

ANEXO - RESOLUCIÓN N° 401/SSPLINED/18**Propuesta de Plan de Estudios****Postítulo****Instituto “Nueva Preparación Física” A-1531**

1) Título o Certificación que emite: Especialización Técnica de Nivel Superior en Readaptación a la Actividad Física y Deportiva.

2) Información institucional

Nombre de la institución que participa en la elaboración del plan y característica:
Instituto “Nueva Preparación Física” A-1531

El Instituto “Nueva Preparación Física” desarrolla a partir de 2015 un Plan propio: Tecnicatura Superior en Actividad Física y Deportes, RESOL-2014-124-SSGECP que otorga el Título de Técnico Superior en Actividad Física y Deporte.

Breve reseña histórica

Su antecedente más directo es T.I.D.: Tiempos Interacción Didáctica, Instituto de Perfeccionamiento Docente de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, con N° de Inscripción B-43 y C-21 aprobado por Actuación por N° 9359 / 93, - y cuya Dirección tiene a su cargo la Lic. Ana Laura Castro desde 1993.

Desarrolló numerosas actividades: jornadas, cursos, talleres, conferencias, etc., otorgando certificaciones desde 1993 hasta la fecha. Durante los primeros cinco años se desarrollaron actividades formativas con temáticas variadas relacionadas al campo de la enseñanza primaria y secundaria: lengua, matemática, informática, gestión, etc.

Desde el año 1998, el Instituto se abocó a la capacitación orientada a la problemática de la actividad física en dos vertientes: orientada por un lado al campo de la actualización de conocimientos para los docentes de educación física de primaria y secundaria y su aplicación de los conocimientos en estos ámbitos; y por otro lado desde la mirada que va “más allá de la escuela”.

La Actividad física en este encuadre se desarrolla hoy en los más diversos espacios públicos y privados: plazas, clubes, sociedades de fomento, centros de estudio, empresas, clubes, gimnasios, etc. En este sentido la actividad física es una herramienta, un instrumento y no un fin en sí mismo. Colabora en la relación con la salud, el empleo, estimula la autoestima laboral y personal, el contacto con los otros, el trabajo en equipo y la solidaridad con los otros.

Es este último enfoque el que le interesa al Instituto desarrollar en el futuro ya que la comunidad requiere de la formación de un técnico adecuado a estas necesidades.

Los fines del Instituto:

La constitución del Instituto “Nueva Preparación Física” se propone como fines:

1. Ofrecer un espacio de estudio y formación en actividad física no competitiva en el marco de la educación permanente.
2. Favorecer el desarrollo integral de sus estudiantes formando Técnicos éticamente responsables y autónomos.
3. Brindar formación técnica diferenciada para aportar a la comunidad una mejor calidad de vida.
4. Promover y brindar a la comunidad un perfil del egresado capaz de resolver situaciones mediante el saber y el aprendizaje Técnico en el área de la actividad física y las disciplinas que le aportan saberes y técnicas.
5. Brindar al alumno las bases que lo capaciten en su accionar como futuro técnico desde una función integral, cultural y pedagógica.
6. Formar y capacitar recursos humanos cualificados en deportes en su sentido amplio recurriendo a los adelantos mundiales de las ciencias y las técnicas.
7. Brindar conocimientos desde el punto de vista metodológico y técnico que consoliden y fundamenten las prácticas de intervención para el desarrollo del deporte y la actividad física en la comunidad.

Para cumplir con estos objetivos el Instituto cuenta con un Equipo Docente interdisciplinario, de larga trayectoria en T.I.D.; capacitado en cada área de conocimiento, y con especialidades propias del ámbito de la actividad física alcanzadas a través de estudios formalizados de grado y posgrado en universidades públicas y privadas.

Asimismo el equipo docente cuenta con capacitación interna y continua para el perfeccionamiento técnico actualizado y didáctico-metodológico para la enseñanza de los saberes desde hace 15 años.

3) Identificación de los responsables directos de la aplicación del proyecto

Instituto: Instituto "Nueva Preparación Física" A-1531

Rectora: Ana Laura Castro

4) Justificación del Proyecto

El objetivo general del Postítulo es brindar perfeccionamiento, especialización y reorientación en esta área específica de la actividad física, prevención y readaptación a la actividad física y al ejercicio físico a fin de que los profesores, profesionales y técnicos involucrados en trabajos interdisciplinarios puedan desenvolverse de manera competente las problemáticas propias del campo profesional en el que se desenvuelven.

El presente proyecto se focaliza en la especialización técnica de profesionales en agentes que promuevan el deporte y la actividad física e incentiven el mejoramiento de la calidad de vida y la educación continua y permanente de hábitos saludables en las personas y grupos.

Por ello el presente proyecto tendrá en cuenta los siguientes ejes:

IF-2018-13161924- -DGEGP₂

a) La Inclusión de los sujetos adultos y la tercera edad en la actividad física.

En la complejidad del mundo contemporáneo, la actividad física continuada a lo largo de la vida sustituye su perspectiva terminalista en la adolescencia. La longevidad de las personas está aumentando en la mayor parte del planeta y el tiempo libre también ocupa un espacio importante en todas las sociedades modernas, lo cual plantea una reflexión acerca de su uso y aprovechamiento tanto cuantitativa como cualitativamente.

c) La actividad física, la prevención y la calidad de vida.

Las temáticas a abordar en los programas de estudios del presente proyecto apuntan a formar Técnicos en actividad física y los cuidados de la vida sana que conozcan variedad de destrezas, técnicas, metodologías y formas de actividad física para satisfacer las demandas de la población, para estimular el interés por el movimiento y la vida sana.

La actividad física actúa preventivamente en la reducción de enfermedades relacionadas con la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, algunas formas de cáncer y depresiones, contribuyendo para la calidad de vida de sus beneficiarios, debe desarrollar hábitos en las personas de práctica regular de actividades físicas. Se ha demostrado la importancia de la práctica de actividad física con frecuencia y su relación con la aparición de enfermedades degenerativas y el alivio de dolencias crónicas

También se ha demostrado la importancia de la realización de actividad física para evitar el deterioro del sistema nervioso ya que, su práctica regular, favorece a nuevas "conexiones neuronales" que agilizan este sistema.

El Manifiesto de San Paulo (1999) para la Promoción de la Actividad Física en las Américas, endosado por el Consejo Internacional de Ciencia del Deporte y Educación Física (ICSSPE) y por la Organización Mundial de la Salud (WHO), y Centro de Estudios del Laboratorio de la Aptitud Física de San Caetano (CELAFISCS/ Brasil) expresa que:

a. El comportamiento sedentario en la vida moderna, en escala global, exige una resignificación en las relaciones de la persona consigo misma, con el otro y el medio ambiente, perjudicando la salud de las personas y pudiendo interferir negativamente en el desarrollo de sus relaciones socioculturales y ecológicas;

b. La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal de contracción muscular, como dispendio energético anterior del reposo y se constituye como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-socio-cultural y que puede ser ejemplificada por las prácticas del deporte, ejercicios físicos, danzas y determinadas experiencias de ocio y actividades utilitarias;

c. En términos epidemiológicos, las evidencias científicas confirman el papel decisivo de la práctica de la actividad física regular en la prevención y control de diversas dolencias y en la promoción de la salud y calidad de vida en todos los grupos. Recomienda aumentar las oportunidades para la iniciación y manutención de comportamientos activos, a lo largo del ciclo vital, en la perspectiva de autorealización y modo de vida saludable y alegre, teniendo como referencia básica de intervención, la práctica de actividades físicas moderadas, preferentemente todos los días de la semana, en una única sesión diaria de 30 minutos o acumulando dos o tres sesiones de 10-15 minutos.

La Carta del Deporte producida en la séptima Conferencia, celebrada en Rodas los días 14 y 15 de mayo de 1992 reconoció a la Salud como uno de los principios citados como prioritarios para las actividades físicas.

Reconoce además que un estilo de vida sedentario podrá traer como consecuencia una variedad de disturbios vasculares y metabólicos, arteriosclerosis, hipertensión arterial, diabetes y otros males, en cuanto que una actividad física regular traerá para las personas un menor riesgo en estos disturbios;

Y que un estilo de vida activo, basado en una práctica constante de ejercicios físicos, de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, es reconocido como uno de los mejores medios de promoción de la salud y calidad de vida, inclusive combatiendo los diversos estreses de la vida diaria.

El Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y Educación Física (ICSSPE) en el Documento Final del evento llamado World Summit on Physical Education (Berlín/1999), expresa que:

a. Una vida activa en la infancia afecta directamente y de modo positivo en la edad adulta;

b. Debido a las circunstancias de la vida moderna (televisión, computadora, automóvil, ascensores, etc.), la actividad física se redujo en niños y adultos;

c. Varios estudios confirman que la manutención de la forma física a través de una práctica moderada de actividades físicas, fortaleciendo la longevidad, reduciendo el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresión psíquica;

d. La reducción de la actividad física puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, sea indirectamente por el aumento de peso o directamente como factor de riesgo independiente;

e. El fortalecimiento de los músculos, de los huesos y de la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y los movimientos necesarios para las tareas de lo cotidiano, que disminuyen con el aumento de la edad, en parte por la disminución gradual de la actividad física (El Foro Mundial de Quebec /1995);

f. La actividad física al desempeñar el papel relevante en la prevención de enfermedades físicas (enfermedades en los vasos coronarios, diabetes, cáncer de colon, obesidad y osteoporosis) y enfermedades mentales (depresiones y estrés), puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de capacidades sociales, además de favorecer la autoestima de las personas (El Foro de Quebec/1995).

Abordar a la actividad física priorizando esos aspectos requiere de la capacitación técnica. Es de suma importancia acompañar la relevancia que hoy ocupa la actividad física y la competencia deportiva en la sociedad con la formación, desarrollo y capacitación del sector. Esto permitirá contar con la respuesta responsable y adecuada acorde a las necesidades que se van manifestando en la comunidad, más allá de la escuela.

La actividad física y las actividades recreativas han adquirido en las últimas décadas gran importancia social debido al reconocimiento de los beneficios que generan en las personas y en la propia sociedad. La demanda de instructores, entrenadores personales y grupales, preparadores físicos, etc., es cada vez mayor en ámbitos que van más allá de las escuelas y clubes (por ejemplo gimnasios, barrios privados, centros de estética, hoteles, etc.). A su vez desde hace varias décadas la actividad física ha dejado de ser exclusivamente de niños, jóvenes y deportistas profesionales, para ser practicada también por personas adultas. Los objetivos que las personas tienen sobre la actividad física son muy variados y diversos desde la simple caminata hasta la preparación física orientada a competencias con alto nivel de entrenamiento.

Por todos estos motivos, los alumnos cursantes se especializarán en programas deportivos para la prevención y readaptación a través del ejercicio. Desde la infancia hasta la vejez, con atención en las diferencias de las personas y grupos.

5) Marco teórico general que fundamenta la propuesta.

Contar con este Postítulo técnico facilita la movilidad laboral, el acceso a mejores oportunidades laborales y puestos de trabajo. En la actualidad los profesionales del área citada requieren actualizarse y reorientarse permanentemente en sus conocimientos y habilidades para seguir siendo competitivos en el mercado laboral. Se requiere de ellos formación continua o educación durante toda la vida.

Las actividades físicas y deportivas han ganado importancia para nuestra sociedad en muy diversos ámbitos y formatos. En el mundo contemporáneo, cada vez más el ocio y el entretenimiento se incorporan al modo de vida de las personas, lo cual abre un campo de trabajo para técnicos y profesionales quienes pueden ofrecer el conocimiento necesario para la realización de prácticas corporales y deportivas así como actividades de ocio activo a lo largo de la vida de las personas.

Desde esta perspectiva, la actividad física apunta a integrar un cuerpo sano y equilibrado, la aptitud para la acción y los valores morales. Las prácticas corporales se relacionan con el desarrollo de valores y favorecen la participación social y ejercicio de una ciudadanía responsable.

Desde una perspectiva vinculada con la salud se puede definir a la actividad física como todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal. La Declaración de Olimpia sobre Nutrición y Aptitud Física confirmó que “todos los niños y adultos necesitan de alimentos y actividades físicas para expresar sus potenciales genéticos de crecimiento, desarrollo y salud” y el Manifiesto de San Pablo advierte sobre los riesgos personales y sociales del comportamiento sedentario en la vida moderna, en tanto puede “interferir negativamente en el desarrollo de sus relaciones socioculturales y ecológicas”. Este último manifiesto destaca que “evidencias científicas confirman el papel decisivo de la práctica de la actividad física regular en la prevención y control de diversas dolencias y en la promoción de la salud y calidad de vida en todos los grupos”. La realización de actividad física (prácticas del deporte no competitivo, ejercicios físicos, danzas y determinadas experiencias de ocio y actividades utilitarias) a lo largo del ciclo vital contribuye a la auto realización de los sujetos y al desarrollo de un modo de vida saludable y alegre, teniendo como referencia básica de intervención, la práctica de actividades físicas moderadas. Es en este sentido que se entiende en esta propuesta de formación al “cuidado de la salud”.

Así, este Postítulo Técnico busca ofrecer una especialización técnico profesional que desde el ámbito del deporte den respuesta a las demandas de actividad física planificada vinculadas con la prevención y la readaptación al ejercicio y al deporte. La realización de esta especialización le permitirá a técnicos, profesores y profesionales orientar como “readaptadores físico-deportivos” a jóvenes talentos y deportistas amateurs y profesionales.

Este proyecto prioriza la especialización técnica multidisciplinar profundizando un enfoque científico, técnico y práctico con el aporte de nuevas investigaciones, experiencias innovadoras y nuevos desarrollos teóricos que dan respuesta a los desafíos actuales de la práctica profesional diaria.

Si bien las actuales ofertas académicas en el área de la “educación física” no son ajenas a estos planteos, este proyecto busca llenar una vacancia en la Ciudad de Buenos Aires donde no hay propuestas de especialización técnica que prioricen la formación multidisciplinar profundizando un enfoque científico y técnico de los ejes ya mencionados. En tal sentido, ofrece una propuesta innovadora.

Este Postítulo es único en su tipo en la Ciudad de Buenos Aires, no existiendo ningún curso de especialización de estas características dirigido a Profesores, Técnicos y/o profesionales de otras áreas del conocimiento y busca colmar las expectativas de todos aquellos profesionales ávidos de formación en esta área, especialmente, los Profesores de Educación Física. Podemos citar como ofertas con algunas similitudes la del CEMDDE, Centro Especializado en Medicina del Deporte y el Ejercicio, que brinda una certificación oficial que otorga la Facultad de Ciencias Médicas de la UNLP., con énfasis en aspectos funcionales, biomecánicos y médicos.

En Montevideo el IUACJ, Centro Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes brinda un Curso de Especialización en Actividad Física adaptada y otro en Nutrición

orientada al deporte, destinados a egresados universitarios y terciarios. El primero con acento en discapacidad y actividad física y el segundo especializado en nutrición deportiva específicamente.

El G-SE que brinda capacitación a distancia, el curso de Posgrado de Lesiones en Fútbol con una certificación de la Universidad CAECE. Muy específico en fútbol, sin analizar otros deportes.

En España, hay más desarrollos de esta naturaleza, por ejemplo el Curso de especialización en prevención y readaptación física de la Universidad de Jaén. Aquí aparece la figura del “readaptador físico-deportivo” que está muy en auge en el mundo del deporte de alto rendimiento en Europa. Los destinatarios provienen tanto de la rama sanitaria, (fisioterapeutas), como de la actividad física (profesores y licenciados en Educación Física).

En este sentido, este postítulo permitirá a los futuros especialistas incrementar considerablemente su formación específica y sus competencias profesionales, y, por tanto, mejorar sus posibilidades laborales en los diferentes contextos en los que se encuentren: educativos, recreativos, deportivos y de readaptación, le permitirá al estudiante adquirir competencias para desarrollar sus tareas en diferentes espacios y en equipos multidisciplinarios diversos. Brinda las herramientas necesarias para la correcta orientación del deportista y la posibilidad de acceder a metodologías para implementar dichos conocimientos y técnicas.

6. Bibliografía específica

Anatomía Humana y Biomecánica:

- American College of Sport Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. 1º edición. Barcelona, España, Ed. Paidotribo. 2000.
- Busquet, L. Las cadenas musculares: Tomo 1, Tronco, Columna Cervical Y Miembros Superiores. 8º edición. Barcelona, España. Ed. Paidotribo. 2006.
- Casiraghi. Anatomía del cuerpo humano. funcional y quirúrgica: Tomo 1: Sistema Osteoarticulares Funcionales. Ed. Ursino. 1980.
- Córdova, A., Navas, F. Fisiología del deportista. España. Ed. Gymnos. 2001
- De Hegedüs J. La ciencia del entrenamiento deportivo. Argentina. Editorial Stadium. 2008.
- Gutiérrez Dávila, Marcos. Biomecánica deportiva. España. Ed. Síntesi. 1998.
- Guyton, Arthur C., Hall, John E. Tratado de fisiología médica 10º Edición. México, McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de CV. 2002.
- Kapadji, I. A. Cuadernos de fisiología articular, Tomo 1: Miembro Superior. Barcelona. España. Ed. Toray-Masson. 1987.
- Kapadji, I. A. Cuadernos de fisiología articular Tomo 2: Miembro Inferior. 3º edición. Barcelona. España. Ed. Toray-Masson, 1988.
- Kapadji, I. A. Cuadernos de fisiología articular Tomo 3: Tronco y Raquis. 2º edición. Barcelona. España. Ed. Toray-Masson. 1988.
- Supital, R. Manual De Anatomía Funcional Del Aparato Locomotor Para La Actividad Física. 1º edición, Agencia Periodística CID – Diario del viajero®. 2000.
- Verkhoshansky, J.; Stiff, M. Súper Entrenamiento. 3º Edición, Barcelona, España. Ed. Paidotribo. 2000.
- Brandon Leigh. Anatomía y Entrenamiento. Ed. Paidotribo. 2011.

