

DIPLOMATURA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



INSTITUTO UNIVERSITARIO YMCA

DIPLOMATURA DE EXTENSION UNIVERSITARIA PREPARADOR FISICO DEPORTIVO “AVDA.” (ACADEMIA VIRTUAL DEPORTIVA ARGENTINA)



Número de Resolución del Consejo Superior IUYMCA.....

Presentación para puntaje docente SI

Nota: se aclara que solo podrán gestionar el puntaje aquellos que tengan título docente y queda sujeto sin responsabilidad del IUYMCA la aprobación ministerial.

1. CERTIFICADO A OBTENER....

A quienes cumplan con la aprobación todas las materias de los 2 NIVELES se le otorga el Certificado de cursada y aprobación.

1) DIPLOMADO EN PREPARACION FISICA DEPORTIVA

2. CARGA HORARIA

La Diplomatura de Preparación Física se presenta en formato 100% virtual, formada por dos encuentros sincrónicos semanales más tareas de desarrollo asincrónico que se desarrolla a continuación:

- Evaluación parcial de no más de 5 preguntas de la clase sincrónica desarrollada (48 hs para su resolución) mediante el sistema de FORMULARIO DE GOOGLE FORMS y quedara asentada las respuesta en el Drive de AVDA,
- Lectura de bibliografía de temas relacionados con la materia en curso.
- Evaluación final del Total de la Materia desarrollada, que se realizara en la plataforma al finalizar la cursada de cada materia con sistema de Respuestas Múltiples

Todo este desarrollo forma 600hs de cursada en total.

3. DESTINATARIOS

Perfil de destinatarios:

Esta Diplomatura va a estar destinado para el siguiente público:

- Entrenadores Deportivos
- Preparadores Físicos Deportivos
- Profesores de Educación Física
- Instructores de Actividad Física Deportiva
- Entrenadores Personales de la actividad Física
- Deportistas
- Y para aquellas personas que tengan el objetivo de desarrollar capacidades físicas y salud a través de la actividad física y el movimiento.

Requisitos de Admisión:

Para la admisión de los futuros cursantes, deberán presentar el título que certifique alguno de los Títulos anteriormente descriptos en el caso que los tuviere

Requisito mínimo: Secundario aprobado.

La **DILOMATURA DE PREPARACION FISICA DEPORTIVA**, está organizada de la siguiente manera:

- **NIVEL 1: ETAPA FORMATIVA:** Esta etapa está formada por 14 semana de cursada compuesta por dos encuentros semanales **SINCRONICOS** de 1 hora 30 minutos con el docente a cargo de cada Materia que se dictaran en forma Virtual en la Plataforma Educativa de IUYMCA y por actividades **ASINCRONICAS** (Lectura de Material bibliográfico, respuestas de preguntas de las clases sincrónicas y Evaluaciones Finales de cada Materia.
Este Nivel 1 tiene el objetivo de otorgar, a los futuros Diplomados, la información de Base (**ANATOMIA, BIOMECANICA Y FISIOLOGIA**) donde serán asentadas todas las capacidades Condicionales necesarias para desarrollar a sus futuros alumnos desde las edades tempranas hasta la adultez.
- **NIVEL 2:** Esta etapa está formada por 14 semana de cursada compuesta por dos encuentros semanales **SINCRONICOS** de 1 hora 30 minutos con el docente a cargo de cada Materia que se dictaran en forma Virtual en la Plataforma Educativa de IUYMCA y por actividades **ASINCRONICAS** (Lectura de Material bibliográfico, respuestas de preguntas de las clases sincrónicas y Evaluaciones Finales de cada Materia.
Este Nivel 2 el objetivo de entregar la información necesaria a los Futuros Diplomados para que desarrollen al máximo las Capacidades Condicionales deportivas de sus futuros alumnos que deseen transitar el Alto Rendimiento Deportivo, abordándolo no solo en el área biológica, sino también en el área psicológica y didáctica desarrollando como un **SER** en su Totalidad. (áreas, biológicas, cognitivas y afectivas).

