
5TO AÑO

ÁREA: CIENCIAS NATURALES Y DE LA SALUD

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTIVO ¿QUÉ PASA CUANDO NOS MOVEMOS?

CARGA HORARIA: 3 HORAS SEMANALES

PROFESOR: LEONEL ANDRÉS LUPPI.

FUNDAMENTACIÓN:

Con el arribo de la era digital, los dispositivos inteligentes (televisión, computadoras, videojuegos, etc.) se han vuelto tan accesibles para niños/as y adolescentes que se han convertido en parte integral y habitual de sus vidas. Esto se asocia a la adopción de posturas corporales, en su mayoría inadecuadas, por largos periodos de tiempo, que sobrecargan los músculos y pueden generar molestias en diferentes partes del cuerpo, como el cuello, la espalda, hombros, etc.

Por otro lado, las recomendaciones mundiales de la Organización Mundial de la Salud, sugieren que los niños/as y adolescentes deberían invertir, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de fortalecimiento muscular, al menos, 3 veces por semana.

Si bien el panorama de la época puede parecer desalentador, durante las últimas décadas se ha incrementado el número de jóvenes que realizan entrenamiento de la fuerza, y la evidencia científica indica que es beneficioso para la salud en varios aspectos: aumenta la fuerza y la potencia de los músculos, mejora el rendimiento deportivo, reduce el riesgo de lesiones, favorece la socialización, mejora el rendimiento académico, incrementa la confianza en sí mismo, y muchos beneficios más.

OBJETIVOS GENERALES:

- Reconocer la importancia de realizar actividad física en niños y adolescentes, sus múltiples beneficios para la salud, como así también los riesgos que conlleva la inactividad física.
- Distinguir los tipos de acciones musculares y sus principales características.

- Reconocer al entrenamiento de fuerza como base para el desarrollo atlético, sus principales consideraciones y poder desmitificar las concepciones erróneas que existieron y (aún existen) sobre entrenar esta capacidad en adolescentes.
- Analizar los principales ejercicios para el desarrollo muscular, aprender las técnicas adecuadas de ejecución, como así también identificar los errores más frecuentes.
- Adquirir los conceptos básicos y principios del entrenamiento para poder planificar y programar una sesión.

CONTENIDOS:

UNIDAD 1: La Importancia de la actividad física.

- Diferencia entre actividad física y ejercicio físico.
- Inactividad física y su impacto en la aptitud física.
- Beneficios del entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes.
- Principios del entrenamiento infanto – juvenil.
- Formas y medios de mejorar la fuerza.

UNIDAD 2: Desarrollo muscular.

- Hipertrofia muscular (concepto).
- Descripción del músculo y sus propiedades.
- Tipos de acciones y fibras musculares.
- Variables del entrenamiento.

UNIDAD 3: Patrones básicos de movimiento.

- Patrones básicos de movimiento.
- Core y Zona Media (definición / clasificación)
- Sentadilla – Banco Plano- Peso muerto (técnica correcta – variantes – regresiones – progresiones).
- Evaluación de la fuerza muscular.

UNIDAD 4: Métodos de entrenamiento.

- Entrenamiento pliométrico.
- Entrenamiento concurrente.
- Bio-Banding (concepto y aplicación).

EVALUACIÓN:

Los criterios de evaluación son continuos y tienen en cuenta:

- El desempeño en las actividades físicas individuales.
- El nivel de participación en los trabajos grupales.

- La actitud atenta y activa en el desarrollo de las exposiciones de los compañeros.
- Presentación de tareas a desarrollarse en clase en forma individual y grupal.

La evaluación de la materia se realizará a través de exámenes (escrito y/u oral) al final de cada bimestre, trabajos de investigación y exposiciones.

BIBLIOGRAFÍA:

- **Costa Ezequiel (2024)** – El poder de la fuerza.
- **Faigenbum Avery (2024)** – Entrenamiento de resistencia para niños y adolescentes.
- **Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (2023)**
– Relación entre exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes: Revisión Sistemática.
- **Fierro Eugenio (2021)** – High Fitness Kids.
- **Milo Jerónimo (2022)** – El libro de las progresiones.
- **Sociedad Argentina de Pediatría (2018)** – Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones.