



UCAMI
Universidad Católica
de las Misiones

LICENCIATURA EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Actualización Académica Universitaria en Preparación Física Deportiva

Actividad aprobada según RCS N° 151/2024 y RR N° 101/2024

FUNDAMENTACIÓN: La preparación física es un componente esencial del desarrollo deportivo, que potencia el desarrollo funcional del sujeto y de sus capacidades físicas. Estas capacidades, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de condición. De modo que, se puede afirmar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al practicante de un deporte para la competición y su finalidad es la mejora de la condición física y coordinativa para un posterior rendimiento posterior más elevado.

OBJETIVOS:

- Formar profesionales capacitados en preparación física con conocimientos teóricos y prácticos actualizados.
- Desarrollar habilidades para planificar programas de entrenamiento físico adecuados a diferentes contextos y poblaciones.
- Promover la excelencia en la práctica profesional a través de estándares éticos y técnicos.

Módulo I: Entrenamiento Deportivo, Fundamentos Fisiológicos del Deporte

10-may-25 de 10 a 13 h y de 14 a 17 h (Presencial) | 17-may-25 de 9 a 12 h y de 13 a 16 h

(Virtual sincrónico) Conceptos generales. Elementos. Fatiga y recuperación. Mecanismos de adaptación.

Niveles de entrenamiento. Ejercicios. La carga del entrenamiento. Componentes cualitativos y cuantitativos. Efectos. Principios. Aparato Locomotor: estructura y función. Complejo articular. Musculatura esquelética. Sistema Cardiorrespiratorio. Metabolismo

Módulo II: Fuerza-Potencia y Core

07-jun-25 de 10 a 13 h y de 14 a 17 h (Presencial) | 21-jun-25 de 9 a 12 h y de 13 a 16 h

(Virtual sincrónico) Conceptos básicos relativos a la fuerza. Distintas manifestaciones.

Mecanismos de producción en los deportes. Relación con los diferentes medios de entrenamiento. Ejercicios. Entrenamientos adecuados. Valoración en función de las actividades realizadas. Desarrollo del control neuromuscular del Core. Entrenamiento de la zona media. Valoración de la estabilidad central. Metodologías actuales para el acondicionamiento.

Módulo III: Resistencia

12-jul-25 de 10 a 13 h y de 14 a 17 h (Presencial) | 26-jul-25 de 9 a 12 h y de 13 a 16 h

(Virtual sincrónico) Factores fisiológicos y mecánicos que determinan el rendimiento en resistencia. Relación con las distintas modalidades deportivas (deportes intermitentes y deportes de resistencia). Niveles de entrenamiento. Métodos apropiados. Test de evaluación de la resistencia.

Módulo IV: Desarrollo motriz del sujeto. Agilidad, Coordinación y Velocidad

09-ago-25 de 10 a 13 h y de 14 a 17 h (Presencial) | 23-ago-25 de 9 a 12 h y de 13 a 16 h

(Virtual sincrónico) Características biomorfológicas de los niños, adolescentes y adultos.

Crecimiento y Maduración. Fases sensibles de estimulación de las habilidades y capacidades motrices. Agilidad y coordinación. Factores perceptivos y de toma de decisión. Programas y entrenamiento. Conceptos básicos de velocidad. Mecanismos de expresión en el Deporte. Valoración. Entrenamientos adecuados.



Otorga PUNTAJE DOCENTE
(Res. N°516 Ministerio de Educación,
Ciencia y Tecnología de Misiones).

