y transporte de gases:** Efecto Bohr y ejercicio. Transporte de CO<sub>2</sub> en la sangre. Intercambio de gases en pulmones y tejidos. Ventilación y metabolismo energético, equivalente ventilatorio del O<sub>2</sub> y CO<sub>2</sub>. Umbral anaeróbico.

**Adaptaciones respiratorias al entrenamiento:** Volumen pulmonar, frecuencia respiratoria, ventilación y difusión pulmonar.

**Influencia del ejercicio sobre diversas patologías cardiorrespiratorias:** Factores de riesgo cardiovasculares su enfoque y prevención desde la Educación Física. Insuficiencia cardíaca y rehabilitación.

**Muerte súbita del deportista.** Asma inducida por el ejercicio.

### UNIDAD 5 - RESPUESTAS Y ADAPTACIONES ENDOCRINAS AL EJERCICIO

**Regulación hormonal del metabolismo de glúcidos y lípidos en el ejercicio:** Insulina, glucagón, hormona del crecimiento, somatomedinas, catecolaminas y glucocorticoides durante el ejercicio físico. Influencia del entrenamiento. Bases fisiopatológicas de la obesidad y la diabetes.

**Metabolismo Fosfocálcico:** Repercusión de la actividad física sobre el sistema óseo.

**Hormonas sexuales y ejercicio:** Respuesta de la testosterona al ejercicio y al entrenamiento.



## UNIDAD 6 - REGULACIÓN DE LIQUIDOS Y ELECTROLITOS DURANTE LA ACTIVIDAD FISICA

**Equilibrio hidroelectrolítico y ácido-básico:** Efectos hormonales sobre el equilibrio de los fluidos y electrolitos durante el ejercicio. Renina-angiotensina-aldosterona. ADH. Deshidratación durante el ejercicio.

**Regulación de la temperatura:** Control fisiológico de la transferencia de calor. Ejercicio en condiciones de calor y humedad. Ingesta de líquidos e hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio. Ejercicio en un entorno frío y seco.

**Adaptaciones renales al ejercicio:** Sedimento urinario y ejercicio físico. Proteinuria postejercicio.

## UNIDAD 7 - ASPECTOS FISIOLÓGICOS DEL EJERCICIO EN POBLACIONES ESPECIALES

**Niños:** Respuestas cardiovasculares, metabólicas ( aeróbico y anaeróbico ) y respiratorias al ejercicio en niños. Termorregulación en el niño. Bases fisiológicas del desarrollo de fuerza en los niños, edad y sexo. Ejercicio y enfermedades metabólicas en el niño y adolescente. Diabetes mellitus. Obesidad infantil y ejercicio físico.

**Adolescentes:** Tamaño corporal, composición corporal, menarca. Performance física y actividad durante la adolescencia: Fuerza, performance motora, VO<sub>2</sub> máx, hábitos de actividad física. La influencia del entrenamiento sobre el ritmo de crecimiento y la maduración durante la adolescencia. Estatura y composición corporal, maduración sexual, respuestas hormonales, adiposidad y menarca.

**Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en relación con el envejecimiento:** Cambios en la resistencia cardiorrespiratoria. Cambios respiratorios y cardiovasculares. Cambios en la fuerza. Composición corporal. Envejecimiento, ejercicio y entrenabilidad.

**Respuestas y adaptaciones al ejercicio físico en la mujer:** Tamaño y composición corporal. Respuestas y adaptaciones neuromusculares, cardiovasculares, respiratorias y metabólicas al ejercicio y el entrenamiento. Efectos del ciclo menstrual sobre el rendimiento. Entrenamiento y trastornos menstruales. Ejercicio físico y embarazo. Osteoporosis.

## UNIDAD 9 - DOPAJE Y AYUDAS ERGOGENICAS

**Ayudas ergogénicas.** Definición y clasificación de los agentes dopantes. Tipos de agentes dopantes: Farmacológicos, hormonales y fisiológicos.

### SUGERENCIAS METODOLÓGICAS:

Además de clases expositivas, se sugiere propiciar diferentes instancias en donde los estudiantes participen activamente. Para llevar a cabo el desarrollo de los contenidos propuestos en esta asignatura, vamos a utilizar una metodología interactiva, con gran participación de los alumnos y favoreciendo la autonomía de los mismos a la hora de desarrollar sus conocimientos sobre la materia.

### EVALUACIÓN:

Se propondrán diferentes tipos de evaluaciones de los aprendizajes de los estudiantes, entre las cuales no se descartan dispositivos de preguntas abiertas, semiabiertas y objetivos tipo múltiple opción.

