

## TRAYECTO DE LA SALUD

### **Trabajaron en esta propuesta:**

Lic. Natalia Martino, Lic. Mariana Tonn, Prof. Gustavo Juri, Mgter. Darío Cappa, Lic. Ángel García, Prof. Ana Vitale Mosso, Lic. Lucas Ortiz, Lic. Raúl Bustos, Lic. Alejandro Gagliardi, Lic. Jorge Bajuk, Prof. Daniela Ildarraz, Lic. Marcela Renedo, Prof. Oscar Rojas, Prof. Jimena Mejías, Prof. Octavio Huglich, Prof. Oscar Rojas, Prof. Laura Govalski, Prof. Scalise, Lic. Victor Berardi, Lic. Ariel Banella, Prof. Luis Scalise, Prof. Ivana Navarro, Prof. Cristian Modarelli de las Sedes de Godoy Cruz, San Rafael y Rivadavia del IEF Jorge E. Coll 9-016.

### **JUSTIFICACIÓN GENERAL DEL TRAYECTO**

Teniendo en cuenta las recomendaciones de los organismos internacionales como la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la OPS (Organización Panamericana de la Salud); así como los organismos nacionales como la SAP (Sociedad Argentina de Pediatría) y la SAC (Sociedad Argentina de Cardiología) sobre la importancia de la actividad física como prevención para el desarrollo de las Enfermedades Crónicas no transmisibles (ECNT). Consideramos al rol del Profesor de Educación Física un eslabón clave en la promoción de la Salud y la prevención primaria y secundaria.

Así mismo parece oportuno aclarar que los espacios de **Fundamentos de la Motricidad, Anatomía, Fisiología, Educación física y discapacidad** son transversales a los trayectos del deporte y de la recreación y no son específicos ni exclusivos del trayecto de la salud. Consideramos que en la formación específica en el trayecto de la salud podemos encontrar solamente los espacios de **Prescripción del ejercicio para la salud, DTG, y los talleres de la Formación complementaria específica**; por lo que creemos pertinente solicitar que en ninguno de ellos se realice una reducción en la carga horaria con la que se cuenta. Al final de este trabajo se encuentran los descriptores de cada espacio que denotan la importancia de la carga horaria de cada uno de los espacios de este trayecto.

Así mismo nos parece pertinente la incorporación del espacio **"Entrenamiento para el**



**rendimiento físico-deportivo"** en el primer semestre de 4º año, previo al dictado del espacio DTG, aunque resulta interesante evaluar que el mismo debería incluirse en el trayecto del deporte.

Se solicita la incorporación del taller de **Fundamentos de la Motricidad** con un formato anual que permita el desarrollo de todos los contenidos, considerando la importancia de incluir en los mismos principios básicos de la neuromotricidad, la maduración y el desarrollo.

Por último, se recomienda ubicar el **Taller de "Educación Física en la Discapacidad"** en 3º año, debido a la necesidad que los y las estudiantes lleguen a la PPD IV con conocimientos y herramientas para poder resolver situaciones y garantizar la inclusión en sus prácticas.



### PROPUESTA DE GRILLA

Nombre del espacio	Año	HC semanales	Duración	Formato curricular
Fundamentos de la Motricidad	1º año	4 HC	anual	Taller
Anatomía y biomecánica de las acciones motrices	1º año	5 HC	anual	Asignatura
Fisiología de las acciones motrices	2º año	5 HC	anual	Asignatura
Prescripción del ejercicio para la salud	3º año	5 HC	anual	Taller
Educación Física en la discapacidad	3º año	4 HC	Anual	Seminario
DTG	4º año (segundo semestre)	4 HC	cuatrimestral	Taller
Entrenamiento para el rendimiento físico-deportivo	4º año (primer semestre)	4 HC	cuatrimestral	Taller
Formación complementaria específica	4º año - 1º cuatrimestre	4 HC	cuatrimestral	Taller

<b>Formación complementaria específica</b>	<b>4º año - 2º cuatrimestre</b>	<b>4 HC</b>	<b>cuatrimestral</b>	<b>Taller</b>
<b>TOTAL HC</b>		<b>992 HC</b>		



## DESCRIPTORES DE CADA ESPACIO

### **Fundamentos de la Motricidad**

La motricidad y su desarrollo madurativo, en sujetos de 0 a 18 años. Leyes del desarrollo motor. Movimiento, acción motriz y corporeidad.