FUNDAMENTACIÓN

La Preparación física deportiva es una actividad donde se apoyan las columnas en la cuales vamos a modificar la morfología y por ende aspectos de la personalidad de un ser que decide tomar clases o realizar entrenamientos con un especialista en **PREPARACION FISICA**. Esas Columnas son las distintas áreas que van a estar involucradas a la hora desarrollar la actividad, y ellas son: **AREA BIOLOGICA, AREA PSICOLOGICA, AREA PEDAGOGICA Y FUNDAMENTALMENTE PRESERVAR LA SALUD** del que realiza la actividad.

Por tal Motivo esta Diplomatura pretende entregarles a nuestros dirigidos las herramientas, para que cada una de esas Áreas, sean atendidas en mayor o menor medida según el motivo por el cual se acerca a la Actividad Física, pero que ninguna sea desatendida y fomentar el mejoramiento de la calidad de vida a través de la Formación y desarrollo de un **SER INTEGRADO**.

OBJETIVOS

LA DIPLOMATURA DE PREPARACION FISICA DEPORTIVA propone:

- Crear un espacio educativo de excelencia académica que contribuya a la formación de PREPARADORES FISICOS DEPORTIVOS, que por su nivel de calificación logren intervenir con eficiencia y eficacia en los procesos de enseñanza, aprendizaje y de desarrollo de las capacidades condicionales de los alumnos que serán dirigidos por nuestros futuros Diplomados.
- Generar la suficiente información y su utilización futura desarrollen actividades que mejoren las SALUD de las personas.
- Fomentar que el Preparador Físico Deportivo debe ser un EDUCADOR en todas las etapas y niveles, para la generación de buenas personas además de ser buenos Deportistas, ya que ellos indirectamente mejorara la calidad de la sociedad en la que viven.
- Capacitar al Preparador Físico Deportivo para que, ejerciendo su rol, implemente planificada y metódicamente, tanto la enseñanza de nuevos gestos físicos como el entrenamiento de quienes lo practican en los distintos niveles.
- Comprender los alcances e implicancias deportivas, laborales y sociales del rol del Preparador Físico Deportivo.
- Aplicar conocimientos de los campos pedagógico, psicológico, fisiológico y social al proceso de planeamiento, organización y desarrollo de la Actividad Física para cada una de las edades y para cada uno de los niveles que se desarrollen en el futuro de la población.
- Fomentar la producción de conocimientos (investigación) con referencia a la Preparación Física Deportiva para todos los Niveles y Edades, a partir de la revisión constante de las propias prácticas y que eleven el nivel de Docentes de la especialidad de esta Diplomatura en dicha Diplomatura, para el futuro.

DESDE EL PUNTO DE VISTA CURRICULAR, EL FUTURO DIPLOMADO DEBERA CUMPLIR LOS SIGUIETES OBJETIVOS:

- Participar de clases y actividades, ya sea SINCRONICA o ASINCRONICA que se encuadra en el régimen total de la Diplomatura en forma ACTIVA. AVDA organizará la distribución anual de las asignaturas para el desarrollo de los contenidos virtuales de cada una de ellas y todo otro tipo de comunicación sincrónica, la cual se realizará a través de su plataforma de estudios.
- Aprobar el 70% de los contenidos de cada una de las materias que se evaluarán al finalizar cada materia, donde se rendirán en la Plataforma que propone la Universidad mediante una evaluación de Respuestas Múltiples cuya cantidad de preguntas, queda liberado al requerimiento del docente de cada Materia y la corrección será automática a cargo de la Plataforma Virtual utilizada para tal fin.
- Responder el 90% de los formularios que se entregaran vía correo electrónico de breves preguntas de la clase sincrónica finalizada y enviada por el TUTOR de la Diplomatura
- Aprobar el 100% de las evaluaciones de cada una de las Materias y Aprobar los Trabajos Prácticos (opcional) que la Materia y el Nivel requiera.

