

PLAN DE ESTUDIOS
LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA

0- ENCUADRAMIENTO LEGAL:

La Carrera de Licenciatura en Actividad Física que se eleva para consideración del Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología, se encuentra prevista en el Proyecto Institucional presentado y aprobado por CONEAU según Resolución 966/05.

Unidad curricular	Dedicación	Horas por semana	Horas por cuatrimestre	Créditos*
Primer año				
CGCB				
1.1.1 Anatomía I	Cuat.	4	64	4
1.2.1 Sociología	Cuat.	3	48	3
1.3.1 Psicología General	Cuat.	4	64	4
1.4.1 Física Biológica I	Cuat.	3	48	3
1.5.1 Química Biológica I	Cuat.	2	32	2
1.6.1 Introducción a la Actividad Física	Cuat.	2	32	2
CDE Primer Año – Segundo Cuatrimestre				
1.7.2 Anatomía II	Cuat.	4	64	4
1.8.2 Química Biológica II	Cuat.	3	48	3
1.9.2 Entrenamiento I	Cuat.	5	80	5
1.10.2 Histología I	Cuat.	4	64	4
1.11.2. Epistemología	Cuat.	2	32	2
Subtotal 1º año			576	36
Segundo Año				
2.12.1 Histología II	Cuat.	4	64	4
2.13.1 Biomecánica I	Cuat.	4	64	4
2.14.1 Fisiología I	Cuat.	4	64	4
2.15.1 Entrenamiento II	Cuat.	5	80	5
2.16.1 Deportes I (Individuales)	Cuat.	6	96	6
2.17.1 Actividades Físicas Adaptadas I	Cuat.	4	64	4

Segundo Año - Segundo Cuatrimestre				
2.18.2 Deportes II (Individuales)	Cuat.	6	96	6
2.19.2 Entrenamiento III	Cuat.	5	80	5
2.20.2 Práctica Deportiva I	Cuat.	5	80	5
2.21.2 Biomecánica II	Cuat.	4	64	4
2.22. 2 Fisiología II	Cuat.	4	64	4
2.23.2Actividades Físicas Adaptadas II	Cuat.	4	64	4
Subtotal 2º año			880	55
Tercer Año				
Primer Cuatrimestre				
3.24.1 Fisiología del Ejercicio I	Cuat.	4	64	4
3.25.1 Entrenamiento IV	Cuat.	5	80	5
3.26.1 Evaluaciones Aplicadas al Entrenamiento I	Cuat.	4	64	4
3.27.1 Deportes III (Colectivos)	Cuat.	6	96	6
3.28.1 Práctica Deportiva II	Cuat.	5	80	4
3.29.1 Psicología del Deporte I	Cuat.	3	48	3
Segundo Cuatrimestre				
3.30.2 Deportes IV (Colectivos)	Cuat.	6	96	6
3.31.2 Práctica Deportiva III	Cuat.	5	80	5
3.32.2 Introducción a la Metodología de la Investigación	Cuat.	2	32	2
3.33.2 Psicología del Deporte II	Cuat.	3	48	3
Subtotal 3º año				
			816	51
Cuarto Año				
Primer Cuatrimestre				
4.36.1 Gestión y Administración de la Actividad Física y el Deporte	Cuat.	5	80	5
4.37.1 Práctica Deportiva IV	Cuat.	5	80	5
4.38.1 Nutrición e Hidratación Deportiva	Cuat.	5	80	5
4.39.1 Metodología de la Investigación Aplicada a la Actividad Física	Cuat.	5	80	5
4.40.1Entrenamiento V	Cuat.	5	80	5
4.41.1Seminario de Tesina	Cuat.	3	48	3

Segundo Cuatrimestre				
4.42.2 Informática Aplicada	Cuat.	3	48	3
4.43.2. Entrenamiento VI	Cuat.	5	80	5
4.44.2 Práctica Deportiva V	Cuat.	5	80	5
4.45.2 Electiva A (*1)	Cuat.	3	48	3
4.46.2 Electiva B (*1)	Cuat.	3	48	3
4.47.2 Electiva C (*1)	Cuat.	3	48	3
Subtotal 4º año			800	50
TOTAL			3072	192

Duración de la carrera	4	Años
Duración de la carrera	3072	Horas – reloj
Total de créditos	192	Créditos

* El valor del Crédito, en términos de cargas horarias (16hs. = 1 Crédito)

(* 1) La dirección de la carrera pondrá a consideración del Consejo Académico del Instituto Universitario la propuesta de los Espacios Curriculares y Correlatividades de los Espacios Curriculares Electivos.