Desarrollo de habilidades motoras. Clasificación. Fases del desarrollo motor, relación con períodos cronológicos y estadios del desarrollo motor.

NEUROMOTRICIDAD y Capacidades perceptivo motrices. Componentes. Corporalidad, temporalidad y espacialidad. Constitución de imagen, esquema y conciencia corporal. Etapas del desarrollo.

Aprendizaje. Sistemas, estímulos, fases del aprendizaje y la relación con la neuromotricidad en la enseñanza.

Capacidades físico-motrices y sociomotrices. Métodos. Fases sensibles. Capacidades coordinativas y condicionales. Conceptos y clasificaciones. Toma de decisión, interacción y comunicación motriz.

Postura. Actitud. Tono muscular. Importancia en relación a la maduración, crecimiento y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas.

### **Anatomía de las acciones motrices**

Célula: Definición, componentes y funciones. Generalidades de tejidos: Definición, conceptos clasificación y localización y relación con las acciones motrices. Aparato locomotor: características descriptivas del sistema músculo esquelético (huesos articulaciones y músculos). Análisis locomotor: tipos de contracción, movimiento, géneros de palanca, ángulos de tracción y resistencia. Músculos agonistas y antagonistas. Alineación postural. Aparato circulatorio, respiratorio, endocrino, nervioso y digestivo: descripción de los distintos órganos constituyentes y su funcionamiento en reposo y en actividad.



## **Fisiología de las acciones motrices**

Fisiología y adaptaciones del sistema muscular: contracción muscular, tipo de fibras, diferencias por sexo y edad, interconversión de fibras, hipertrofia.

Fisiología y adaptaciones del sistema neural: funcionalidad del sistema (sinapsis), funciones cognitivas, memoria, fisiología sensitiva, equilibrio, visión, generación fuerza, activación muscular, frecuencia disparo motoneuronas, tipo de movimientos. Adaptaciones por entrenamiento: EMG, ITT, VDF, preactivación, stiffness muscular. Adaptaciones balístico explosivas del sistema neuromuscular.

Fisiología y adaptaciones del sistema endócrino: funcionamiento general y adaptaciones al entrenamiento aeróbico y de sobrecarga.

Fisiología y adaptaciones del sistema respiratorio: funcionamiento básico, hematosis, transporte gases, saturación hemoglobina, hipoxias.

Fisiología y adaptaciones del sistema circulatorio: ciclo cardíaco, ley Frank Starling, distribución flujo sanguíneo, sistema linfático, presión arterial. VO<sub>2</sub>, TMB, VAM, manejo de frecuencia cardíaca. adaptaciones por entrenamiento en diferentes poblaciones y edad.

Metabolismo general de la producción de energía en reposo. ATP, reservas de energía, sistemas de producción (pc-glucólisis-sistema oxidativo).

## **Prescripción del ejercicio para la Salud**

Relación actividad física – salud – bienestar - sedentarismo. El ejercicio físico como herramienta de promoción, prevención y atención de la salud. Contextualización de la actividad física saludable. Principios del entrenamiento y contenidos de la carga de trabajo. Producción de energía durante el ejercicio.

Las capacidades condicionales y coordinativas en relación con la actividad física saludable. Entrenamiento: Principios y métodos del entrenamiento (fuerza, resistencia, velocidad y

flexibilidad), su adecuación a distintas poblaciones e intereses. Actividad física saludable en niños, adolescentes (púberes), adultos y personas mayores. Valoración, prescripción y control de la actividad física saludable. Factores de riesgo modificables y no modificables.

Actividad física saludable en diversas enfermedades: obesidad, asma, diabetes, hipertensión, ECNT, hiperlipidemia, enfermedades cardiovasculares. Riesgos del ejercicio físico. Aspectos básicos de la nutrición. Ejercicio físico para mejorar la postura. Criterios generales para la actividad física durante el embarazo.

## **DTG**

-Modelos de Gimnasios, actividades grupales e individuales, y tendencias.

-Perfil del cliente: anamnesis deportiva, estratificación y clasificación.

-Marco Legal Deportivo de los Gimnasios (DTG)

-Diseño de planes, programas y proyectos de Organización de Gimnasios

-Diseño de Programas de Actividad física para la salud propia de las prácticas en Gimnasios (planificación, técnica de ejercicios, manipulación de los componentes de la carga).