- Ashwell, Ken. Manual de anatomía del ejercicio. Ed. Paidotribo. 2013.
- Busquet, Leopold. Ed. Paidotribo. Las cadenas fisiológicas. La cintura pélvica y el miembro inferior. 2012.
- Weineck, J La Anatomía Deportiva. 4ta edición. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2007.
- Kendall, F y Cols Músculos. Pruebas Funcionales, Postura y Dolor. 5° ed. Ed Marban, España. 2007.
- Hall, CM; Brody, LT Ejercicio terapéutico. Recuperación funcional. Cap. XX: la cadera. Ed.Paidotribo. Barcelona, España. 2006.
- Calliet, R. Anatomía Funcional. Biomecánica. Ed. Marbán. España. 2006.
- Ganong. Fisiología Humana. 23° ed. Ed. Mcgraw-Hill. 2010.
- Terrados Cepeda, Nicolás.Calleja González, Julio. Fisiología, Entrenamiento Y Medicina Del Baloncesto.Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2008.
- Testut, Latarjet Tratado de Anatomía Humana. Barcelona. España. Editorial Salvat.
- Rouviere, Anatomía Humana- – Bs. As.- Editorial Interamericana 1988.
- Lloret Riera, Anatomía Aplicada a la Actividad Física y Deportiva. Primera Edición- Barcelona. Editorial Paidotribo. 2000.
- Cris Jarmey, Atlas Conciso de los Músculos –. Editorial Paidotribo. 2003.
- Sobota, Atlas de Anatomía Humana. 3era. Edición. Bs.As. Editorial Panamericana 1987.
- Licencia de Muscle and Motion.com:
- <http://www.muscleandmotion.net/m&m/>

Entrenamiento:

- Brown, L.E. Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2007
- Cometti, G. Entrenamiento de la velocidad. Pág. 7-78. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2002
- Weineck, J. Entrenamiento total. Cap. 13 y 14. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2005
- American College of Sport Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. 1º edición. Barcelona, España, Ed. Paidotribo. 2000.
- Arriagada, M. Recomendaciones De Tratamiento En La Menopausia. Rev Chil Obstet Ginecol 2005; 70(5): 340-345. 2005.
- Åstrand, P. Ostrand, & Rodahl K. Fisiología del Trabajo Físico: Bases Fisiológicas del Ejercicio. 2º Edición. Ed. Médica Panamericana. 1986.
- Baena, Beato, López Contreas, G. Actividad Física y Osteoporosis. www.efdeportes.com, Revista Digital, Año 10, N° 76, Buenos Aires, Rep. Argentina. 2004.
- Cuadrado Sáenz, G; Pablos Abella, C; García Manso, J Aspectos metodológicos y fisiológicos del trabajo de hipertrofia muscular. Wanceulen Ed Deportiva, SL. España. 2006.
- Chackiel J. El envejecimiento de la población latinoamericana: ¿Hacia una relación de dependencia favorable? Encuentro latinoamericano y caribeño sobre las personas de edad. Santiago de Chile, 8 al 10 de septiembre. 1999.
- Clark, J. Older adult exercise Techniques. Exercises for older adults. ACE`s guide for fitness professionals. Human kinetics, Champaing, IL., pp: 128-181. 2005.

- Cometti, G. Los Métodos Modernos de Musculación. 4ta edición. pp 149-152. Ed. Paidotribo. Barcelona, España. 2005
- Córdova, A., Navas, F. Fisiología del deportista. España. Ed. Gymnos. 2001.
- Cruz, JC; Cueto, B.; Frenández, A. y García, L.: Prescripción médica de ejercicio Físico en La hipertensión arterial. Rev. Motricidad. Vol 3, pp. 45-65. 1997.
- De Hegedus J. La ciencia del entrenamiento deportivo. Argentina. Editorial Stadium. 1984.
- Evans, W.; Campbell, W.: Sarcopenia and Age-Related Changes in Body Composition and Functional Capacity. American Institute of Nutrition. 1993.
- González Badillo, JJ. y Serna, JR. Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Ed. INDE. España. 2002.
- González Ravé, J.M. Y Vaquero Abellán, M. Indicaciones y sugerencias sobre el Entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1, pp. 10-26. 2000.
- Gorosito, R. El Desarrollo de la fuerza en la mujer. Ed Homo Sapiens, Rosario. Pcia de Sta Fe. Argentina. 2002.
- Hernández Elizondo, J. Recomendaciones en la prescripción del entrenamiento con pesas para diabéticos e hipertensos. Revista Educación 28(2): 269-278. 2004.
- Ianzuzi Susich, M. y Cols. Prevalence of Sarcopenia and Predictors of Skeletal Muscle Mass in Healthy, Older Men and Women. Journals Of Gerontology Series A-Biological Sciences And Medical Sciences Vol 57 nº 12 Pag.: M772-M777. 2002.
- Izquierdo y Cols. Once Weekly Combined Resistance and Cardiovascular Training In Healthy Older Man. Med Sci Sport Exerc, vol. 36: 435-443. 2004
- Kisner C. Y Colby, L.A. Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas. Ed. Paidotribo. Barcelona, España. 2005.
- Knutzen. The Effect Of High Resistance Weight Training on Reported Pain in Older Adults. Journal of Sports Science and Medicine. Vol. 6, pp. 455-460. 2007.
- Kelemen, Kerry J. Stewart, Edd Ronald E. Gillian, MD, Craig K. Ewart, PHD, Stephen A. Valenti, MD, John D. Manley, BS, Mark D. Kelemen. Circuit weight training in cardiac patients. Journal of the American College of Cardiology. Volumen 7, Issue 1, January 1986, Pages 38–42. 1985.
- Moritani, T. Training Adaptation in the Muscles of Orders Man. Exercise an aging: the scientific basic. 1981.
- Munns, K. Effects of Exercises on the Range of Joint Motion. Exercise and aging. The scientific basis. Enslow publishers. 1981.
- Naclerio Ayllón, F. Fundamentos Científicos Aplicados a la Valoración y Entrenamiento de la fuerza muscular. Departamento Científico Globos. 2003.
- Saavedra, C. Ejercicio en obesos y enfermedades metabólicas.
- Sociedades Autónomas de Hipertensión. Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. pp. 40-42. 2005.
- Zintl, F. Entrenamiento de la resistencia: Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Ed. Martínez Roca. México. 1991.
- Bompa Tudor. Musculación, Entrenamiento Avanzado. Editorial Hispano Europea. 2013.
- García Santiago. Correr para vivir, vivir para correr. Editorial Debate. 2013.
- Kraemer William. Entrenamiento de la fuerza. Ed. Hispano Europea. 2013.
- García Verdugo Delmas M. Planificación y control del entrenamiento de la resistencia. Ed. Paidotribo. 2008.

- Fleck Steven J. Kraemer William J. Cómo optimizar el entrenamiento de la fuerza. Arcano Book. 2011.
- Regelin, Petra. Winkler, Jorn. Resistencia y estabilidad para personas mayores. Ed. Paidotribo. 2013.
- Vella, M. Anatomía y musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2007.
- Häfelinger, Ulla.Schuba, Violetta. La Coordinación y entrenamiento propioceptivo. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2010.
- Gottlob, A. Entrenamiento Muscular Diferenciado. Tronco Y Columna Vertebral. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2011.

Nutrición Deportiva:

1. Marcia Onzari. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Editorial El Ateneo. 2016
2. Mietta. Educación para la salud. Editorial Santillana. 2015
3. Base de Datos de acceso gratuito de Publicaciones sobre Ciencias del Ejercicio. 2017
4. Métodos de evaluación de la composición corporal: tendencias actuales. Editorial FEMEDE 2005.