4. PROPUESTA CURRICULAR

CONTENIDOS

NIVEL 1: ETAPA FORMATIVA

MATERIAS

- INTRODUCCION A LA ANATOMIA
 1. ARTICULACIONES
 2. HUESOS
 3. MUSCULOS
 4. MOVIMIENTOS ARTICULARES
- BIOMECANICA 1
PATRONES DE MOVIMIENTO:
 1. PLANOS
 2. CLASIFICACION
 3. ORGANIZACIÓN
 4. CONSIDERACIONES BIOMECANICAS
 5. VECTORES DE FUERZA
- FISILOGIA 1
 1. SISTEMAS ENERGETICOS
 2. CONTRACCION MUSCULAR
 3. SISTEMA CIRCULATORIO
 4. SISTEMA RESPIRATORIO
- CAPACIDADES CONDICIONALES
 1. FUERZA
 2. VELOCIDAD
 3. RESISTENCIA
 4. FLEXIBILIDAD
 5. COORDINACION
- LA PREPARACION FISICA EN LA NIÑEZ, PUBERTAD Y ADOLESCENCIA
- LA RESISTENCIA:
 1. DEPORTES CICLICOS
 2. DEPORTES ACICLICOS
 3. ENTRENAMIENTO INTERMITENTE, URSPT, HIIT, ETC
- TALLER DE PRACTICA PEDAGOGICA
 1. LA CLASE
 2. METODOLOGIA
 3. ORGANIZACIÓN
- TALLER DE ANALISIS DE EJERCICIOS Y NOMBRES UNIVERSALES DE LOS EJERCICIOS

NIVEL 2: ETAPA COMPETITIVA

MATERIAS

- ENTRENAMIENTO Y DESARROLLO DE:
 1. LA FUERZA
 2. LA VELOVIDAD
 3. RESISTENCIA
 4. FLEXIBILIDAD
 5. LA COORDINACION
- FISILOGIA 2
- ANALISIS DEL MOVIMIENTO
- PLANIFICACION
 1. ESTRUCTURAS
 2. CARACTERISTICAS
- PREVENCION DE LESIONES
 1. MARCO TEORICO
 2. FILOSOFIA DE TRABAJO DE LA PREVENCION
 3. METODOLOGIA
 4. CARACTERISTICAS SEGÚN DEPORTE
- CIENCIAS APLICADAS AL ENTRENAMIENTO
 1. TECNOLOGIA APLICADA AL ENTRENAMIENTO
 2. CONTROL Y GESTION DE LA CARGA A TRAVES DE DISPOSITIVOS TECNOLOGICOS
- LESIONES DEPORTIVAS
 1. CLASIFICACION
 2. METODOS FISIO-TERAPEUTICOS
 3. COMUNICACIÓN ENTRE AREAS DE SALUD Y PREP.FISICO
- PRACTICAS PEDAGOGICAS:
 1. 2 OBSERVACIONES
 2. 4 PRACTICAS

5. DURACIÓN Y CARGA HORARIA

NIVEL 1: ETAPA FORMATIVA

| | CARGA HORARIA TOTAL | CANTIDAD DE SEMANAS | HORAS DE DICTADO DE CLASES ONLINE | HORAS DE ESTUDIO DEL MATERIAL ONLINE | HORAS DE EVALUACIONES |
|--|------------------------|------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------|
| INTRODUCCION A LA ANATOMIA | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| BIOMECANICA 1 | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| FISIOLOGIA 1 | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| CAPACIDADES CONDICIONALES | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| PREP. FISICA NUÑEZ, PUBERTAD Y ADOLESCENCIA | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| LA RESISTENCIA | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| TALLER DE PRACTICAS PEDAGOGICAS | 30 | 1 | 3 | 17 | 10 |
| TALLER DE ANALISIS Y NOMBRES DE EJERCICIOS | 30 | 1 | 3 | 17 | 10 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| TOTAL DE HORAS RELOJ | 300hs | | | | |
| TOTAL DE HORAS CATEDRAS | | | | | |