- Dominio, cuidados y consideraciones en la sala de musculación con máquinas y con cargas libres.

- Planificación y dosificación del entrenamiento de la fuerza según el objetivo: Fuerza resistencia, hipertrofia o máxima.

## **Educación Física en Discapacidad**

- Modelos Históricos y Discapacidad: Modelo de Prescendencia, Modelo Rehabilitador, Modelo Social, Modelo Bio-psico social.
- Deporte Adaptado y Específico; historia, Instituciones y/u Organizaciones para la atención a la diversidad. Federaciones, Comités, Clasificación Funcional, Clases deportivas.



- Facilitadores y apoyo escolar. Inclusión y diversidad Educativa como objetivo para la reestructuración escolar.
- Neuropedagogía. Terminologías adecuadas teniendo en cuenta los documentos elaborados por organismos y asociaciones internacionales como: ONU, OMS, UNESCO; APA en relación a las personas con discapacidad.
- Desarrollar y elaborar políticas y prácticas inclusivas desde la Diversidad Educativa como riqueza para los procesos de enseñanza y aprendizaje. -
- Desarrollar Actividades Prácticas en relación a los diferentes tipos y causas de Discapacidad, utilizando las capacidades de Innovación y Comunicación.
- Inclusión para la reducción de barreras mejorando los espacios de participación.
- Proponer la utilización del sistema F.O.D.A. para reconocer los riesgos, desafíos y limitaciones que pueden resultar en los proyectos sobre los diferentes niveles escolares.
- Aportes e implicancias de la Educación Física en la diversidad y la inclusión.  
Gestión de las actividades y tareas.
- La Educación Física en la formación de sujetos con discapacidades.  
Características, manifestaciones, y estrategias.
- Tipos de discapacidades. Legislación y política de la discapacidad.  
Estimulación motriz y recreación.
- Adecuación e integración curricular. Redes de articulación con otras disciplinas terapéuticas.
- Aportes e incumbencias de la Educación Física. Gestión de las actividades y tareas.
- Integración social, recreación y actividades físicas para la salud. Gestión de las actividades y tareas.
- Integración y problemáticas en el Sistema formal y otros ámbitos, implicancias Educativas. Gestión de las actividades y tareas.
- Diseño de Programas de Actividad Física para grupos o sujetos diversos. Actividades complementarias e innovadoras en diversos escenarios estandarizados y naturales

### **Formación complementaria específica I**

Las prácticas gimnásticas, ludomotrices, motrices expresivas, deportivas en ambientes naturales, su relación con la edad de los sujetos y el ámbito de desarrollo profesional.



Actividades físicas desde la prevención y la promoción para la (opción). Instituciones y / u Organizaciones. Contexto sociopolítico en que se desarrollan. Diseño y gestión de programas y proyectos de Actividad Física para la (opción) según distintos grupos etarios, culturales y étnicos. Legislación y política. Marcos legales, responsabilidad civil y otras.

Para el caso de la opción salud: promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

### **Formación complementaria específica II**

Las prácticas gimnásticas, ludomotrices, motrices expresivas, deportivas en ambientes naturales, su relación con la edad de los sujetos y el ámbito de desarrollo profesional. Actividades físicas desde la prevención y la promoción para la (opción). Instituciones y / u Organizaciones. Contexto sociopolítico en que se desarrollan. Diseño y gestión de programas y proyectos de Actividad Física para la (opción) según distintos grupos etarios, culturales y étnicos. Protocolos de actividad física para la (opción). Legislación y política. Marcos legales, responsabilidad civil y otras. Para el caso de la opción salud: promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

### **Entrenamiento para el rendimiento físico-deportivo**

El entrenamiento físico como proceso de adaptación vinculado al crecimiento y el rendimiento deportivo.

Principios del entrenamiento y componentes de la carga.

El entrenamiento de las cualidades físicas. La fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como componentes de la condición física y el rendimiento.

Métodos de entrenamiento para el rendimiento deportivo.

Identificación y características de las diferentes etapas del entrenamiento durante el proceso madurativo. Características bio-psicológicas de la población infantojuvenil que afectan el proceso del entrenamiento físico y/o deportivo.

Planificación. Definición. Estructuras. Etapas. Modelos.