

Acondicionamiento Físico Básico II

Código CB307

Nivel: Tercer año
Carga horaria total: 32 horas reloj
Créditos otorgados: 5
Modalidad: asignatura Semestral
Frecuencia semanal: 2 horas semanales
Carácter de la asignatura: Obligatoria
Régimen de asistencia: Libre

FUNDAMENTACIÓN

El entrenamiento se constituye a través del tiempo como una de las áreas de interés principales dentro del ámbito de la Educación Física y el Deporte.

Sus aspectos metodológicos permiten un desarrollo científico de la condición psicobiológica del hombre.

Su fundamentación teórica se basa en contenidos científicos, humanísticos y pedagógicos.

Sus áreas de investigación y estudio se expanden hacia el ámbito de la calidad de vida.

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

- Aplicar los Principios del Entrenamiento a través de actividades prácticas.
- Analizar y aplicar los contenidos de los estímulos que se aplican en las distintas Unidades del Entrenamiento.
- Desarrollar la metodología específica del Entrenamiento de las diferentes capacidades motoras estudiadas en AFB I.
- Desarrollar propuestas de planificación de cada capacidad e integradas, aplicando de acuerdo a los diferentes ciclos de trabajo, distintas propuestas de carga.

CONTENIDOS

UNIDAD 1 – ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Entrenamiento de la resistencia a través del cálculo y manejo de las áreas funcionales aeróbicas utilizando métodos continuos (uniforme y variable) y fraccionados (intervalado y repeticiones) en actividades cíclicas y acíclicas tradicionales. (Cálculo de la intensidad, duración, volumen, frecuencia, densidad y determinación del tipo de ejercicio.) Manejo práctico de las áreas funcionales aeróbicas en actividades propias de gimnasia y fitness (aeróbica, step u otras modalidades propuestas por los estudiantes)-Manejo práctico del Entrenamiento de la resistencia en actividades deportivas colectivas acíclicas.-Métodos de entrenamiento anaeróbico aláctico- Áreas funcionales anaeróbicas (Resistencia, tolerancia y potencia) y cálculo de la intensidad, duración, volumen, frecuencia, densidad y tipo de ejercicio.)

UNIDAD 2 - ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Formas de organizar el entrenamiento de fuerza con sobrecarga.(carga constante, ascendente, descendente, ascendente- descendente, descendente- ascendente, ascendente-descendente intercalada, alternancia de grupos musculares.)- Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza máxima. (Coordinación intramuscular, hipertrofia) métodos de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza resistencia.- Enseñanza y práctica de los distintos tipos de repeticiones (óptimas – máximas) métodos y ejercicios.- Visualización de distintos ejercicios (analíticos, globales, mono, bi y poliarticulares).Enseñanza de ejercicios con máquinas y pesos libres.-Enseñanza de la pliometría.-Ejercicios de Transferencia de Fuerza.

UNIDAD 3 - ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

Planificación de ejercicios de velocidad condiciones y características – Métodos de entrenamiento para la velocidad de reacción.- Métodos de entrenamiento para la aceleración y máxima velocidad lanzada.

UNIDAD 4 - ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Manejo práctico de los diferentes reflejos y su aplicación práctica. Sensación de Elongación, Flexibilización y Sobreestiramiento. Enseñanza de los diferentes métodos.

UNIDAD 5 - PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Periodización. Ciclos de Entrenamiento. -Práctica de la Planificación y Periodización. Orientación metodológica para la confección del macrociclo, distribución de las cargas de cada uno de los mesociclos y microciclos.

CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS

En esta asignatura debe plantearse como un acercamiento al trabajo de campo, por lo que sus módulos tendrán un fuerte contenido práctico. Se trabajará en 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 desde la aplicación práctica de sus propias planificaciones de trabajos. 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, ya sea con un alumno habitual así como con un deportista.

EVALUACIÓN

La evaluación es realizada a diario en la medida ya que para cada clase los estudiantes deberán traer resuelto el tema propuesto en clase anterior con el fin de llevar a la práctica lo visto en la Teoría de AFB I

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

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

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- www.sobreentrenamiento.com
www.deportsalud.com
www.sportlife.com.br
www.fitnessbrasil.com.br