Articulación vertical

Unidad curricular	Correlativa/s
-------------------	---------------

1.1.1 Anatomía I	-
1.2.1 Sociología	-
1.3.1 Psicología General	-
1.4.1 Física Biológica I	-
1.5.1 Química Biológica I	-
1.6.1 Introducción a la Actividad Física	-
1.7.2 Anatomía II	1.1.1
1.8.2 Química Biológica II	1.5.1
1.9.2 Entrenamiento I	1.6.1
1.10.2 Histología I	1.5.1
1.11.2 Epistemología	1.2.1
2.12.1 Histología II	1.10.2
2.13.1 Biomecánica I	1.1.1. – 1.4.1
2.14.1 Fisiología I	1.8.2- 1.10.2
2.15.1 Entrenamiento II	1.9.2
2.16.1 Deportes I (Individuales)	1.6.1
2.17.1 Actividades Físicas Adaptadas I	1.9.2
2.18.2 Deportes II (Individuales)	2.16.1
2.19.2 Entrenamiento III	2.15.1
2.20.2 Prácticas Deportivas I	2.16.1
2.21.2 Biomecánica II	2.13.1
2.22.2 Fisiología II	2.14.1
2.23.2 Actividades Físicas Adaptadas II	2.17.1
3.24.1 Fisiología del Ejercicio I	2.22.2
3.25.1 Entrenamiento IV	2.19.2
3.26.1 Evaluaciones Aplicadas al Entrenamiento I	2.19.2
3.27.1 Deportes III (Colectivos)	2.19.2
3.28.1 Prácticas Deportivas II	2.20.2
3.29.1 Psicología del Deporte I	1.3.1
3.30.2 Deportes IV (Colectivos)	3.27.1
3.31.2 Prácticas Deportivas III	3.28.1
3.32.2 Introducción a la Metodología de la Investigación	1.11.2
3.33.2 Psicología del Deporte II	3.29.1
3.34.2 Fisiología del Ejercicio II	3.24.1
3.35.2 Evaluaciones aplicadas al entrenamiento II	3.26.1
4.36.1 Gestión y Administración de la Actividad Física y el Deporte	--
4.37.1 Prácticas Deportivas IV	3.31.2
4.38.1 Nutrición e Hidratación Deportiva	3.34.2
4.39.1 Metodología de la Investigación Aplicada a la Actividad Física	3.32.2
4.40.1 Entrenamiento V	3.25.1

4.41.1 Seminario de Tesina	4.39.1
4.42.2 Informática Aplicada	---
4.43.2 Entrenamiento VI	4.40.1
4.44.2 Practica Deportiva V	4.37.1
4.45.2 Electiva A	(*1)
4.46.2 Electiva B	(*1)
4.47.2 Electiva C	(*1)

CONTENIDOS BÁSICOS Y OBJETIVOS DE LA CARRERA

1º año

ANATOMÍA I

Objetivo general: Comprender el funcionamiento del cuerpo humano.

Sistema Nervioso central y miembros superiores.

Contenidos básicos:

	ANATOMÍA I
	Generalidades el cuerpo humano. Generalidades del sistema nervioso central. Nervio raquídeo. Columna vertebral. Músculos de tórax y pared abdominal. Órganos torácicos. Miembro superior.

Objetivo general: Analizar la constitución del campo de la sociología y las principales corrientes de interpretación en relación a las distintas teorías del cuerpo.

Contenidos básicos:

	SOCIOLOGÍA
	Nacimiento de la sociología como ciencia. Padres fundadores (Comte, Durkheim, Marx, y Weber). La sociología del cuerpo. Cuerpo y Modernidad. Teorías del cuerpo. Debates actuales.

Objetivo general: Reconocer y analizar la constitución de la psicología moderna y sus principales corrientes.