Fisiología del Ejercicio y Evaluaciones Deportivas:

- De Robertis y de Robertis. Biología celular y molecular. Editorial El Ateneo. 1995.
- Mac Dougall, J Duncan & Col. Evaluación Fisiológica del Deportista. Editorial Paidotribo. 2000.
- López Chicharro, J. Fisiología del Ejercicio. Editorial Panamericana. 2º Edición.
- Willmore, J. & Costill, D. Fisiología del esfuerzo y del Deporte. Editorial Paidotribo. 2º Edición. Barcelona. 2004.
- Blanco, A. Química Biológica. Editorial El Ateneo. Cap. 18, 7º Edición, 2000.
- Rushton, C. Lactate Testing for Sprinters. en Smith, D.J. (ed.), Pursuit of gold: Sprint Swimming Clinic proceedings, Calgary, AB Canada, p.29-46. 1990.
- Roberts A. Robergs, Prediction of Maximal Heart Rate. En Official journal of the American society of exercise physiologists (asep), ISSN 1097-9751 Vol. 5 N 2. May, 2002.
- Ben R. Abadie AndvMildred C. Wentworth. Prediction of one repetition maximal strength from a 5-10 repetition submaximal strength test in college-aged females. En Official journal of the American society of exercise physiologists (asep), volume 3 number 3 July, 2000.
- Peveler W, P Bishop, J Smith, M Richrdson. Effects of training in an aero position on anaerobic power output. En Official Journal of The American Society of Exercise Physiologists (ASEP) Volume 7 Number 5, 2004.
- Matveiev, L.P. (1965). Periodización del entrenamiento. Ed. Ráduga, URSS.
- Weineck, J. (2005) Entrenamiento total. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.
- American College Of Sports Medicine (2014) "Manual de Consulta para el Control y La Prescripción del Ejercicio". Ed Paidotribo. 1º Edición, Sección IV

Investigación Científica:

- El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (5a ed.). Caracas: Episteme.
- Asti Vera, A. (1982). Metodología de la investigación. Caracas: Kapelusz.
- García Avilés, A. (1996). Introducción a la metodología de la investigación científica. México: Plaza y Valdés.
- Haag, H. (2004). Research methodology for sport and exercise science. Germany: Die Deutsche Bibliothek.
- Heinemann, K. (2003). Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte. Barcelona-España: Paidotribo. Prácticum 8 Prácticum - Tlf: (+34) 968 278 824 / 872
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, Pilar. (1998). Metodología de la investigación (2a ed.). México: McGraw-Hill.
- Ramírez, T. (1999). Cómo hacer un proyecto de investigación. Caracas: Panapo.
- Sabino, C. (2000). El proceso de investigación. Caracas: Panapo.
- Sellitz, C.; Wrightsman, L. y Cook, S. (1980). Métodos de investigación en las relaciones sociales (9a ed.). Madrid: Rialp.
- Tamayo, M. (2001). El proceso de investigación científica (4a ed.). México: Limusa.
- Thomas, J. y Nelson, J. (2006). Introduction to research in health, physical education recreation and dance. Champaign-Illinois: Human Kinetics Publishers.

7. Diseño curricular

a) Denominación del plan de estudios: Especialización Técnica de Nivel Superior en Readaptación a la actividad física y deportiva.

b) Título que otorga: Especialista Técnico de Nivel Superior en Readaptación a la actividad física y deportiva.

c) Características generales:

c.1- Nivel Educación Superior – Educación Técnico Profesional

c.2- Modalidad Presencial.

c.3- Familia profesional: Deporte, Tiempo libre y Recreación

d) Duración:

En horas cátedra: 600 horas cátedra

En horas reloj: 400 horas reloj

e) condiciones de ingreso: poseer título Terciario ó universitario: Técnicos en el área de la actividad física, el deporte, la recreación y la nutrición, profesores de educación física, profesionales del área de la salud, la recreación y del deporte: nutricionistas, médicos, traumatólogos, kinesiólogos, deportólogos.

f) Perfil del egresado

1. Será un colaborador en el cuidado integral del cuerpo a través de la realización de actividad física adecuada a las necesidades y motivaciones de los sujetos con quienes trabaje.

IF-2018-13161924- -DGEGP
11

2. Estará cualificado en actividad física, en la prevención y readaptación a través del ejercicio en su sentido amplio, interdisciplinario y multidisciplinario, siendo capaz de recurrir a los adelantos mundiales de la ciencia y la técnica.
3. Dispondrá de una actitud positiva enmarcada en su vocación y trabajo en equipos interdisciplinarios y multidisciplinarios.
4. Dispondrá de una actitud de compromiso con sustento en principios éticos, y valoración de saberes y experiencias de los diversos actores sociales.
5. Trabajarán en la prevención procurando plasmar programas de actividad física preventivos y colaborar en la toma de conciencia del valor de la actividad física en la lucha contra el sedentarismo y diferentes alteraciones y sus consecuencias en edades más avanzadas.

a) Conocimientos

1. Conocer la perspectiva neurobiológica del movimiento humano para planificar en función de ellas.
2. Diseñar, desarrollar y evaluar los planes de entrenamiento en el ámbito de la prevención y readaptación al ejercicio y al deporte, con atención a los diferentes contextos.
3. Gestionar y organizar las propuestas de ejercicio físico planificado de acuerdo con los planteamientos institucionales y el análisis de las necesidades de los grupos e instituciones.
4. Conocer y comprender las adaptaciones metabólicas y fisiológicas del entrenamiento.
5. Disponer y actuar con una actitud crítico-reflexiva sobre la composición corporal y la actividad física para la toma de decisiones en su campo laboral.
6. Analizar los procesos de alimentación, hidratación, suplementación en el ámbito de la actividad deportiva para la salud, con atención a las diferentes características y edades de los sujetos en diferentes contextos.
7. Conocer los diferentes contextos de participación de la población físicamente activa: clubes, gimnasios, centros de alto rendimiento.
8. Comprender las demandas de energía, nutrientes e hidratación durante el ejercicio y el deporte para que desde las competencias propias de su profesión contribuya al trabajo interdisciplinario en pro de la salud y el rendimiento de las personas.
9. Identificar y analizar críticamente información relevante sobre el uso de suplementos, ayudas ergogénicas nutricionales, sustancias dopantes, que permita un asesoramiento ético, que cumpla con las normativas nacionales e internacionales vigentes.
10. Interpretar e integrar datos clínicos, bioquímicos y farmacológicos en la valoración de las personas físicamente activas.
11. Saber acceder y comprender la documentación científica relacionada con el entrenamiento deportivo, la prevención y la readaptación al ejercicio y al deporte y analizarla críticamente.
12. Conocer la metodología y los procedimientos propios de la investigación científica en el ámbito de la prevención y readaptación al ejercicio, aplicado a todas las edades y niveles de rendimiento.
13. Intercambiar conocimientos e integrar equipos de investigación y desarrollo con el resto de la comunidad científica de forma cooperativa y multidisciplinaria.

14. Aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica profesional así como en la elaboración de informes que contribuyan a incrementar el acervo bibliográfico del área.

b) Habilidades

- De Investigación: para mejorar su práctica y generar producción académica de calidad.
- Informáticas para el tratamiento de información relacionada a actividad física y deportes, evaluaciones y readaptación al ejercicio.
- Sociales: para la comunicación con pares, superiores y subordinados.

c) Competencias:

1. Reflexión crítica y autocrítica.
2. Iniciativa e innovación.
3. Resolución de problemas, toma de decisiones y trabajo en equipos internos, externos e interdisciplinarios.
4. Reflexión crítica y autocrítica.
5. Respeto a otros profesionales del deporte, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.
6. Conocimiento de los límites de cada profesión y sus competencias, identificando cuándo es necesario un abordaje interdisciplinario o la derivación a otro profesional idóneo.
7. Discriminación y selección de las fuentes de información confiables.
8. Interpretación de datos relevantes dentro de su profesión respecto a la nutrición para el ejercicio y el deporte para emitir juicios reflexivos de índole social, científica y ética.

g) Objetivos

Este Proyecto tiene como finalidad responder a los requerimientos de especialización de los agentes vinculados a la actividad física y a través de ellas, de la prevención y la actividad física adaptada atendiendo tanto a las necesidades de inserción laboral, como a una sólida formación académica.

Brinda a la comunidad local una formación sistemática de agentes para la promoción y gestión de propuestas de actividad física a todos los grupos etarios, y diferentes capacidades, con acción de prevención, en trabajo multidisciplinario e interdisciplinario.

El proyecto se plantea los siguientes objetivos generales:

Se espera que una vez finalizado el postítulo, el alumno haya logrado:

1. Conocer los criterios pertinentes para el adecuado diagnóstico y plan de trabajo específico para las personas y grupos que demanden sus servicios.
2. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición y el deporte en el desarrollo de las personas, los grupos y la sociedad contemporánea durante los procesos de readaptación, y con un marcado enfoque a la prevención.

