

Sede y localidad	Atlántica
Carrera	Educación Física y Deporte

Programa de la asignatura:

ENTRENAMIENTO ÓPTIMO EVOLUTIVO

Asignatura: ENTRENAMIENTO OPTIMO EVOLUTIVO	
Año calendario: 2011	Cuatrimestre: Primero
Carga horaria semanal: 4 horas	Créditos (si corresponde):
Carga horaria total: 62	

Días y horario de cursada: 25 y 26 de junio
Sábado y domingo de 8.30 hs a 12.30 hs y de 14 a 18.30 hs
Horarios, días y lugar de consulta para alumnos:
Permanente con el Profesor y Docente auxiliares presencial y/o Internet.
Horas de estudio recomendadas (extra clase):
14 horas semanales.

Profesor: Lic. Sergio Redi	Email: sergioredi1@hotmail.com
-----------------------------------	---------------------------------------

Auxiliar: Lic. Roberto Carbajal	Emal
--	-------------

Programa Analítico de la asignatura

<p>Contenidos mínimos establecidos por Plan de Estudio</p> <p>Seminario-Taller: Entrenamiento Óptimo Evolutivo</p> <p>El Entrenamiento Óptimo Evolutivo. Concepto y enfoque. Requisitos y alternativas de organización. Orientaciones y objetivos del entrenamiento. Fundamentos interdisciplinarios para una estimulación adecuada. Principales características del entrenamiento optimo evolutivo en la: Infancia/Juventud/Aduldez /Tercera Edad . La adaptación en sus diferentes áreas de la conducta. Principios, medios y métodos del entrenamiento. Análisis de las capacidades condicionales y coordinativas desde el criterio evolutivo. Qué debe garantizar una saludable sistematización del entrenamiento desde la perspectiva evolutiva. Que se debe y puede hacer. Reflexión crítica.</p>
<p>Objetivos de la asignatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprender cómo estimular adecuadamente en los diferentes períodos evolutivos. - Conocer los mecanismos, procesos y principios que rigen el fenómeno de la adaptación. - Desarrollar la capacidad reflexiva, crítica y participativa. -
<p>Propuesta Metodológica</p> <p>Seminario-Taller</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En todo momento se enfatizará la participación activa tanto en las Clases Presenciales como en la Guía de Estudio y Trabajos Prácticos.

- Se utilizarán Dinámicas de Grupos diferentes. Individual y en grupos según contenidos.
- Se realizarán lecturas y análisis de bibliografía.
- Se aplicará la bibliografía en la resolución de situaciones concretas.

Forma de aprobación

Se considerará

Asistencia obligatoria: 75% de presentismo

Aprobación de Guías de Estudio.

Aprobación de Trabajo Práctico.

Aprobación de Producción Final.

Unidad o Ejes temático:

El entrenamiento optimo evolutivo.

Principales características en las edades.

Las capacidades motoras: condicionales y coordinativas.

Contenidos:

El entrenaminto optimo evolutivo

Concepto y enfoque. Requisitos y alternativas de organización. Orientaciones y objetivos del entrenamiento. Fundamentos interdisciplinarios para una estimulación adecuada.

Principales características

Principales características del entrenamiento optimo evolutivo en la: Infancia/Juventud/Aduldez /Tercera Edad . La adaptación en sus diferentes áreas de la conducta. Principios, medios y métodos del entrenamiento.

Las capacidades motoras

Análisis de las capacidades condicionales y coordinativas desde el criterio evolutivo.

Qué debe garantizar una saludable sistematización del entrenamiento desde la perspectiva evolutiva.

Que se debe y puede hacer. Reflexión crítica.

Fechas tentativas de Inicio y desarrollo de los Seminarios:

Tutoría permanente en Comisiones.