Contenidos básicos:

	PSICOLOGÍA GENERAL
--	--------------------

Conceptos psicológicos fundamentales. Los paradigmas clásicos en Psicología. Terminología básica. Procesos Psicológicos Humanos y sus relaciones con el medio. Estructuras psicopatológicas. Criterios de salud y enfermedad. Relación terapeuta – paciente. Persona familia y enfermedad.

Objetivo general: Comprender y aplicar al cuerpo humano las leyes que rigen las condiciones de equilibrio y los movimientos de un cuerpo rígido como así también las que rigen las condiciones de un fluido.

Contenidos básicos:

	FÍSICA BIOLÓGICA I
Cinemática. Dinámica. Elasticidad. Trabajo y Energía. Soluciones y fluidos.	

Objetivo general: Comprender y aplicar los conceptos básicos de la Química Biológica. Describir las estructuras de los distintos componentes del ser vivo y conocer las vías metabólicas.

Contenidos básicos:

	QUÍMICA BIOLÓGICA I
Introducción a la Bioquímica. El agua. Proteínas. Carbohidratos. Lípidos. Enzimas. Receptores. Introducción al metabolismo. Digestión y absorción. Oxidaciones biológicas. Metabolismo de glúcidos. Metabolismo de lípidos. Metabolismo de aminoácidos.	

Objetivo general: Conocer los principios metodológicos de y la actividad física y el entrenamiento.

Contenidos básicos:

	INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA
--	---

Importancia del entrenamiento. Conceptos básicos. Condición Física. Evolución histórica. Bases generales fisiológicas y biológicas deportivas para la mejora del rendimiento a través del entrenamiento. Objetivos del entrenamiento. Principios del entrenamiento deportivo interacción entre Fisiología del ejercicio, el entrenamiento y la performance en deportes.

Objetivo general: Comprender el funcionamiento del cuerpo humano. Sistema nervioso central y miembros inferiores.

Contenidos básicos:

	ANATOMIA II
Miembro inferior. Cráneo. Cuello. Sistema Nervioso Central. Vías de conducción. Sistema Nervioso Periférico. Sistema Nervioso Autónomo.	

Objetivo general: Describir, desarrollar y comprender la estructura de los distintos tipos de receptores que forman parte del sistema de transmisión.

Contenidos básicos:

	QUÍMICA BIOLÓGICA II
Receptores. Vías anabólicas y catabólicas de glucosa. Metabolismo de glucógeno. Metabolismo de lípidos. Metabolismo de aminoácidos. Metabolismo de purinas y pirimidinas.	

Objetivo general:

Comprender los fundamentos teórico-prácticos del entrenamiento de la resistencia en la actividad física y el entrenamiento deportivo.

Contenidos básicos:

	ENTRENAMIENTO I
	<p>Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos anatómo-fisiológicos del entrenamiento de resistencia. Sistemas energéticos. Tipos de resistencia en función del tiempo del esfuerzo, intensidad de carga y vías energéticas. Clasificación por áreas funcionales o Resistencia de corta – media y larga duración. Resistencia anaeróbica. Métodos y contenidos del entrenamiento de la resistencia. Entrenamiento en las edades infantil y juvenil.</p>

Objetivo general: adquirir los conocimientos teóricos –prácticos del funcionamiento de los tejidos y de los sistemas integradores.

Contenidos básicos:

	HISTOLOGÍA I
	<p>Asociaciones celulares. Revestimiento, protección y comunicación. Tejidos de sostén. Fundamentos de la defensa y la reparación. Tejido Muscular. Tejido nervioso. Las asociaciones tisulares, y las funciones de recepción de señales y elaboración de respuestas. Sistemas integradores.</p>

Objetivo general: Comprender las distintas corrientes epistemológicas sobre el modelo de ciencia.

Contenidos básicos:

	EPISTEMOLOGÍA

Aproximación a la problemática epistemológica. El modelo de ciencia según el Positivismo; sus críticos. La cuestión epistemológica en las corrientes del pensamiento francés. La reacción contra el Positivismo y el desarrollo de la Teoría Crítica.

Segundo Año

Objetivo general: Comprender y desarrollar los fundamentos de embriología y genética necesarios para entender el desarrollo anormal y normal del embrión.