3. Analizar los diferentes procesos que actúan e inciden en los deportistas recreativos, amateurs y profesionales desde un enfoque multidisciplinar en el marco de la readaptación al ejercicio.
4. Aplicar conocimientos, técnicas y procedimientos para el adecuado tratamiento de procesos de readaptación al ejercicio.
5. Valorar la importancia de la formación continua con un enfoque científico y actualizado.
6. Operar en equipos interdisciplinarios para una práctica segura con las personas y los grupos en deporte amateur y profesional.

El proyecto se plantea los siguientes objetivos específicos:

Se espera que una vez finalizado el postítulo, el alumno haya logrado:

1. Conocer metodologías de trabajo físico para promover el cuidado de la salud física, con el propósito de prevenir lesiones de diversa índole.
 2. Comprender los fundamentos que condicionan un proceso de actividad física orientada al acondicionamiento físico.
 3. Diseñar un abordaje preventivo a través del ejercicio planificado y una adecuada nutrición del deportista amateur y profesional.
 4. Participar en equipos interdisciplinarios en el abordaje del desarrollo de planes de ejercicio físico.
 5. Comprender las características y alcances de las técnicas de gimnasia con elementos aplicadas a la reorganización física y postural.
 6. Desarrollar planes de ejercicio físico individualizados, variados y creativos.
 7. Corregir alteraciones posturales para proteger la salud postural de las personas.
 8. Evaluar los programas de entrenamiento para obtener la mejor propuesta para cada caso en particular.
 9. Aplicar los principios del entrenamiento en la mejora, sustento y desarrollo de la aptitud física.
 10. Aplicar planes de entrenamiento para readaptar al ejercicio formando parte de un equipo interdisciplinario.
 11. Tomar conciencia de la importancia de la flexibilidad para la salud corporal.
 12. Valorar la importancia de una correcta dosificación del entrenamiento físico según cada individuo y población particular.
- h) Organizadores curriculares (unidades curriculares: materias, talleres, seminarios, pasantías, trabajos de campo, módulos, otros y distribución de la carga horaria por unidad curricular y total de cursado, en horas reloj)

MÓDULOS y CARGA HORARIA:

i) Secuencia de implementación

ESPACIOS CURRICULARES		Tipo de unidad curricular (*)	Duración	Horas Cátedra Docente	HORAS ALUMNO			
					Horas Clase Sem	Tr. A. Tr.C (**)	Práct. Profesionalizante	Hs Cát. total
Primer cuatrimestre								
1	Entrenamiento y acondicionamiento físico	M	1	3	3	20 TrC	52	120
2	Nutrición deportiva	S	1	3	3	20 TrC	22	90
5	Prevención y actividad física adaptada	T	1	3	3	32 TrC	10	90
Carga horaria: total en horas cátedra del cuatrimestre: 300 En horas reloj: 200								
Segundo Cuatrimestre								
3	Programación del entrenamiento para la readaptación al ejercicio	M	1	3	3	36 TrC	36	120
4	Actividad física adaptada a poblaciones especiales	S	1	3	3	20 TrC	22	90
6	Trabajo de Investigación final	T	1	3	3	32 TrC	10	90
Carga horaria total del cuatrimestre en horas cátedra: 300 En horas reloj: 200								
Carga horaria total final anual en horas cátedra: 600 En horas reloj: 400								

j) Descripción de los espacios curriculares

1. Materia: Entrenamiento y Acondicionamiento Físico. 120 horas cátedra.-

Objetivos:

- Conocer y comprender los fundamentos que condicionan un proceso de actividad física orientada a la aptitud física.
- Conocer y aplicar los principios del entrenamiento en la mejora, sustento y desarrollo de la aptitud física.
- Valorar la importancia de la aptitud física para la calidad de vida.

Ejes de Contenido

Estilos de vida y actividad física. Qué se entiende por estilo de vida en el marco de la actividad física. Obstáculos para la práctica de la actividad física. Continuidad de los hábitos de actividad física a lo largo de la vida. Recomendaciones y pautas para la actividad física en función de los grupos de la población. El bienestar subjetivo. Riesgos derivados del marco en el que se realiza el ejercicio. Riesgos derivados del mal uso del ejercicio. Riesgos en poblaciones específicas. Seguridad y prevención en la práctica del ejercicio. Ejercicios desaconsejados y mitos sobre la actividad física. Personalidad y deporte. Evaluación de la personalidad del deportista. Papel preventivo y terapéutico de la actividad física. Principios generales de la prescripción de actividad física. Acondicionamiento físico. Diseño de ejercicio orientado hacia la aptitud respiratoria. Diseño de ejercicio orientado hacia la aptitud músculo-esquelética. Diseño de ejercicio orientado hacia la aptitud flexibilidad. Diseño general de un programa de ejercicio físico: optimización del ejercicio. Consideraciones finales.

Trabajo de Campo: Observación de clases y de sesiones de entrenamiento en las salas de musculación y de trabajo aeróbico tanto en jóvenes, adultos y adultos mayores. Planificación y desarrollo de clases en entornos simulados y reales.

Prácticas profesionalizantes: Se realizará una secuencia gradual progresiva de actividades según un criterio de complejidad creciente para la práctica profesionalizante, en contextos simulados y/o reales, que incluirá observaciones y prácticas autónomas, así como instancias de análisis y reflexión sobre las mismas, con la elaboración de informes.

Las prácticas profesionalizantes y los trabajos de campo se realizarán en instituciones tales como gimnasios, clubes y centros de rehabilitación deportiva de C.A.B.A. y Provincia de Buenos Aires.

Bibliografía:

1. American College Of Sports Medicine "Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio". Ed Paidotribo. 1º Edición, Sección IV. 2014
2. Grosser, Zimmermann Y Ehlenz. Entrenamiento de la fuerza. fundamentos, Métodos, Ejercicios y programas de entrenamiento. Ed. Martínez Roca. Barcelona, España. 1991
3. Matveiev, L.P. Periodización del entrenamiento. Ed. Ráduga, URSS. 1965

IF-2018-13161924- -DGEGP
16

4. Zintl, F. Entrenamiento de la resistencia: Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Ed. Martínez Roca. México. 1991.
5. López Chicharro, J. "Fisiología del ejercicio". Editorial Panamericana. 2º Edición.
6. Gonzalez Badillo, Jj. & Serna, Jr. Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Ed. Inde. España. 2002
7. Neiger, K. Estiramientos analíticos manuales. Ed. Médico Panamericana. Madrid, España. 1998
8. Prentice, W. Técnicas de Rehabilitación en la medicina deportiva. Cap. 3. Ed. Paidotribo, Barcelona, España.2000
9. Weineck, J. Entrenamiento total. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.2005

2. Seminario: Nutrición Deportiva.- 90 horas cátedra.

Objetivos:

- Identificar las fuentes energéticas para el movimiento y los agentes reguladores.
- Reconocer la importancia de la buena alimentación en la salud de la población.
- Valorar la importancia de una correcta y variada alimentación en el deportista.
- Identificar los trastornos en la alimentación en el deporte.

Ejes de Contenido:

Estudio de la bioquímica básica de los glúcidos, proteínas, vitaminas y minerales haciendo hincapié en el balance hídrico.

Reservas corporales de hidratos de carbono. Hidratos de carbono en la dieta del deportista. Ingesta de hidratos de carbono en momentos previos durante y posterior al ejercicio. Utilización de los hidratos de carbono alimentario. Efectos de la intensidad y duración del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos. Efectos de la dieta sobre los depósitos del glucógeno. Efectos del entrenamiento. Recomendaciones generales en el ejercicio.

Los lípidos en la dieta del deportista. Dietas ricas en grasa. Sustancias ergogénicas relacionadas con el metabolismo lipídico. Generalidades sobre el metabolismo de los lípidos. Funciones en el organismo humano. Digestión absorción y destino de la grasa de la dieta. El colesterol en el deportista.

Reservas corporales de proteínas. Balance proteico durante el ejercicio. Requerimientos de proteínas en el ejercicio. Dietas para el entrenamiento de la resistencia y de la fuerza. Requerimientos por deportes. Nutrición para la competición. Planificación de un programa nutricional individualizado.

Trastornos de la alimentación en el deporte. Estructura y composición corporal. Determinación de la ingesta de nutrientes. Evaluación del grado de digestión, absorción, y utilización metabólica del nutriente ingerido. Gasto energético. Evaluación bioquímica del estado nutricional. Comportamientos alimentarios patológicos. Balance energético y obesidad. Regulación de la ingesta de alimentos y almacenamiento de energía. Importancia de la actividad física en el tratamiento de la obesidad.

