



TEMARIO

PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA, PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA (DEFENSA PERSONAL) PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA (ARTES MARCIALES)

EXAMENES TEORICOS: para todas las Especialidades:

- Salud: Herramientas de control para la actividad física, enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Fisiología del Ejercicio: Sistemas Energéticos; Sistema Neuromuscular; Adaptaciones al entrenamiento; Respuesta cardiovascular, Respiratoria y Hormonal al Ejercicio; Influencias ambientales en el rendimiento.
- Entrenamiento: Principios, planificación y periodización del Entrenamiento; Componentes de la carga (concepto, recursos, herramientas y metodología para su control); Desarrollo y Evaluación de las Capacidades Físicas.
- Deportes: Reglas oficiales.

EVALUACIÓN PRÁCTICA:

Pruebas Físicas (Carrera 3k, Abdominales, Flexo Extensiones y Barra Fija)

Esquema libre: sobre la actividad que desarrolla. (Demostración oral y práctica), para validar Idoneidad, solo para Profesores de Defensa Personal y Profesores de artes marciales.

Bibliografía (recomendada)

OMS (Organización Mundial de la Salud).

OPS (Organización Panamericana de la Salud).

Fisiología del ejercicio (López chicharro / Fernández Vaquero).

Fuerza potencia y acondicionamiento físico (Prof Horacio Anselmi).

Anatomía y Fisiología (thibodeau / Anthony)

Entrenamiento óptimo (Jurgen Weineck)

Bases del entrenamiento y su planificación (D. Valdivielso)

Reglas Basquet (FIBA), Voleybol (FIVB), Handball (IHF) Atletismo (IAFF).