Contenidos básicos:

	HISTOLOGÍA II
<p>Las asociaciones tisulares y la defensa del organismo. Bases tisulares de la nutrición y la excreción. La reproducción, y la continuidad de la especie. Desarrollo embrionario. Aspectos morfológicos y moleculares. Genética molecular y celular. Malformaciones congénitas. Diagnóstico genético.</p>	

Objetivo general: comprender y analizar la movilidad articular, las diferentes funciones y contracciones de los músculos en los movimientos del tren superior.

Contenidos básicos:

	BIOMECÁNICA I
--	----------------------

Definición. Conceptos. Generalidades. Ejes y planos de movimientos. Funciones musculares. Contracciones musculares. Isocinecia. Tipos de palancas. Actividad propioceptiva. Reflejos básicos de la actividad muscular y articular. Cinestecia. Articulación escápulo-humeral. El codo. La muñeca. La mano.

Objetivo general: comprender y desarrollar los principios generales de la Fisiología, sus mecanismos subyacentes y de integración para comprender la función de los órganos y sistemas.

Contenidos básicos:

	FISIOLOGÍA I
Fisiología celular. Tejidos excitables. Fisiología del sistema circulatorio. Fisiología del sistema respiratorio.	

Objetivo general: Conocer y aplicar conceptos de la fuerza a su planificación y periodización en las distintas etapas del entrenamiento.

Contenidos básicos:

	ENTRENAMIENTO II
--	-------------------------

Entrenamiento de la Fuerza. La fuerza muscular. Bases conceptuales. Índices Indicadores de la carga del entrenamiento de la fuerza. La Hipertrofia muscular. Importancia. Entrenamiento de la Fuerza Máxima. Conceptos. Métodos de entrenamientos.

La Fuerza Explosiva- La Fuerza Rápida- La Potencia. Conceptos. Métodos de Entrenamientos.

Objetivo general: Conocer e interpretar los conocimientos específicos sobre los principales fundamentos técnicos y tácticos de estos deportes (Natación y Atletismo)

Contenidos básicos:

	DEPORTES I (INDIVIDUALES)
	Introducción a los fundamentos de los deportes. Concepto y evolución del término deporte Actividades acuáticas: Ambientación. Estilo Crol. Estilo Espalda. Estilo Pecho. Estilo Mariposa. Atletismo. Las carreras. Los saltos. Los lanzamientos. Marcha atlética. Las vallas. Las vallas y los obstáculos. Los relevos. El triple salto. Modelo Técnico.

Objetivo general: Conocer y aplicar las diferentes manifestaciones de la actividad física a las necesidades, demandas e intereses de la tercera edad.

Contenidos básicos:

	ACTIVIDADES FISICAS ADAPTADAS I
	El sedentario. La tercera edad. Análisis contextual y delimitación de la actividad física en el sedentario y la tercera edad. Consideraciones biológicas y psico-sociales. Las capacidades físicas. Actividades físicas especiales para una mejor salud. Elaboración de programas de actividad física.

Objetivo general: Conocer e interpretar los principales fundamentos técnicos y tácticos de estos deportes (Ciclismo, Gimnasia Artística y Tenis)

Contenidos básicos:

	DEPORTES II (INDIVIDUALES)
	<p>Ciclismo: Historia y evolución. Carreras. Especialidades. Como elegir la Bicicleta, Técnicas y Tácticas.</p> <p>Gimnasia Artística: Modalidades gimnásticas. Fundamentos técnicos de elementos básicos en suelo, salto y aparatos.</p> <p>Tenis: Historia y evolución. Golpes: su biomecánica. Drive con una y dos manos. Golpes de ataque. Golpes con efecto. Efectos en el servicio. Tácticas generales del tenis.</p>

Objetivo general:

Conocer y aplicar conceptos de la velocidad su planificación y periodización en las distintas etapas del entrenamiento.

Contenidos básicos:

ENTRENAMIENTO III	
	Entrenamiento de la velocidad: Definición. Introducción a los fundamentos de la velocidad motriz. Tipos de velocidad. Métodos y contenidos para mejorar las características determinantes de la velocidad. Entrenamiento y componentes de la carga. Test y formas de control de la velocidad como herramientas para la selección de talentos, el diagnóstico del rendimiento y la organización del entrenamiento. Programa de entrenamiento de la velocidad para diferentes modalidades deportivas.