Tutorías a distancia durante todo el cuatrimestre

Bibliografía obligatoria del Seminario:

- ABADAL, LUIS TOMAS. (1996). "La evolución de los programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud" en Prescripción del ejercicio físico para la salud. Editorial Paidotribo.
- Actas Congreso Científico Olímpico. Barcelona, 1992. Instituto Andaluz del Deporte. Educación Física de Catalunya.
- GUIRALDES, Mariano. Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del Autor. Bs. As. 1994.

- LAVEGA, P. (1994) Deporte y Tercera Edad. Apuntes. Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya. España.
- LÓPEZ MARIO. Módulo I. (1998) Diplomado Planificación del Entrenamiento. UPN Honduras . 2005.
- LÓPEZ, MARIO: (2002) Módulo I. Actividad Física y Salud. Documento SIGLO XXI.
- MANNO, Renato, (1991) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.
- PLATONOV, V.N.: (1991) Adaptación en el Deporte, Paidotribo.
- RAPOSO, Vasconcelos: (2000) Planificación y Organización del Entrenamiento. Editorial Paidotribo.
- RUIZ PEREZ, Luis Miguel: 1987. Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Editorial Gymnos.
- WEINECK, Jürgen: 1998. Entrenamiento Óptimo. Editorial Hispano-Europea

Entrenamiento optimo evolutivo

Todos los seminarios Talleres de la Licenciatura producirán un Módulo .Estos respetarán una matriz básica acordada.

La estructura será:

- Presentación
- Índice
- Planificación Didáctica
- Guía de Estudio
- Guía de Trabajos Prácticos.
- Producción del profesor y/o docente asistente
- Bibliografía Internacional
- NTIC que será utilizada
- Bibliografía.

Cada Módulo programado será reproducido y ofrecido en CD; con envío individualizado por Internet y/o en una Producción Impresa.

Bibliografía complementaria del Seminario:

- ABADAL, LUIS TOMAS. (1996). "La evolución de los programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud" en Prescripción del ejercicio físico para la salud. Editorial Paidotribo.
- Actas Congreso Científico Olímpico. Barcelona, 1992. Instituto Andaluz del Deporte. Educación Física de Catalunya.
- BAR OR, O. (1999). Informe Final: resultados y recomendaciones. Cumbre Mundial sobre la Educación Física. 3-5 de noviembre. Berlín. Consejo Internacional para las Ciencias del Deporte y la Educación Física.
- CUNDIFF, D. (1996) Evaluación de las capacidades física. Documentos. Seminario de Aptitud Física y Salud. Lima. Asociación Peruana de Profesores de Educación Física.
- LAVEGA, P. (1994) Deporte y Tercera Edad. Apuntes. Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya. España.
- LÓPEZ MARIO. Módulo I. (1998) Maestría en Pedagogía de la Motricidad "Actividad Física y Salud". UNIPUEBLA. México.
- LÓPEZ MARIO. Módulo I. (1998) Maestría en Pedagogía de la Motricidad UNIPUEBLA. México.
- LÓPEZ MARIO. Módulo I. (1998) Diplomado Planificación del Entrenamiento. UPN Honduras . 2005.
- LÓPEZ, MARIO (1996) Educación, Salud, Aptitud física y Bienestar. Revista Enfoque. Año VIII N° 12. UAP.
- LÓPEZ, MARIO: (2002) Módulo I. Actividad Física y Salud. Documento SIGLO XXI.
- MANNO, Renato, (1991) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe Mundial
- PLATONOV, V.N.: (1991) Adaptación en el Deporte, Paidotribo.

- RAPOSO, Vasconcelos: (2000) Planificación y Organización del Entrenamiento. Editorial Paidotribo.
- RUIZ PEREZ, Luis Miguel: 1987. Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Editorial Gymnos..
- UNESCO. 1978. Carta Internacional de la Educación Física.
- WEINECK, Jürgen: 1998. Entrenamiento Óptimo. Editorial Hispano-Europea.



Lic. Sergio Redi