

Fitness
y otras modalidades
Código TP332

Nivel: tercer año
Carga horaria total: 80 horas reloj
Créditos otorgados: 8
Modalidad: asignatura semestral
Frecuencia semanal: 5 horas
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.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- ANTONIAZZI, L. (2005) **Biomecánica del miembro inferior: las sentadillas**. En internet: www.sobreentrenamiento.com
- COLADO, J.C (1996) **Fitness en las salas de musculación**. Ed. Inde, Barcelona
- DAVILA, J y MOLNAR, G. (2000) Apuntes del diploma de preparador físico. Módulo de entrenamiento I - Fuerza. ISEF, Montevideo.
- DELAVIER, F (2000) **Guía práctica de los movimientos de musculación**. Ed. Paidotribo, Barcelona
- DELAVIER, F (2000) **Guía práctica de los movimientos de musculación – Mujeres** Ed. Paidotribo, Barcelona
- DE HEGEDUS, J (1980) **Enciclopedia de la musculación deportiva**. Ed. Stadium, Buenos Aires
- GIORNO P y MARTINEZ L. (2005) **Biomecánica de los músculos abdominales y flexores de cadera. Revisión y aportes para la interpretación de ejercicios específicos**. En internet: www.sobreentrenamiento.com
- HEREDIA J.R y COSTA M. (2005) Entrenamiento de la musculatura abdominal: una perspectiva integradora. En internet: www.sobreentrenamiento.com
- HOUAREAU, M (1983) **Guía práctica de las gimnasias suaves**. Ed. Retz
- KAPADNJI, I.A (1988) **Cuadernos de fisiología articular** Tomo I. Ed Masson, Barcelona
- KAPADNJI, I.A (1988) **Cuadernos de fisiología articular** Tomo II. Ed Masson, Barcelona
- KAPADNJI, I.A (1994) **Cuadernos de fisiología articular** Tomo III. Ed Masson, Barcelona
- LOPEZ MIÑARRO, P (2001) **Ejercicios desaconsejados en la actividad física**. Ed. Inde, Barcelona
- LOPEZ MIÑARRO, P (2002) **Mitos y creencias en la práctica deportiva**. Ed Inde, Barcelona
- PINSACH, P. (2005) **Ejercicios abdominales: Falzas esperanzas**. En internet: www.sobreentrenamiento.com
- SENDOWSKI, I. (1987) **Gimnasia Suave** Ed. Paidós, Buenos Aires
- STONE, M.(2005) **Selección del equipamiento para el entrenamiento de la fuerza: pesos libres vs. Máquinas**. En internet: www.sobreentrenamiento.com
- UNGARO, A (2002) **Pilates** Ediciones B, Barcelona

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- ALBADEJO, L (1996) **Aerobic para todos**. Ed. Gymnos, Madrid
- BOMPA, T. **Periodización del entrenamiento deportivo**
- CHAROLA, A (1993) **Manual práctico de Aerobic**. Ed. Gymnos, Madrid
- COMETTI, G (2000) **Métodos modernos de musculación**. Ed. Paidotribo, Barcelona
- LANGLADE, A **Gimnasia Especial Correctiva**. Ed. Stadium, Buenos Aires
- LAPIERRE, A. (1978) **La reeducación física** Tomo I y II. Ed. Científico Médica
- LOUREIRO, A (1992) **Colocar en primer plano el respeto al ser humano** - Revista Nexo Sport N° 113, pag. 37, Montevideo
- MOLNAR, G. **Sistema muscular y ejercicio**. Cuadernos de formación permanente N°1.
- PAHMEIER, I (1998) **Step-Aerobic**. Ed. Paidotribo, Barcelona
- RAIMONDO, M (1992) **“Gimnasia aeróbica”** Revista Nexo Sport N° 111. pag. 19, Montevideo.
- THOMPSON, CLEM W. (1996) **Manual de Kinesiología estructural** Ed. Paidotribo, Barcelona

Sitios recomendados en internet:

- www.sobreentrenamiento.com
www.portalfitness.com
www.inde.com
www.exrx.net
www.ugr.es
www.musculación.net
www.efdeportes.com