Objetivo general: Organizar y conducir la práctica en los deportes individuales (Natación y Atletismo)

Contenidos básicos:

PRACTICA DEPORTIVA I	
	Prácticas deportivas (Deportes Individuales I). Ejercitación y ejecución de la técnica y la táctica. Observación. Participación. Planificación de clases para las distintas actividades deportiva. Ejecución práctica.

Objetivo general: Objetivo general: comprender y analizar la movilidad articular, las diferentes funciones y contracciones de los músculos en los movimientos del tren inferior, columna y la marcha.

Contenidos básicos:

BIOMECÁNICA II	

Complejo pélvico. La cadera. La rodilla. El tobillo. El pie. Columna vertebral. Raquis cervical. Raquis dorsal. Ráquis lumbar. Marcha.

Objetivo general: Comprender y desarrollar los principios específicos de la fisiología, sus mecanismos subyacentes y de integración para comprender la función de los órganos y sistemas.

Contenidos básicos:

	FISIOLOGÍA II
	Compartimentos acuosos del organismo. Homeostasis del medio interno. Fisiología renal. Señalización celular. Señales químicas: endócrinas, parácrinas y sinápticas. Regulación del sistema endócrino. Fisiología del sistema gastrointestinal. Fisiología del sistema endócrino

Objetivo general: Analizar y comprender los elementos técnicos, tácticos y físicos de nuevas modalidades deportivas.

Contenidos básicos:

	ACTIVIDAD FISICA ADAPTADA II

Otras modalidades deportivas: Triatlón. Duatlón. Carreras de Aventura. Orientación Deportiva. Senderismo. Montañismo. Escalada. Modalidades. Conceptos. Variantes (distintas distancias). Técnicas-Tácticas-Estrategias. Elementos técnicos. Otras modalidades deportivas: Triatlón. Duatlón. Carreras de Aventura. Orientación Deportiva. Senderismo. Montañismo. Escalada. Modalidades. Conceptos. Variantes (distintas distancias). Técnicas-Tácticas-Estrategias. Elementos técnicos.

Tercer Año

Objetivo general: Conocer las bases y fundamentos de la fisiología en la actividad física y el entrenamiento deportivo.

Contenidos básicos:

	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO I
	<p>Introducción a la Fisiología del Ejercicio. Definiciones. Enfoque de la fisiología del esfuerzo y el deporte. Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento. Tamaño muscular. Hipertrofia e hiperplasia. Energía para el movimiento. Bioenergética: producción de ATP. Adaptaciones metabólicas al entrenamiento. Áreas funcionales.</p>

Objetivo general: Conocer y aplicar conceptos de la flexibilidad y las capacidades coordinativas en las distintas etapas del entrenamiento y la actividad física.

Contenidos básicos:

	ENTRENAMIENTO IV
	<p>Flexibilidad. Conceptos. Tipos. Factores limitantes y riesgos de la flexibilidad. Indicaciones metodológicas según edad y distintos momentos del entrenamiento y la actividad física.</p> <p>Entrenamiento de las capacidades coordinativas Definición. Tipos. Importancia de las capacidades coordinativas. Entrenabilidad y Componentes de las capacidades coordinativas. Importancia de los factores de rendimiento físicos para las capacidades coordinativa.</p>

Objetivo general: Conocer y aplicar los alcances de las evaluaciones funcionales a la actividad física y al entrenamiento.

Contenidos básicos:

	EVALUACIONES APLICADAS AL ENTRENAMIENTO I
	<p>Introducción a la evaluación. Conceptos, definiciones, objetivos, tareas – Principios. Evaluación del Sistema Aeróbico. Revisión. Test directos e indirectos de Laboratorio y de campo. Evaluación del Sistema anaeróbico Aláctacido. Velocidad. Revisión. Tablas de calificaciones-Interpretación de resultados. Evaluación del Sistema Anaeróbico Lactacido. Revisión. Tablas de calificaciones-Interpretación de resultados. Trabajos prácticos en campo.</p>

Objetivo general: Conocer e interpretar los principales fundamentos técnicos y tácticos de estos deportes (Fútbol y Rugby)

Contenidos básicos

	DEPORTES III (COLECTIVOS)

Fútbol: Historia del fútbol. Características físicas del futbolista. Demandas fisiológicas. Los aspectos biomecánicos y Perfil fisiológico. La evolución de las tácticas. La preparación física. Características del entrenamiento infanto-juvenil. La jugadora de fútbol.