Trabajo de Campo: Anamnesis a alumnos y deportistas de las instituciones citadas. Entrevistas a expertos. Análisis y elaboración de informes.

Prácticas profesionalizantes: Se realizará una secuencia gradual progresiva de actividades según un criterio de complejidad creciente para la práctica profesionalizante, en contextos simulados y/o reales, que incluirá observaciones y prácticas autónomas, así como instancias de análisis y reflexión sobre las mismas, con la elaboración de informes.

Las Instituciones donde se realizarán las actividades de Trabajo de Campo y Prácticas profesionalizantes fueron citadas en el módulo anterior (Entrenamiento y Acondicionamiento Físico.)

Bibliografía:

1. Marcia Onzari. Fundamentos de nutrición en el deporte. Editorial El Ateneo. 2016
2. Mietta. Educación para la salud. Editorial Santillana. 2015
3. Base de Datos de acceso gratuito de Publicaciones sobre Ciencias del Ejercicio. 2017
4. Métodos de evaluación de la composición corporal: tendencias actuales. Editorial FEMEDE 2005.

3. Materia: Programación del entrenamiento para la readaptación al ejercicio. 120 horas cátedra.

Objetivos:

- Abordar la prevención a través del ejercicio planificado.
- Valorar la importancia de una correcta dosificación del entrenamiento físico según cada individuo y población particular.
- Abordar las diversas dolencias y la respuesta preventiva y la readaptación a través del ejercicio en trabajo interdisciplinario.

Ejes de Contenido:

Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento físico. Evaluación cardiaca en reposo y esfuerzo. Tests de laboratorio y campo, directos e indirectos, máximos y sub-máximos. Análisis de los datos de una ergometría. El ejercicio físico como herramienta de prevención en las afecciones cardiovasculares. Control de los factores de riesgo mediante el ejercicio. Medición de la presión arterial y el pulso arterial. Respuesta de la presión arterial durante y después del ejercicio físico. Plan de entrenamiento para sujetos hipertensos. Aterosclerosis. Isquemia e infarto agudo de miocardio. Enfermedad coronaria y factores de riesgo que intervienen en su aparición. Control durante la sesión y tasas de progresión. Propuestas interdisciplinarias de trabajo físico. Sedentarismo, patología, enfermedad y síndrome. Necesidades específicas de la actividad. Periodización en sujetos sedentarios. Evaluación de la condición física inicial. Trabajo interdisciplinario de ejercicio físico. Prescripción de ejercicios aeróbicos en readaptación cardiovascular. Estrategias de intervención. Sedentarismo. Adherencia: aeróbico, fuerza, flexibilidad y recreación. Prescripción de la fuerza en la readaptación cardiovascular. Beneficios, entrenamiento y sesiones. Flexibilidad. Rigidez. Factores que influyen. Métodos individuales, grupales, asistidos y no asistidos.

Sobrepeso estético. Hiperobesidad y Superobesidad. Enfermedades vasculares. Función de la actividad física en el control de peso. Valoración de la distribución de masa grasa corporal. Principios metodológicos de la prescripción de la actividad física para el obeso. Prevención de la obesidad. Propuestas interdisciplinarias de trabajo físico.

Lesiones Deportivas. Reconocimiento de la Disfunción Muscular y enfermedades reumáticas más frecuentes. Traumatología: esguinces y hematomas. Lesiones musculares más frecuentes. Propuestas interdisciplinarias de trabajo físico.

Los trabajos de campo se realizarán en instituciones tales como gimnasios, clubes y centros de rehabilitación deportiva de C.A.B.A. y Provincia de Buenos Aires.

Las prácticas profesionalizantes: Se realizará una secuencia gradual progresiva de actividades según un criterio de complejidad creciente para la práctica profesionalizante, en contextos simulados y/o reales, que incluirá observaciones y prácticas autónomas, así como instancias de análisis y reflexión sobre las mismas, con la elaboración de informes.

Bibliografía:

1. Colegio Americano de Medicina Deportiva. (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. 1º edición. Ed. Paidotribo, Barcelona, España.
2. López Chicharro, J., López Mojares, L.M. (2008): Fisiología clínica del ejercicio. Ed. Medico panamericana, Madrid, España.
3. Marquez Rosa, S. y Garatachea Vallejo, N. (2013): Actividad física y salud. Ed. Diaz de Santos. Madrid, España.
4. González Badillo, J.J. Y Ribas Serna, J. Programación del entrenamiento de fuerza Editorial Inde. 2002.
5. Saavedra, C (2005). AMPK y los cambios metabólicos después del ejercicio. UKK Institute, Tampere, Finlandia. Biochemistry of Exercise IX. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Willmore H.J., Costill, L.D. (2003). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Cap.: 20 y 21. 2º Edición. Ed. Paidotribo, Barcelona, España.
7. Hospital Clínico San Carlos y Fundación BBVA (2009). Libro de la salud cardiovascular. Ed. Nerea, Madrid, España.
8. Institute, Tampere, Finlandia. Biochemistry of Exercise IX. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Sociedad Europea de Hipertensión y Cardiología (2003): Directrices para el tratamiento de la hipertensión.
10. Kendall, F y Cols Músculos. Pruebas Funcionales, Postura y Dolor. 5º ed. Ed Marban, España. 2007.

4. Seminario: Actividad física adaptada a poblaciones especiales 90 hs. Cátedra.

Objetivos:

- Conocer las características y alcances de las técnicas de gimnasia con elementos.

- Realizar un plan de trabajo para: el cuerpo consciente, mecánica respiratoria, movilidad articular, fuerza muscular.
- Comprender los cambios fisiológicos propios del envejecimiento: deterioro de sistemas, sentidos, capacidades cognitivas.
- Identificar las principales alteraciones del equilibrio e implementar pautas de trabajo para superarlas.
- Aplicar ejercicios y planes de actividad física a través de las dinámicas de grupos para las diversas poblaciones especiales.

Ejes de Contenido:

Bases para la gimnasia para adultos y adultos mayores. Personas mayores y actividad física. Programas de ejercicios para adultos mayores: consideraciones y tipos de ejercicio. Diseño, monitoreo y adaptación del entrenamiento. Bienestar emocional. Ralentización del deterioro provocado por patologías crónicas y fomento de la relación e integración social. Propuestas interdisciplinarias de trabajo físico.

Diabetes y ejercicio. Transtornos metabólicos. El rol del ejercicio físico adaptado en el paciente diabético. Beneficios y función de la actividad física en la diabetes. Hipoglucemia inducida por ejercicio. Control de glucemia y ejercicio. Medidas de prevención para la práctica de actividades físicas en la diabetes. Contraindicaciones del ejercicio. Propuestas interdisciplinarias de trabajo físico.

Enfermedades respiratorias. Entrenamiento Aeróbico y sus beneficios para el Asma Inducido por Ejercicio. Gimnasia Respiratoria y Técnicas de Relajación Fisiología y Regulación respiratoria durante el ejercicio. Reeducación respiratoria: técnicas, metodologías de la enseñanza de la gimnasia respiratoria. Propuestas interdisciplinarias de trabajo físico.

Embarazo, niñez y adolescencia. Desarrollo Motor: Desarrollo psicomotor del niño. Maduración orgánica. Organización del esquema corporal. Percepción y control del propio cuerpo. El juego: expresión vital de la infancia. Objetivos de la actividad física en el nivel inicial. Las habilidades motrices. Desplazamientos, saltos, apoyos y roídos, etc. Senso percepción y conocimiento corporal. Juegos pre-deportivos. Crecimiento y desarrollo en el deportista joven. Crecimiento y desarrollo de los tejidos. Adolescencia: Juegos deportivos. Crecimiento y desarrollo en el deportista joven. Crecimiento y desarrollo de los tejidos.

Gimnasia en el embarazo y en el Post Parto: Características de la mujer gestante en los diferentes trimestres. Modificaciones biomecánicas. Ejercicios indicados y contraindicados. Flexibilidad y movilidad articular. Post parto ejercicios de reeducación postural.

Trabajo de Campo: Observación de clases para los diferentes grupos etarios
Planificación y desarrollo de clases en entornos simulados y reales.

Prácticas profesionalizantes: Se realizará una secuencia gradual progresiva de actividades según un criterio de complejidad creciente para la práctica profesionalizante, en contextos simulados y/o reales, que incluirá observaciones y prácticas autónomas, así como instancias de análisis y reflexión sobre las mismas, con la elaboración de informes.