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- WILMORE, J.H. Y COSTILL, D.L. (1999). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- LÓPEZ CHICHARRO, J. Y FERNÁNDEZ VAQUERO, A. (1995) Fisiología del ejercicio Ed. Panamericana. Madrid.
- MAZZA, J. ( 1997) Ácido Láctico y Ejercicio (Parte I y II ). En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- BAR - OR, O. ( 1994 ) Respuesta en los Niños al Ejercicio en Climas Cálidos. En Internet: [www.gatorade.com](http://www.gatorade.com)
- MALINA, R. ( 1991) Crecimiento, performance, actividad y entrenamiento drante la adolescencia ( Parte I y II ) En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- ROIG, J. ( 2003) Metabolismo Energético (Mioenergía): Un análisis de los Errores de Interpretación. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- ASTRAND, P.O. y RODAHL, K. (1980) Fisiología del trabajo físico Ed. Panamericana, Buenos Aires.
- COMETÍ, G. (1999) Los Métodos Modernos de Musculación Ed. Paidotribo, Barcelona.
- FOX, E.L. (1988) Fisiología del deporte Ed. Panamericana. Buenos Aires.
- FERRETI, J.( 1993) Metabolismo Fosfocálcico. Bases Fisiológicas: su relación con el Ejercicio y el Deporte (Parte I) En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- REIMERS, K. *et al.* ( 1997) Nutrición Deportiva En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- FERRETI, J ( 1989 ) Alteración de la Función Reproductiva Femenina por el Ejercicio Físico. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- FRANKLIN, A (1998) Rehabilitación del paciente cardíaco en el siglo XXI: Cambiando paradigmas y percepciones. . En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- GARCÍA MANSO, J. M. *et al.*(1996 ) Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Ed. Gymnos, Madrid.
- KUIPERS, H. (1998) Anabólicos Esteroides: Efectos Secundarios. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- MAZZA, J.( 1993).Mediciones antropométricas. Estandarización de las técnicas de medición, actualizada según parámetros internacionales. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- MURRIA, B.( 2001) El Reemplazo de Fluidos: Posición del Colegio Americano de Medicina del Deporte. En Internet [www.gatorade.com](http://www.gatorade.com)
- REILLY, T. ( 1994 )La Mujer Corredora. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- ROSALES, W. ( 2000 ) Rehabilitación Cardíaca. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- ROSALES, W. (2001) Entrenamiento aeróbico y de fuerza en rehabilitación cardiovascular. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- SANAGUA, J. *et al.* ( 2001) La Rehabilitación Cardíaca como Prevención Secundaria. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- SHEPHARD, R. (1998 ) Envejecimiento y ejercicio. En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- TERRERA, E. (2002) Desarrollo de la Celularidad Adiposa (Parte I) . En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- TERRERA, E. (2002) Metabolismo y Rol de las Grasas durante el Ejercicio (Parte II). En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)
- TERRERA, E. (2002).Factores Limitantes de la Oxidación de las Grasas (Parte III). En Internet: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)

6 de Marzo de 2006



**Primeros Auxilios**  
Código CB2205

Nivel: Segundo año  
Carga horaria total: 16 horas reloj  
Créditos: 1.6  
Modalidad: Asignatura semestral  
Frecuencia semanal: 1 hora  
Carácter de la asignatura: obligatoria  
Régimen de asistencia: libre

**FUNDAMENTACIÓN**

Los primeros auxilios deben considerarse una técnica y un servicio social, en tal sentido el cuidado de la salud no es sólo un derecho de todos, sino la responsabilidad de todos. El Profesor de Educación Física debe poseer las bases teóricas y práctica para actuar de ser necesario como un socorrista, poder atender a una persona que sufre, enfrentar situaciones imprevistas o accidentes comunes en su práctica diaria profesional. Deberá tener en cuenta además aspectos preventivos de diversas patologías generales y particularmente las relacionadas con la práctica deportiva.

**OBJETIVOS**

- Informar a qué nos referimos con el término Primeros Auxilios
- Facilitar el reconocimiento de cuándo se tiene que ayudar
- Facilitar el reconocimiento de una situación de emergencia
- Definir cuáles son las responsabilidades y los riesgos

**CONTENIDOS**

**UNIDAD 1 - PRINCIPIOS GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS**

Patología accidental, epidemiología y prevención. - Rol del Profesor de Educación Física en la prevención de accidentes - Concepto de primeros auxilios; determinación de prioridades en caso de emergencia.

**UNIDAD 2 - EMERGENCIAS MÉDICAS**

Dolor torácico, infarto agudo de miocardio. - Pérdida de conciencia, diabetes e hipoglucemia, ataque cerebro vascular, convulsiones, obstrucción de la vía aérea superior, ahogamiento y aspiración de cuerpos extraños (OVACE). - Causas y prevención de la OVACE en el adulto, reconocimiento de la OVACE en el adulto, liberación de la OVACE. - Prevención de la asfixia (OVACE) en la edad pediátrica- Reconocimiento de la OVACE en la edad pediátrica, liberación de la OVACE.