Rugby: Principios de juego. Obtención de la pelota. Gestión del juego. Defensa. Contra ataque. Formaciones fijas: Scrum y Line out. Formaciones móviles: ruck y maul. Salidas: mitad de cancha; salida de 22 metros; ataque y defensa; penales. Forward: juego colectivo cerrado y desplegado. Backs: dirección de la carrera; encuadre y desborde.

Objetivo general:

Organizar y conducir la práctica en los deportes individuales. (Ciclismo, Gimnasia Artística y Tenis)

Contenidos básicos:

	PRÁCTICAS DEPORTIVAS II
	Prácticas deportivas (Deportes Individuales II). Ejercitación y ejecución de la técnica y la táctica. Observación. Participación. Planificación de clases para las distintas actividades deportiva. Ejecución práctica.

Objetivo general: Adquirir y comprender los conocimientos teóricos y alcances de la Psicología del Deporte.

Contenidos básicos:

	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE I
	Entrenamiento mental. Compromiso con la excelencia. Sofrología (entrenamiento mental en el deporte). Teoría de base. El entrenamiento autógeno. La motivación. Desarrollar el esquema corporal con la relajación dinámica de primer grado adaptada. Aprender a concentrarse con la relajación dinámica de segundo grado adaptada. Desarrollar la capacidad de percepción con el entrenamiento de los cinco sentidos.

Objetivo general: Conocer e interpretar los principales fundamentos técnicos y tácticos de estos deportes (Básquet y Hockey)

Contenidos básicos:

	DEPORTE IV (COLECTIVOS)
	<p>Básquet: Características. Fundamentos técnico-tácticos. Fundamentos técnico-tácticos de los jugadores exteriores y de los jugadores interiores. Análisis estructural de las acciones. Zona de actuación y características de los jugadores</p> <p>Hockey: Características. Principios básicos y organización del juego. División del equipo en líneas y bloques específicos. Evolución y desarrollo. La técnica y la habilidad específica. Conducción. Empuje. Recepción. Golpes. Quites. Sistemas de juegos.</p>

Objetivo general: Organizar y conducir la práctica en los deportes colectivos

(Fútbol y Rugby)

Contenidos básicos:

	PRACTICA DEPORTIVA III

Prácticas deportivas (Deportes colectivos I). Ejercitación y ejecución de la técnica y la táctica de los deportes. Observación. Participación. Planificación de clases para las distintas actividades deportiva. Ejecución práctica.

Objetivo general: Analizar las distintas métodos y técnicas de investigación de acuerdo a los problemas de investigación.

Contenidos básicos:

	INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION
<p>Proceso de la ciencia, paradigma de investigación. Paradigma cualitativo y cuantitativo. Bases epistemológicas, herramientas, alcances y límites. Proceso de investigación. Detección de temas de interés y nudos problemáticos. El estado del arte. Formulación de problemas</p>	

Objetivo general: Identificar y reconocer los factores psicológicos que afectan al rendimiento físico de los deportistas.

Contenidos básicos:

	PSICOLOGIA DEL DEPORTE II
--	----------------------------------

Enfoque Psiconeurofisiológico. Autocontrol u ausencias involuntarias. Concepto de Tensión-ansiedad-angustia y Stress. Metabolismo celular-equilibrio dinámico- Ritmos biológicos. La bioenergía. Sistema Nervioso central. (SNC). Sistema Nervioso Autónomo (SNA). Sistemas: Simpático y Parasimpático. El cerebro. Organización y especializaciones. Energización, tono muscular y relajación durante la meditación. Estudios electromiográficos. El yoga- Respiraciones ayurvedicas.

Objetivo general: Conocer los fundamentos y efectos específicos de la fisiología del ejercicio en relación a la regulación hormonal y los sistemas cardiorrespiratorios.