Instituciones donde se realizarán las actividades de Trabajo de Campo y Prácticas Profesionalizantes: Clubes y Gimnasios Sportclub y CEMDDE Centro Especializado en Medicina del Deporte y del Ejercicio.

Bibliografía:

- Busquet, L. Las cadenas Musculares: Tomo 1, Tronco, Columna Cervical Y Miembros Superiores. 8º edición. Barcelona, España. Ed. Paidotribo. 2006.
- Casiraghi. Anatomía Del Cuerpo Humano. Funcional y Quirúrgica: Tomo 1: Sistema Osteoarticulares Funcionales. Ed. Ursino. 1980.
- Gutiérrez Ortega, F. (1990). El Asma Inducido Por El Ejercicio. Sport & Med. N° Marzo-Abril:35-7
- Kendall, F y Cols Músculos. Pruebas Funcionales, Postura y Dolor. 5° ed. Ed Marban, España. 2007.
- Weineck, J. Entrenamiento Total. Cap. 13 y 14. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2005
- Arriagada, M. Recomendaciones de tratamiento en la menopausia. Rev. Chil Obstet Ginecol 2005; 70(5): 340-345. 2005.
- Baena, Beato, PA, López Contreas, G. Actividad física y osteoporosis. www.efdeportes.com, Revista Digital, Año 10, N° 76, Buenos Aires, Rep. Argentina. 2004.
- Chackiel J. El envejecimiento de la población latinoamericana: ¿Hacia una relación de dependencia favorable? Encuentro latinoamericano y caribeño sobre las personas de edad. Santiago de Chile, 8 al 10 de septiembre. 1999.
- Clark, J. Older adult exercise techniques. Exercises for older adults. ACE`s guide for fitness professionals. Human kinetics, Champaign, IL., pp: 128-181. 2005.
- Cruz, JC; Cueto, B.; Frenández, A. y García, L.: Prescripción médica de ejercicio Físico en La hipertensión arterial. Rev. Motricidad. Vol 3, pp. 45-65. 1997.
- De Hegedus J. La ciencia del entrenamiento deportivo. Argentina. Editorial Stadium. 1984.
- Evans, W.; Campbell, W.: Sarcopenia and age-related changes in body composition and functional capacity. American Institute of Nutrition. 1993.
- González Ravé, J.M. Y Vaquero Abellán, M. Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1, pp. 10-26. 2000.
- Gorosito, R. El Desarrollo de la fuerza en la mujer. Ed Homo Sapiens, Rosario. Pcia de Sta Fe. Argentina. 2002.
- Iannuzzi Susich, M. y Cols. Prevalence of Sarcopenia and predictors of skeletal muscle mass in healthy, older men and women. journals Of Gerontology Series A-Biological Sciences And Medical Sciences Vol 57 nº 12 Pag.: M772-M777. 2002.
- Izquierdo y Cols. Once Weekly Combined Resistance And Cardiovascular Training In Healthy Older Man. Med Sci Sport Exerc, vol. 36: 435-443. 2004
- Kisner C. Y Colby, L.A. Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas. Ed. Paidotribo. Barcelona, España. 2005.
- Knutzen. The Effect of High Resistance weight training on reported pain in older adults. Journal Of Sports Science And Medicine. Vol. 6, pp. 455-460. 2007.
- Moritani, T. Training Adaptation in the muscles of orders man. Exercise an aging: the scientific basic. 1981.

- Munns, K. Effects of exercises on the range of joint motion. Exercise and aging. the scientific basis. Enslow publishers. 1981.
- Sociedades Autónomas de Hipertensión. Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. pp. 40-42. 2005.
- Regelin, Petra. Winkler, Jorn. Resistencia y estabilidad para personas mayores. Ed. Paidotribo. 2013.

5. Taller Prevención y actividad física adaptada. 90 Hs. Cátedra

Objetivos:

- Conocer las características y alcances de las técnicas de gimnasia con elementos aplicadas a la reorganización postural.
- Comprender los alcances del Stretching, Flexibilidad, Estiramiento y Elongación
- Tomar conciencia de la importancia de la flexibilidad y la salud corporal
- Realizar un plan de ejercicios para mejorar la postura.
- Comprender los diferentes métodos de estiramiento.
- Aplicar los diferentes métodos de estiramientos a través de ejemplos y modelos.

Ejes de Contenido:

Postura y Ejercicio. Gimnasia con elementos. El abordaje funcional. El registro propioceptivo en la modificación del esquema corporal. Incidencia de los elementos lúdicos y de comunicación en la recuperación. Aumento del registro corporal. Regulación del tono. Soporte adicional para el movimiento. Principios de trabajo aplicados a la reorganización postural y la rehabilitación de lesiones. Los tres planos espaciales y su relación con la preparación de secuencias. Movimiento tridimensional. Axial y apendicular. Proximal y distal. Readaptación Postural. Concepto. Ejercicios. La teoría será complementada con la práctica de ejercicios y secuencias que incluyan observación postural y práctica del rol del facilitador. Gimnasia recreativa, trabajo localizado, de fuerza, preventivos y de corrección postural.

Conceptualización: Stretching, Flexibilidad, Estiramiento, Elongación. Ubicación de la Flexibilidad dentro de las Capacidades Físicas/Condicionales. Importancia de la Elongación Muscular y la Movilidad Articular

Relación con el Sistema Nervioso. Métodos: Activo, Pasivo, FNP del siglo XX y del XXI Metodología de la Enseñanza. Aporte de otras Técnicas.

Flexibilidad y salud postural. Acortamiento de ciertos músculos y debilidad de otros en relación a la postura. Ejercicios de flexibilidad para mejorar la postura. Bases anatómicas de los estiramientos. Mecánica de los estiramientos: comportamiento de los tejidos anteriormente descritos durante los estiramientos, frente a los diferentes métodos (rebotes, contracción relajación, relajación pos isométrica). Anatomía funcional de los estiramientos. Presentación de ejemplos y modelos. Parte práctica de cada modalidad. Vivencia de los distintos tipos de estiramientos.

Trabajo de Campo: Anamnesis a alumnos de las instituciones citadas. Entrevistas a expertos. Análisis y elaboración de informes. Planificación de sesiones de clase y elaboración de informes.

Las prácticas profesionalizantes: Se realizará una secuencia gradual progresiva de actividades según un criterio de complejidad creciente para la práctica profesionalizante, en contextos simulados y/o reales, que incluirá observaciones y prácticas autónomas, así como instancias de análisis y reflexión sobre las mismas, con la elaboración de informes.

Bibliografía:

- Häfelinger, Ulla.Schuba, Violetta. La Coordinación y entrenamiento propioceptivo. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2010.
- Hall, CM; Brody, LT Ejercicio terapéutico. Recuperación funcional. Cap. XX: la cadera. Ed.Paidotribo. Barcelona, España. 2006.
- Åstrand, P. Ostrand, & Rodahl K. Fisiología del trabajo físico: Bases fisiológicas del ejercicio. 2º Edición. Ed. Médica Panamericana. 1986.
- Vella, M. Anatomía y musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2007.
- Gottlob, A. Entrenamiento Muscular Diferenciado. Tronco y columna Vertebral. Ed. Paidotribo, Barcelona, España. 2011.

6. Taller Trabajo de Investigación final. 90 horas cátedra

Objetivo: Realizar un trabajo de investigación relacionado con alguno de los campos estudiados en el postítulo respetando las doctrinas, teorías y disciplinas relacionadas.

El alumno seleccionará un tema relacionado con las temáticas abordadas y, tras realizar una recopilación preliminar de información del estado actual de esa cuestión, determinará una hipótesis de trabajo con los objetivos correspondientes, diseñará un esquema de trabajo, realizará una búsqueda bibliográfica sistematizada u organizada y elaborará el estudio, con el fin de obtener unos resultados y concretar unas conclusiones. El trabajo deberá integrar los contenidos formativos recibidos y estará orientado al desarrollo y a la evaluación de las competencias profesionales y transversales recogidas en el presente plan de estudios.

Trabajo de Campo: Entrevistas a los actores y observaciones de clases y sesiones de entrenamiento. Análisis y elaboración de informes.

Los trabajos de campo se realizarán en instituciones tales como gimnasios, clubes y centros de rehabilitación deportiva de C.A.B.A. y Provincia de Buenos Aires. Elaboración de la investigación y elaboración de informes.

Las prácticas profesionalizantes: Se realizará una secuencia gradual progresiva de actividades según un criterio de complejidad creciente para la práctica profesionalizante, en contextos simulados y/o reales, que incluirá observaciones y prácticas autónomas, así como instancias de análisis y reflexión sobre las mismas, con la elaboración de informes. Elaboración de la investigación y elaboración de informes.

