



TRABAJO FINAL INTEGRADOR

Objetivo: el alumno deberá demostrar integración de los contenidos en la realización de los ítems que se describen a continuación, utilizando fundamentos válidos y con un lenguaje apropiado.

Fecha límite de entrega: miércoles 30 de junio de 2021.

- 1) (1.5ptos) Desarrolle una sesión de entrenamiento de FUERZA para cada uno de los 3 bloques de la periodización ATR. Deberá incluir:
 - a. La especialidad para la que entrena al atleta
 - b. Los objetivos que persigue en cada una de ellas.
 - c. Las distintas partes que componen dicha sesión.
 - d. Sus ejercicios y cargas de trabajo.

- 2) (1.5ptos) Programe una sesión de entrenamiento de RESISTENCIA para un período GENERAL y otro COMPETITIVO, en el desarrollo de una periodización lineal. Deberá incluir:
 - a. La especialidad para la que entrena al atleta.
 - b. Los objetivos que persigue en cada una de ellas.
 - c. Las distintas partes que componen dicha sesión.
 - d. Sus ejercicios y cargas de trabajo.

- 3) (1pto) Suponiendo el caso que desea trabajar la fuerza máxima de sus atletas en un período determinado y dispone de 3 sesiones semanales para su entrenamiento:
 - a. Defina qué ejercicios utilizaría (tomando en consideración y aclarando la modalidad para la que entrena al deportista).



- b. Distinga las principales características a considerar durante la ejecución de cada uno de ellos.
 - c. Defina el método y cargas que utilizaría.
- 4) (1pto) Mencione 1 ejercicio para cada uno de los tipos de entrenamiento del core en deportes de combate (Estabilidad, Fuerza, TDF, Resistencia). Explique con sus palabras cómo debe ser realizado, destacando los puntos más importantes a considerar en su ejecución.
- 5) (1pto) Realice una propuesta para incidir en la reducción del índice de lesiones en un atleta que practica Taekwondo. Deberá incluir:
- a. Ejercicios seleccionados
 - b. Dosificación de sus cargas
 - c. Programación dentro de un microciclo determinado (3 estímulos máximo)
- 6) (4ptos) Proponga una planificación para un período de 6 meses de una especialidad a elección, en la misma deberá incluir:
- a. Modelo de periodización a utilizar y su justificación con respecto a la modalidad en la que va a ser aplicado.
 - b. Distinción de las fechas de competencia.
 - c. Estructuración de las partes que componen al macrociclo, con respecto al calendario competitivo.
 - d. Especificación de las capacidades a desarrollar en cada mesociclo.
 - e. Criterio de manipulación de la carga de los microciclos.

El trabajo deberá enviarse en formato PDF y atendiendo a las siguientes pautas:

1. Carátula que contenga el nombre del alumno y su especialidad deportiva
2. Letra Arial, tamaño 12 y con interlineado 1.5



3. En el caso que se utilice bibliografía complementaria deberá referenciarse de forma apropiada en un apartado al final del mismo

Los trabajos se aprueban con una nota mínima de 6 (seis) puntos, informándose su desempeño con la calificación APROBADO en caso que así lo fuera. Aquellos que no logren alcanzar la nota mínima en su primera entrega, recibirán las observaciones pertinentes en sus correos teniendo un plazo máximo de una semana para su corrección y reentrega. En caso de no lograr una nota aprobatoria en la segunda instancia evaluativa, se pactará una fecha para que realice una defensa oral de los contenidos.

El mail para enviar los trabajos es:

inte.fitness@gmail.com

Una vez realizado debe ser informado por WhatsApp para que se corrobore su recepción.