Contenidos básicos:

	FISIOLOGIA DEL EJERCICIO II
	Regulación hormonal del ejercicio. Efectos sobre el metabolismo y la energía. Control cardiovascular durante el ejercicio. Estructura y función del sistema cardiovascular. Regulación respiratoria durante el ejercicio. Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias al entrenamiento. Potencia y capacidad aeróbica. Umbral anaeróbico. Potencia y capacidad anaeróbica. Regulación térmica y ejercicio. Ejercicios en ambientes fríos y cálidos. Ejercicios hipobáricos, hiperbáricos y de microgravedad. Sobreentrenamiento. Ayudas ergogénicas y ejercicio.

Objetivo general: Conocer y aplicar los alcances de las evaluaciones funcionales a la actividad física y al entrenamiento.

Contenidos básicos:

	EVALUACION APLICADA AL ENTRENAMIENTO II

Evaluación de la Fuerza. Evaluación Isométrica, Isotónica, Isokinética. Instrumentos, protocolos de mediciones. Evaluación de la Flexibilidad. Desarrollo y aplicación de los distintos protocolos de mediciones. Evaluación de la y para la Salud. Pruebas para el sedentario sano. Evaluación Antropométrica. Antropometría y Cineantropometría: Conceptos. Composición corporal. Modelos antropométricos. Modelos no antropométricos para el cálculo de la composición corporal. Prácticas y trabajos prácticos.

Cuarto Año

Objetivo general: Conocer los fundamentos y mecanismos más importantes de la Organización y Administración de Entidades Deportivas.

Contenidos básicos:

	GESTION Y ADMINISTRACIÓN DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
<p>Los inicios del deporte moderno. El Marco conceptual del deporte. Las entidades deportivas. La dirección estratégica, la Gerencia, los Recursos Humanos en las entidades deportivas. Los planes y programas de actividades y eventos deportivos. Instalaciones y equipamientos deportivos. El mantenimiento La prevención de Riesgos Laborales. La gestión de actividades deportivas: Los medios de Comunicación. El patrocinio deportivo. El marketing deportivo.</p>	

Objetivo general: Organizar y conducir la práctica en los deportes colectivos

(Básquet y Hockey)

Contenidos básicos:

PRACTICA DEPORTIVA IV	
	Prácticas deportivas (deportes Colectivos II). Ejercitación y ejecución de la técnica y la táctica de los deportes. Observación. Participación. Planificación de clases para las distintas actividades deportiva. Ejecución práctica.

Objetivo general: Conocer y aplicar los fundamentos y requerimientos básicos de la nutrición e hidratación aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

Contenidos básicos:

NUTRICION E HIDRATACION DEPORTIVA	
	Hidratos de carbono, Proteínas, Grasas y ejercicio. Metabolismo. Influencia en el entrenamiento. Requerimientos de ingesta proteica en deportistas. Suplementación. Nutrición del deportista. Hidratación Deportiva. Control, regulación hormonal, renal del agua. Respuestas endocrinas al ejercicio y la regulación de fluidos. Mecanismo de deshidratación. Aclimatación al calor. Restitución de fluidos. Solución de rehidratación oral. Bebidas deportivas. Estrategias de hidratación en deporte.

Objetivo general: Conocer y aplicar las metodologías específicas en relación al campo disciplinar.

Contenidos básicos:

	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION APLICADA A LA ACTIVIDAD FISICA
	Matrices de datos. Unidades de análisis. Variables. Dimensiones. Valores. Indicadores. Confiabilidad y validez de los indicadores. Muestreos estadísticos y muestreos teóricos. Selección de fuentes. Tratamiento, procesamiento y sistematización de la información recolectada.

Objetivo general: Conocer y aplicar los distintos fundamentos y principios de la técnica y la táctica en los deportes colectivos.

Contenidos básicos:

	ENTRENAMIENTO V
	Entrenamiento de la técnica y la táctica deportivas. Entrenamiento de la técnica deportiva. Importancia de la técnica deportiva. Etapas del entrenamiento de la técnica. Entrenamiento de la táctica deportiva. Tipos de táctica deportiva. Componentes de la táctica deportiva. Importancia de la táctica deportiva. Factores que influyen sobre la capacidad de rendimiento deportivo. Importancia del calentamiento en el deporte. Importancia de la recuperación y la regeneración después de la carga deportiva para la optimización del proceso de entrenamiento.