**UNIDAD 3 - EMERGENCIAS POR LESIONES**

Hemorragias visibles, shock y hemorragias no visibles. -Lesiones en la cabeza y columna vertebral. - Lesiones óseas, articulares y musculares, quemaduras.

#### UNIDAD 4 - RCP y DEA

El apoyo vital básico, la cadena de supervivencia.- Enfermedad coronaria y síndromes coronarios agudos, presentación clínica, acciones para la supervivencia posterior a un síndrome coronario agudo. - Muerte súbita de origen cardíaco. - RCP del adulto, respuesta de Apoyo vital Básico ( AVB ) a emergencias cardiorrespiratorias. - La secuencia de AVB : evaluar, activar el Servicio de Emergencia Médica ( SEM ). Aplicar el ABCD: Vía aérea, respiración, circulación. RCP por 1 y 2 reanimadores, situaciones especiales en la RCP, riesgos y complicaciones del AVB.- Desfibrilación Externa Automática ( DEA ). - Estructura y función de los DEA, el DEA universal: Pasos comunes para operar todos los DEA, resultados y acciones después de la desfibrilación.- Signos de emergencias respiratorias y paro cardíaco en lactantes y niños.- La secuencia de ABC, el ABC de reanimación para AVBP: Vía aérea, respiración, circulación, AVP en situaciones espaciales.- Situaciones de reanimación especiales: Hipotermia, inmersión y ahogamiento, descarga eléctrica, embarazo y alergias.

#### UNIDAD 5 - EMERGENCIAS AMBIENTALES

Mordeduras y picaduras - Emergencias relacionadas con la temperatura y con sustancias tóxicas.

#### UNIDAD 6 - PRIMEROS AUXILIOS EN LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES

Fracturas - Luxaciones y esguinces - Lesiones musculares: clasificación, atención primaria y tratamientos generales. - Vendajes.

#### EMERGENCIAS METODOLÓGICAS

A partir de los conceptos teóricos elaborados en clase se promoverán instancias donde los alumnos podrán poner en práctica vendajes, traslados de lesionados, masaje cardíaco, etc. Se realizarán simulacros para aplicar los conocimientos sobre heridas, quemaduras o lesiones deportivas en general.

#### EVALUACIÓN

Las evaluaciones tendrán un carácter teórico práctico, según lo realizado en clase: Se contemplarán dos instancias de evaluación dentro del curso y una evaluación final escrita con preguntas abiertas o semiabiertas.

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

CHAMEIDES, L. *et al* American Heart Association (2003) Salvacorazones Primeros Auxilios con RCP y DEA. Ed. Asociación Civil de Investigación y Desarrollo en Salud (ACINDES) Buenos Aires, Argentina.  
STAPLETON, E. R. *et al* American Heart Association y la Fundación InterAmericana del Corazón (2002) AVB para el equipo de salud. Ed. Asociación Civil de Investigación y Desarrollo en Salud (ACINDES) Buenos Aires, Argentina.

24.2.06



**Fitness**  
**Y otras modalidades**  
Código TP3312

**Nivel:** tercer año  
**Carga horaria total:** 80 horas reloj  
**Créditos otorgados:** 8.0  
**Modalidad:** asignatura anual  
**Frecuencia semanal:** 2 horas 30 minutos  
**Carácter de la asignatura:** obligatoria  
**Régimen de asistencia:** obligatorio

#### FUNDAMENTACIÓN

Esta asignatura es esencial en la formación del Profesor de Educación Física ya que brinda los conocimientos básicos que permitirán integrar y llevar a la práctica propuestas que apuntan a la promoción de la realización de actividad física orientada a la salud, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de quienes lo practican.

#### OBJETIVOS

- Analizar las diferentes modalidades de gimnasia
- Analizar las ejercitaciones de musculación según criterios de correcta ejecución y objetivos de las mismas.
- Integrar los conocimientos aprehendidos a lo largo de su formación en las diferentes asignaturas y articularlos con los conocimientos adquiridos en relación a las diferentes modalidades tratadas en el curso.
- Brindar los conocimientos y recursos necesarios para concebir, planificar y desarrollar programas de gimnasia en sus distintas modalidades, cuidando la correcta ejecución y procurando el dominio de las técnicas en el trabajo práctico.

#### CONTENIDOS

##### UNIDAD 1 – FITNESS

Concepto de fitness, fitness orientado a la salud, componentes del fitness orientado a la salud  
Aclaración: esta unidad se dejaría en caso de que el nombre de la asignatura siga siendo Fitness, con el objetivo de orientar a los alumnos acerca de que significa ese concepto y las dimensiones que abarca así como sus componentes.