NIVEL 2: ETAPA COMPETITIVA

| | CARGA HORARIA TOTAL | CANTIDAD DE SEMANAS | HORAS DE DICTADO DE CLASES ONLINE | HORAS DE ESTUDIO DEL MATERIAL ONLINE | HORAS DE EVALUACIONES |
|--|------------------------|------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------|
| ENTRENAMIENTO | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| FISIOLOGIA 2 | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| ANALISIS DEL MOVIMIENTO | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| PLANIFICACION | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| PREVENCION DE LESIONES | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| CIENCIAS APLICADAS AL ENTRENAMIENTO | 30 | 1 | 3 | 17 | 10 |
| LESIONES DEPORTIVAS | 40 | 2 | 6 | 24 | 10 |
| PRACTICAS PEDAGOGICAS | 30 | 1 | 3 | 17 | 10 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| TOTAL DE HORAS RELOJ | 300hs | | | | |
| TOTAL DE HORAS CATEDRAS | | | | | |

6. RÉGIMEN ACADÉMICO

La cursada de nuestra Diplomatura será 100% Virtual donde habrá dos encuentros semanales en forma SINCRONICA, y posteriormente a la finalización de cada clase se subirá la grabación a la plataforma lo que permite al alumno que no puede presenciar en el horario on line podrá observarla de manera ASINCRONICA.

Los encuentros SINCRONICOS para el 2024 se dictaran:

- MIERCOLES DE 20 30 HS A 22 HS (HORA DE ARGENTINA)
- VIERNES DE 20 30 HS A 22 HS (HORA DE ARGENTINA)

- **Requisitos de aprobación:** se podrá alcanzar en las siguientes instancias.
 - 1.- **Periodo de cursada regular:** Aprobando con el 70% de las preguntas propuesta por el docente titular de la materia cuyo número de preguntas queda a criterio del mismo y donde la evaluación se realizara en la Plataforma de la Universidad y donde la misma realizara la evaluación en el mismo instante que se finaliza.
 - 2.- **Instancia de Recuperatorio** (semana posterior de finalizado el Periodo de Cursada Regular). Aquí el alumno rendirá las materias que no llevo a cumplimentar el 70% requerido por la Diplomatura con el mismo formato de evaluación que el periodo regular de clases.
 - 3.- Instancia de Previa: Si una vez finalizado el Periodo de cursada regular y la Instancia de Recuperatorios, si el Alumno queda adeudando alguna materia deberá recurrar la/las mismas en el próximo ciclo lectivo de la Diplomatura.
 - 4.- El Alumno deberá tener Aprobado los Trabajos Prácticos (optativos en cada materia) como así también las Practicas Pedagógicas (4) que exige la cursada en tiempo y formas.

Régimen de cursada y regularidad: Cada alumno debe presenciar ya sea en forma Sincrónica o Asincrónica un 80% del total de la Cursad para recibir la certificación de Diplomado en Preparación Física

BIBLIOGRAFÍA

ANATOMIA FUNCIONAL, BIOMECANICA (Rene Caillet)
ANALISIS DEL MOVIMIENTO EN EL DEPORTE (Caballero, Navarro, Brito y Manso)
ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA (JERONIMO MILO)
FISIOLOGIA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE (WILMORE/COSTILL)
ANATOMIA DE LOS ESTIRAMIENTOS (NELSON/KOKKONEN)

7. Valores:

Cuotas: 3 cuotas de 60000

Único Pago: \$140000

FORMAS DE PAGO

| Pago único | | |
|--------------------|------------|---|
| Tarjeta de crédito | \$ 154.000 | https://mpago.la/18BY5h5 |
| Transferencia | \$ 140.000 | alias: iuymca.mp |

| Formato de Pago Mensual de Cuotas (3 cuotas consecutivas) | | |
|---|-----------|---|
| 3 Cuotas de (Tarjeta de crédito) | \$ 66.000 | https://mpago.la/2b6dEN4 |
| 3 Cuotas de (Transferencia) | \$ 60.000 | alias: iuymca.mp |

| Link de Inscripción | |
|---|---|
| Para registrarse debe completar el siguiente link. | https://forms.gle/H726DaxfXZech9wg8 |