Objetivo general: Desarrollar las herramientas teóricas-prácticas para la elaboración de un anteproyecto de tesina.

Contenidos básicos:

SEMINARIO DE TESINA	
	<p>El Anteproyecto y la Tesina: diferencias. Definición de Anteproyecto. La definición del Área Temática y su delimitación. La elección del tutor. El reconocimiento de la situación problemática. La formulación del problema. Búsqueda bibliográfica. Métodos de trabajo. Problemas más frecuentes. La organización del material. Fundamentos. Antecedentes en el tema. Planteo del / los problemas de investigación. Objetivos generales y específicos. Metodología. Cronograma tentativo de actividades. Rigurosidad en la expresión escrita de la</p>

Objetivo general: Comprender el funcionamiento de distintas aplicaciones.

Contenidos básicos:

INFORMATICA APLICADA	
	<p>El ordenador. Conceptos básicos. Sistema Operativos. Usos específicos de Office (Word, Excel, Power point). Selección y evaluación del software. Internet, recursos educativos para el análisis biomecánico. Grabación en video. Programación en entornos visuales. Visual Basic. Sistemas aplicados al análisis de técnicas y tácticas deportivas. Realidad virtual. Imágenes o video aplicado a la mejora del rendimiento deportivo. Aplicación de la tecnología aplicada a la gestión deportiva, el deporte y el alto rendimiento.</p>

Objetivo general: Conocer y aplicar los fundamentos, principios generales y específicos de la periodización y planificación del entrenamiento deportivo. Contenidos básicos:

ENTRENAMIENTO VI	

Las fases de la forma deportiva. Periodización del entrenamiento. Las sesiones y los microciclos. Principios elementales. Mesociclos y el ciclo anual de entrenamiento. Período preparatorio. Preparación especial. Período competitivo. Período de transición.

Planificación del entrenamiento deportivo: los ciclos plurianuales de entrenamiento. Selección y orientación de los atletas en el ciclo plurianual de entrenamiento. El entrenamiento deportivo como proceso que se prolonga muchos años.

Objetivo general: Conocer y transferir los alcances de la técnica y táctica a los diferentes deportes colectivos.

Contenidos básicos:

PRACTICA DEPORTIVA V	
	Prácticas deportivas (deportes Colectivos II). Ejercitación y ejecución de la técnica y la táctica de los deportes. Observación. Participación. Planificación de clases para las distintas actividades deportiva. Ejecución práctica.

2.1.1.1. Requisitos de egreso

Para obtener el título de “Licenciado en Actividad Física” los estudiantes deberán aprobar todos los espacios curriculares contemplados en el plan de

estudios hasta el quinto año que comprende un total de horas. Además, deberán aprobar la respectiva Tesina.

Otros requisitos necesarios para cumplir el plan

Idioma:

Antes de finalizar el cursado de las asignaturas correspondientes al Segundo Cuatrimestre del Tercer Año de la Carrera, los alumnos deberán acreditar dos niveles de idioma Inglés, competencia en traducción y comprensión de textos técnicos propios de la disciplina en idioma inglés.

Informática:

Previo a la finalización del cursado de los Espacios Curriculares correspondientes al Segundo Cuatrimestre del Tercer Año, los alumnos deberán acreditar competencia en manejo de: entorno Windows, sistema de archivos, administración de archivos, procesamientos de textos, planilla electrónica, presentaciones, tratamiento simple de imágenes gráficas, correo electrónico, navegación en Internet y descarga de archivos.

Normas de acreditación:

- 1- Se implementarán evaluaciones a través de las cuales los alumnos deberán acreditar las competencias solicitadas.
- 2- En los casos, cuando los alumnos no hayan podido acreditar directamente se implementarán cursos extracurriculares específicos.

Tesina:

La tesina consiste en la elaboración de un trabajo de investigación que contemple un abordaje teórico-metodológico del campo de la Actividad Física y el Entrenamiento y que implique la integración de conocimientos adquiridos en el desarrollo de los estudios correspondientes y ponga en manifiesto la capacidad analítica y reflexiva del alumno. El Seminario de Tesina podrá comenzarse en el 4º Año Primer Cuatrimestre de la Carrera, una vez que se hayan aprobado todos los Espacios Curriculares correspondientes al 1º y 2º Año de la misma.