Módulo V: Flexibilidad y Prevención de lesiones

13-sep-25 de 10 a 13 h y de 14 a 17 h (Presencial) | 27-sep-25 de 9 a 12 h y de 13 a 16 h (Virtual sincrónico)

Conceptos básicos relacionados con la flexibilidad. Distintas manifestaciones. Fundamentos fisiológicos, biomecánicos y neuromusculares. Medios de entrenamiento. Evaluación y valoración de la flexibilidad. Planificación. Prevención y recuperación de Lesiones. Descarga del Entrenamiento. Factores de riesgo intrínseco y extrínseco. Medidas de prevención desde la actividad física. La flexibilidad como metodología de trabajo de prevención de lesiones. Introducción a la nutrición en el deporte. La ingesta óptima pre-durante-pos-competencia. Hidratación. Control de peso. Suplementación deportiva. Nutrición, recuperación y sueño. Optimización del plan nutricional según los requerimientos.

Módulo VI: El Proceso de la planificación deportiva

11-oct-25 de 10 a 13 h y de 14 a 17 h (Presencial) | 25-oct-25 de 9 a 12 h y de 13 a 16 h (Virtual sincrónico)

Conceptos básicos. Distintos modelos de planificación y periodización (megaciclos, macrociclos, mesociclos, microciclos, jornadas, sesiones, partes de la sesión) Estructuras.

Modulo VII: Psicología del deporte

15-nov-25 de 8 a 12 h y de 13 a 17 h (Virtual sincrónico)

Introducción a la Psicología del deporte. Psicología, deporte y ejercicio. Aptitudes psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. Emociones del deportista. Deporte e interacción – Grupos. Grupo y Equipo Deportivo. Comunicación. Modalidades de intervención.

Modulo VIII: Nutrición deportiva

06-dic-25 de 8 a 12 h y de 13 a 17 h (Virtual sincrónico)

Introducción a la nutrición en el deporte. La ingesta óptima pre-durante-pos-competencia. Hidratación. Control de peso. Suplementación deportiva. Nutrición, recuperación y sueño. Optimización del plan nutricional según los requerimientos.

Trabajo Final

INFORMACIÓN GENERAL

Modalidad Educativa: Actualización Académica Universitaria

Fecha: 10 de Mayo al 06 de Diciembre de 2025

Carga horaria TOTAL: 200 h

Horario: 10:00 a 13:00 y 14:00 a 17:00

Lugar: Polideportivo de la Ciudad de Wanda, Pcia. de Misiones

DOCENTES RESPONSABLES:

Lic. Julio Ariel ALTAMIRANO (UCAMI)

Esp. Ezequiel Ignacio MOLINA (UCAMI)

Esp. Agustín Nicolás VELÁZQUEZ (UCAMI)

Lic. Renzo Maximiliano ROMERO (UCAMI)

Lic. Federico Luis GALARZA (UCAMI)

Dra. Natalia Andrea GOMEÑUKA (UCAMI)

Mgtr. Gabriela Carla GAUVRY (UCAMI)

Lic. Gonzalo CASTRO OLIVERA (UCAMI)

Lic. María Laura TSCHOPP (UCAMI)

Esp. Daniel Ernesto LÓPEZ TORRES (UCAMI)

DESTINATARIOS: Licenciados en Actividades Físicas y Deportivas, Licenciados en Educación Física, Profesores de Educación Física, Médicos, Kinesiólogos, Psicólogos, Nutricionistas, y todos los profesionales de la Salud que se desempeñen en el ámbito del deporte.

Para consultas: c.extension@fcs.ucami.edu.ar

Requisitos de Inscripción:

- **Profesionales:** título habilitante

- **Estudiantes:** constancia de alumno regular

Abonar las cuotas correspondientes

Completar planilla de inscripción

www.ucami.edu.ar

ACTIVIDAD ARANCELADA

Aranceles: Inscripción - sin arancel.
8 cuotas de \$15.000,00

Otorga PUNTAJE DOCENTE

(Res. N°516 Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de Misiones).

SEGUINOS:



Universidad Católica de las Misiones



Universidad Católica de las Misiones



Ucami Oficial



Universidad Católica de las Misiones

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LAS MISIONES

Avenida Jauretche 1036, Esquina Av. Urquiza.
POSADAS, MISIONES (Argentina)