Bibliografía:

- Bunge, Mario. La Ciencia, su método y su filosofía, Siglo XX, Buenos Aires. 1960

IF-2018-13161924- -DGEGP
23

- Chalmers, Alan. ¿Qué es esa cosa llamada ciencia? Una valoración de la naturaleza y el estatuto de la ciencia y sus métodos, Siglo XXI, México D.F. 1998
- Polit, Denise y Hunger, Bernadette. Investigación científica, Mc Graw –Hill Interamericana, México D.F. 1998
- Sabino, Carlos. Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos, Lumen/Humanitas, Buenos Aires. 1999
- Samaja, Juan. Epistemología y metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica, EUDEBA. Buenos Aires.1999
- Sabino, Carlos. El proceso de investigación, Humanitas, Buenos Aires. 1993
- Benbemaste, Narciso. Investigación en Ciencias Sociales. Ed. Cooperativas, 2004
- Díaz Esther. La ciencia y el imaginario social. Ed. Biblos, 1998
- Díaz Ester. La producción de los conceptos científicos. Ed. Biblos, 1994
- Sabino Carlos. El proceso de investigación. Ed. Panapo. 1995.
- Heinemann, Klaus. Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte. Ed. Paidotribo, 2003.
- Mira Josefa; Turpin, José. Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte. Del autor. 2000.

k) Régimen académico

Descripción general de las condiciones de cursado del plan de estudios.

a. Régimen de asistencia

b. Régimen de Promoción y Evaluación

a) y b) Se realizarán conforme al Régimen vigente Disposición 377/96

Los requisitos de aprobación de cada una de las unidades curriculares en sus diferentes modalidades son los siguientes:

Materias:

Se tomarán 2 (dos) parciales y 1 (un) recuperatorio, en el caso de no aprobar con 4 (cuatro) puntos. Régimen de Promoción: Promocionan la materia aquellos alumnos que obtengan como mínimo una nota de 7 (siete) en ambos parciales.

Talleres:

La forma de evaluación es a través de producciones individuales y en equipos.

El alumno será evaluado en base a:

- Observaciones del alumno en clase.
- Exposiciones.
- Clases prácticas.

Para aprobar el Taller se requiere que el alumno elabore diversas producciones que se deben aprobar en un 80%

Seminarios:

La forma de evaluación es a través de:

- Participación en clase como forma de evaluación continua.
- Discusión de casos, artículos e investigaciones científicas.

- Realización de trabajos prácticos grupales e individuales.

- Régimen de correlatividades:

Para Aprobar	Debe tener Aprobado
Programación del entrenamiento para la readaptación al ejercicio.	Entrenamiento y acondicionamiento físico.
Actividad física adaptada a poblaciones especiales.	Prevención y actividad física adaptada.
Trabajo de Investigación final	Prevención y actividad física adaptada

8. Antecedentes académicos

- a) Del Director o Coordinador Académico del Proyecto:
Se presenta un archivo anexo que consigna los antecedentes académicos y laborales de Director del Proyecto.
- b) De los Docentes:
 - Titulación de los docentes: Corresponde a nivel universitario con postítulos en el área en la que van a desarrollar su actividad docente en el presente proyecto
 - Los Antecedentes de desempeño en el nivel correspondiente: El equipo docente cuenta con un mínimo de 5 años de desempeño laboral en el campo profesional del proyecto.

9. Condiciones operativas

- a) Infraestructura edilicia.

Adecuada y conforme a la reglamentación para el dictado de clases.

- b) Equipamiento.

El presente es un listado del equipamiento necesario orientado a las clases prácticas y a las profesionalizantes.

- Computadoras, proyectores y TV.
- Conexión de Internet y red para transmisión por intranet.
- Video filmadora.
- Salón para realizar actividad física.
- Salón de ciclismo de interior.
- Salón de entrenamiento funcional.
- Natatorio.
- Salón de Musculación deportiva
- Salón de máquinas para trabajo aeróbico: cintas, elípticos, bicicletas.

- Elementos necesarios para realizar actividad física: colchonetas, mancuernas, sogas, bandas elásticas, pelotas suizas o de esferodinamia, ruedas abdominales, therabands, super bandas, bandas elásticas funcionales, bosus de diferentes tamaños, trx o suspensores, tablas de equilibrio, escaleritas de coordinación, corebags, sogas, cajones de salto y vallas de salto regulables, GPS, Plataforma de fuerza, Plataforma de contacto.

c) Organización de los procesos administrativos.

La Rectoría y la Secretaría del Instituto tienen a su cargo los siguientes procesos administrativos: difusión de la carrera, matriculación de los alumnos, designación de docentes, constatación de las actividades académicas desarrolladas, registro de las calificaciones y la promoción de los alumnos, emisión de títulos y certificados. Los procesos de planeamiento académico, desarrollo de las actividades programadas, incluyendo la organización, seguimiento y evaluación de las prácticas profesionalizantes y otros regímenes especiales; así como la utilización de la infraestructura y el equipamiento didáctico disponible, están bajo la responsabilidad del Rector, del Director de Estudios ó el Director de carrera y del cuerpo docente. Las autoridades del Instituto, desarrollarán a lo largo del año las acciones para la evaluación del proyecto, previstas en el punto 10 del presente, a los efectos de elaborar los informes anual y final que serán remitidos a la DGE GP respecto de la aplicación del plan de estudios.

10. Criterios para la evaluación del proyecto

10.1. Cumplimiento de los objetivos del plan.

10.2. Dimensión alumnos:

10.2.1. Indicadores.

- Número de alumnos al comenzar el curso.
- Porcentaje de egresados en relación con los inscriptos en 1º año.
- Porcentaje de egresados en el tiempo establecido en el plan con relación con los inscriptos en 1º año.
- Porcentaje de alumnos que aprobaron cada asignatura en el año de la cursada.
- Principales causas de deserción.
- Principales causas de atraso en los estudios.

10.2.2. Fuentes de información: Documentación archivada en los legajos de los alumnos, registros, libro matriz, registros de entrevistas, actas de reuniones.

10.2.3. Instrumentos de evaluación: cuestionarios, escalas de valoración / ponderación, listas de control /cotejo.

10.2.4. Técnicas de recolección de datos: observación, encuestas, entrevistas, triangulación.

10.3. Dimensión docentes:

10.3.1. Indicadores

- Porcentaje con título docente.

- Porcentaje con título profesional de carreras afines.
- Porcentaje de docentes que acredite antecedentes académicos.
- Porcentaje de docentes que dan cumplimiento a acciones de perfeccionamiento, capacitación y/o actualización.
- Porcentaje de docentes que cumplimentan las acciones requeridas por la institución.

10.3.2. Fuentes de información: Documentación archivada en los legajos de los docentes, registros de entrevistas, actas de reuniones.

10.3.3. Instrumentos de evaluación: cuestionarios, escalas de valoración / ponderación, listas de control /cotejo.

10.3.4. Técnicas de recolección de datos: encuestas, entrevistas.

10.4. Dimensión egresados:

10.4.1. Indicadores en relación con las demandas del mercado laboral:

- Porcentaje de egresados que se insertaron en el mercado laboral dentro de su especialidad.
- Porcentaje de egresados que se insertaron en el mercado laboral en áreas afines.
- Porcentaje de egresados que se insertaron en el mercado laboral en tareas no vinculadas con la carrera.
- Porcentaje de egresados que no se insertaron en el mercado laboral.

10.4.2. Fuentes de información: fichas de seguimiento del desempeño en el campo laboral, registros de entrevistas a especialistas del área y empresarios de la zona.

ANEXO - RESOLUCIÓN N° 401/SSPLINED/18 (continuación)

G O B I E R N O DE LA C I U D A D DE B U E N O S A I R E S
“2018 – AÑO DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LA JUVENTUD”

**Hoja Adicional de Firmas
Anexo**

Número: IF-2018-13161924- -DGEGP

Buenos Aires, Jueves 10 de Mayo de 2018

Referencia: EE 22097508/MGEYA/DGEGP/16 S/Solicitud de aprobación del plan de estudios de “Especialización Técnica de Nivel Superior en Readaptación a la Actividad Física y Deportiva” Instituto Nueva Preparación Física (A-1531)

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 27 pagina/s.

Digitally signed by Comunicaciones Oficiales
DN: cn=Comunicaciones Oficiales
Date: 2018.05.10 10:02:29 -03'00'

Beatriz Jauregui
Director General
D.G. DE EDUCACION DE GESTION PRIVADA (SSCPEE)
MINISTERIO DE EDUCACION E INNOVACION

Digitally signed by Comunicaciones Oficiales
DN: cn=Comunicaciones Oficiales
Date: 2018.05.10 10:02:30 -03'00'

FIN DEL ANEXO