

## EN EDUCACIÓN FÍSICA

### PROFESORES UNIVERSITARIOS Y LICENCIADOS

#### CURSO DE INTEGRACIÓN NAVAL (CUINA)

El Profesor Universitario y el Licenciado en Educación Física, postulantes para el Curso de Integración Naval (CUINA), deberá acreditar una sólida formación profesional de grado en la evaluación profesional que se le administrará en ocasión del proceso de selección para dicho curso. Para ello, la evaluación se basará en los siguientes tópicos:

#### **1) Actividad Física**

Actividad Física vs. Ejercicio Físico. Ejercicio Físico en adultos mayores sanos de bajo riesgo. Concepto de actividad física adaptada a la actividad profesional-laboral. Entrenamiento del balance corporal. Control postural. Principios del entrenamiento. Ciclos de entrenamiento. Fases de planificación y desarrollo. Evaluación. Planificación del entrenamiento. Entrenamiento de la Resistencia Aeróbica. Entrenamiento de la fuerza y la resistencia muscular. Componentes de la carga. Evaluación Funcional del Adulto.

#### **2) Composición y función corporal**

La antropometría y su objeto de estudio. Protocolo de medición I.S.A.K. Antropometría, salud y composición corporal. Otros métodos de medición de la composición corporal. Métodos de adquisición, tratamiento y resultado de datos: registros filmicos, ajustes de curvas, cinemática, mecanismos de producción de inferencias, trabajo y energía. Elaboración de Informes. Construcción del esquema corporal. Imagen corporal: representación. Las prácticas corporales en el contexto sociocultural. El cuerpo institucionalizado.

#### **3) Fisiología de la Actividad Física y el Deporte**

El ejercicio físico y la salud, longevidad y calidad de vida. Ejercicio regular y prevención de enfermedades. Beneficios terapéuticos del ejercicio regular, posibles efectos nocivos del ejercicio. Respuestas y adaptaciones orgánico - funcionales al ejercicio. Estimación del gasto energético durante el ejercicio. Métodos directos e indirectos. Concepto de estrés y deporte. Concepto de estrés en el medio militar. Conceptos de nutrición y salud. Adicciones y deporte. Fatiga y dolores musculares. Lesiones frecuentes en la actividad física y el deporte. Acciones para evitarlas. Entrenamiento y sobreentrenamiento. Evaluación de la función cardiovascular. Métodos directos e indirectos. Concepto de factores de riesgo cardiovascular y metabólico: la actividad física adaptada a estas patologías.

#### **4) Natación**

Las habilidades acuáticas básicas y el desarrollo corporal en la construcción de la autonomía acuática. La técnica y el rendimiento: Fundamentos, descripción y análisis de los cuatro estilos. Metodología para la enseñanza del estilo crol, pecho y over. Técnicas de rescate.

#### **5) Educación física y Curriculum**

Diferentes concepciones del curriculum. La institución escolar como reproductora cultural de la sociedad. El curriculum como producto, como práctica y como praxis. Teorías del aprendizaje. Estilos de enseñanza. Curriculum y didáctica. Concepto de competencias, capacidades y contenidos.

## **6) Metodología de la Investigación**

La ciencia y la investigación. Ciencia pura y ciencia aplicada. La ciencia como modo de autorregulación de la vida social Ciencia y educación física. El problema de la construcción

del objeto de estudio de la educación física. Alternativas actuales en la búsqueda del objeto: la praxiología motriz. Estrategias de investigación exploratoria, descriptiva, correlacional y explicativa. Estudios retrospectivos y prospectivos. Estudios diacrónicos y sincrónicos. Estudios experimentales, cuasiexperimentales, preexperimentales y no experimentales. La investigación acción: formas y métodos. Diseños cualitativos y cuantitativos.

## **7) Evaluación y Estadística Aplicada**

La evaluación educativa. Concepto: Planear, realizar, evaluar. Las funciones pedagógicas de la evaluación. Técnicas e instrumentos utilizados en educación física para evaluar. Estadística descriptiva en Educación Física. Clasificación de datos. Frecuencias. Diagramas y gráficos. Parámetros estadísticos. Parámetros de posición y dispersión. Correlación entre variables. Selección de tests de condición física. Ámbito de validez y confiabilidad. Confección de tablas de valores. Informe estadístico.

## **8) Administración de Instituciones Educativas**

Administración: concepto. Su objeto de estudio: la organización. Institución: concepto y tipos. La institución educativa como organización. Enfoque estratégico para la gestión institucional. Las estructuras organizacionales. Procesos de planeamiento, gestión y control. Planificación estratégica: el desarrollo de proyectos. Diferencias con la planificación normativa. Procesos de Información, comunicación y toma de decisiones. Proyectos: formulación, implementación y evaluación. Definiciones de proyecto. Los elementos constitutivos del proyecto. El Proyecto Educativo Institucional.