##### UNIDAD 2 - GIMNASIA AERÓBICA Y STEP

###### 2.1 Temas generales a aplicar en gimnasia aeróbica y en step:

Manejo de la música de gimnasia: tiempos musicales, concepto de estrofa y frase musical. Comando de la clase: señalizaciones verbales y visuales, capacidad de anticipación visual (demostración anticipada) y verbal. Planificación y partes de una clase. Como variar los niveles de intensidad y complejidad de la clase. Estilo libre: concepto y características. Ventajas y desventajas en relación al estilo coreografiado.

Estrategias para la utilización de patrones motores de ejecución simple (derivados de la marcha) en clases de estilo libre. Métodos para combinar hasta dos patrones motores que nos den cambio en la lateralidad o no: sumatoria y piramidal (bajada metodológica). Diferentes formas de planificar una clase en estilo libre.

**2.2 Gimnasia aeróbica:** Historia, concepto y objetivos. Pasos básicos de gimnasia aeróbica: patrones motores elementales, patrones motores básicos y sus variantes.

**2.3 Step:** Historia, concepto y objetivos. Ataques. Patrones motores de step: familias de movimiento y sus variantes, formas de ejecución de los patrones motores. Travelling. Power. Traslados: cruce lateral, across, L y T. Técnica de ejecución y pautas básicas para la prevención de lesiones.

### **UNIDAD 3 – GIMNASIA LOCALIZADA Y MUSCULACIÓN**

Concepto, objetivos y características de la gimnasia localizada y la musculación. Formas de adaptar un trabajo individual a grupos heterogéneos. Tipos de contracción muscular aplicadas a la gimnasia localizada y la musculación. Leyes de Borelli - Tipos de trabajo muscular en función del rango de contracción y elongación muscular aplicado a ejercicios de gimnasia localizada y musculación. Equipamiento, diferentes tipos de sobrecarga (peso del cuerpo, tobilleras, mancuernas, bandas, otros). Adaptaciones anatómicas (análisis de los componentes). Tonificación muscular (análisis de los componentes). Análisis de ejercicios desaconsejados en la actividad física. Selección y análisis de ejercicios por grupos musculares, globales y específicos en gimnasia localizada. Análisis del trabajo de la musculatura abdominal. Análisis de las sentadillas: Paradoja de Lombard. Máquinas vs. Pesos libres. Análisis del trabajo en diferentes máquinas por grupos musculares globales y específicos.

### **UNIDAD 4 – GIMNASIAS SUAVES**

Concepto, objetivos y características. Principios de la gimnasia suave. Recomendaciones para su práctica. Ejercicios de respiración. Ejercicios de columna vertebral. Ejercicios para cuello y cabeza. Ejercicios para ojos y oídos. Ejercicios para los pies. Ondulación-Deslizamiento-Vaivén. Fendelkrais: historia, concepto, características, principios y ejercitaciones.

### **UNIDAD 5 – OTRAS MODALIDADES**

Pilates: historia, concepto, objetivos, principios, ejercitaciones en colchoneta (mat), ejercitaciones en colchoneta con materiales (pelotas, aro mágico, etc.)  
Gimnasia conciente: concepto, características y ejercitaciones  
Hidrogimnasia: concepto y objetivos, principios del medio acuático, ejercitaciones básicas, materiales aplicados al trabajo en el agua.

### **CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS**

Esta asignatura tiene un carácter esencialmente práctico con una fuerte base teórica y se toman conocimientos adquiridos en otras asignaturas para integrarlos en la práctica. Se llevará a cabo una participación activa por parte de los estudiantes en las clases y se buscará que ellos den un marco a sus tareas prácticas con la elaboración de un plan, que será base para la evaluación del curso.

### **EVALUACIÓN**

Basada en la idea de aprendizaje significativo y comprensión del mismo, concibiendo a la evaluación como una instancia de aprendizaje, que forma parte del proceso de enseñanza. Se realizarán dos instancias de evaluación teóricas, una a final del primer semestre y otra al final del segundo semestre, en base a los contenidos tratados en clase hasta ese momento.

Se realizarán también dos instancias de evaluación en las cuales los alumnos deberán realizar experiencias prácticas, una a final del primer semestre y otra al final del segundo semestre en base a la entrega de un trabajo que se pedirá desde principio de año y se irá monitoreando a lo largo del curso. La construcción de dicho trabajo, estará basado en los contenidos de la asignatura pero su diseño será justificado desde otras asignaturas que el alumno crea relevantes y en función de sus objetivos como futuro docente.

De esta manera se intenta abarcar la evaluación desde su dimensión cuantitativa y cualitativa, integrando los conocimientos de las demás áreas temáticas a la concreción de un trabajo que será tutorado a lo largo del curso, tratando de pasar al estudiante la responsabilidad y el control de su proceso de aprendizaje.