



Actividad Física

Adaptada

I

AÑO: 2.015

FUNDACIÓN INSTITUTO UNIVERSITARIO DE SEGURIDAD PÚBLICA

I. CARRERA: Tecnicatura en Seguridad Pública

II. PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: Actividad Física Adaptada I

- ✓ CURSO: Primer Año
- ✓ CUATRIMESTRES: Primero y Segundo
- ✓ AÑO LECTIVO: 2.015

✓ ASIGNATURAS CORRELATIVAS:

✓ PROFESORES RESPONSABLES:

Coordinador: Prof. Agri Adrian

Prof. Olmos Elio

Prof. Francisco Romero

Prof. Ademir Domínguez

Lic. Rojas Diego

Prof. Mariana Tonn

Prof. Pistone Andrés

Coordinador: Instr. Alejandro Antón

Prof. Mariano Príncipe

Prof. Diego burgos

Lic. María Jose Sanz

Prof. Claudia Redondo

Lic. Rodriguez Andrea

Prof. Claudio Montiveros

Instr. Juan Suarez

Instr. Alvaro Bianchi

Instr. Sergio Basigalup

Prof. Gustavo Manquepi

Prof. Sandra Arce.

Prof. Carlos Agüero

Prof. Claudio Lopez

Instr. Juliano Grilli

Instr. Ariel Ochipinti

Instr. Zagarra Mario

III. FUNDAMENTO DE LA ASIGNATURA

A- Marco Teórico

Las características inherentes al accionar profesional del agente de seguridad fundamentan la imperiosa necesidad de desarrollar su condición física y coordinativa, permitiendo el sustento de técnicas y destrezas policiales.

Igualmente necesario es la enseñanza de los principios y métodos de entrenamiento, que permitan al futuro oficial adherirse a un programa permanente de acondicionamiento físico auto administrado.

Condición Física, habilidades y conocimientos capacitan al funcionario policial para cumplir su misión cuando ésta entrañe el uso de la coacción física, y que asimismo le permiten neutralizar las agresiones de que puedan ser objeto tanto las personas que se encuentren bajo su protección, como él mismo poniendo en practica la autodefensa y la toma de iniciativa, no excesivas y proporcionales cuando se hayan agotado las etapas previas al uso de la fuerza para la confrontación física.

B- Mapa Conceptual de contenidos

Ver anexo.

IV. OBJETIVOS

A- Generales

- ✓ Reconocer los principios fundamentales del entrenamiento de las capacidades motoras.
- ✓ Valorar los beneficios del entrenamiento permanente, entendiendo como indispensable la respuesta física idónea en las tareas de seguridad.

B- Específicos

- ✓ Adquirir Formación Física Básica para desempeñar eficazmente la función policial.
- ✓ Desarrollar Capacidades Condicionales y Coordinativas aplicadas a la Función Policial.
- ✓ Capacitar técnicamente a los cadetes por medio de la instrucción sistematizada uniforme y práctica de un bagaje de técnicas corporales de autodefensa y de toma de iniciativa, no excesivos y proporcionales, cuando se hayan agotado las etapas previas al uso de la fuerza para la confrontación física.
- ✓ Desarrollar el autocontrol mediante el conocimiento de técnicas defensivas que le permitan al funcionario policial el control activo del dolor del sospechoso.

V. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Clases Teóricas

Para el dictado de las clases teóricas se implementará:

- 1- Clases magistrales con el fin de desarrollar temáticas que requieren de la explicación y relación de contenidos por parte del profesor.
- 2- Grupos de discusión sobre el material bibliográfico obligatorio/sugerido.
- 3- Guías de estudio para una mejor comprensión de los conceptos teóricos.

- 4- Grupos operativos que permitan al alumno construir conceptualizaciones que puedan ser comprendidas desde el eje teórico para así establecer relaciones con la práctica

Clases prácticas

En las clases prácticas se realizarán las siguientes actividades:

- 1- Sesiones de entrenamiento personalizado, acordes a las características de los alumnos.
- 2- Ejercicio guiado sobre técnicas de relajación y elongación.
- 3- Control de la intensidad del ejercicio a través de la palpación del pulso.
- 4- Trabajos Prácticos programados.
- 5- Práctica de técnicas de combate en un proceso de interacción, por situaciones de cooperación y confrontación con los compañeros, buscando llegar a desarrollar el autocontrol en situaciones de simulación.

VI. SISTEMA DE EVALUACIÓN

- 1- *De la Evaluación:*
- 1-1- Diagnóstica: Examen de Ingreso. Área psicomotriz
 - 1-2- Del Proceso: Evaluación Continua: seguimiento de los avances del cursante en el aprendizaje; condición indispensable para acceder a examen parcial.
 - 1-3- Del Resultado: Mediante test específicos que se detallan en cada una de las Unidades Temáticas.
- 2- *Promoción:*
- 2-1- Por aprobación de Exámenes Parciales Cuatrimestrales (Art. 17 y el correspondiente anexo); Art. 14, 15, 19 y 22 del Reglamento Académico.
 - 2-2- Por Exámenes Globales Integradores: Diciembre y Febrero.
 - 2-3- Por Recuperatorios de Exámenes Parciales para alumnos regulares: Diciembre y Febrero.
 - 2-4- Por Exámenes Finales (Art. 22)

Nota: Se adjunta Ruta Guía de Evaluación y Promoción.

VII. EJES TEMATICOS Y CONTENIDOS

UNIDAD 1: PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

Concepto e importancia de una planificación del entrenamiento. Etapas de planificación anual: macrociclo, mesociclo y microciclo. Distribución de los estímulos semanales; volumen e intensidad de las cargas. Sesión de entrenamiento: estructura y duración de las partes; objetivos de la estructura de una sesión; principios pedagógicos y fisiológicos.

UNIDAD 2: ENTRADA EN CALOR

Definición. Estructura y duración de cada una de las partes. Objetivos generales; particulares de la parte Básica y parte Específica. Tipos de entrada en calor: E. en C. para Sobrecarga, Resistencia, Velocidad y Destrezas. Trabajo Práctico N° 1.

UNIDAD 3: FLEXIBILIDAD

Concepto. Componentes. Ejercicios de movilidad articular; elongación; elasticidad; descripción de cada uno de ellos; ejercicios de aplicación en la función policial y músculos que estimula. Trabajo Práctico N° 2.

UNIDAD 4: RESISTENCIA AEROBICA

Concepto de Capacidad Aeróbica. Objetivo y aplicabilidad. Tipos de resistencias. Métodos de desarrollo: continuo y fraccionado. Conocimiento y aplicación de D.I.T.R.A. Método de Evaluación: test específicos; control de pulsaciones, lectura y pronósticos. Control y manejo de: volumen e intensidad, volumen total y parcial. Ficha de seguimiento. Trabajo Práctico N° 3. Pruebas Prácticas: ver resumen.

UNIDAD 5: FUERZA

Concepto. Definición. Fórmulas físicas correspondientes. Factor generador de fuerza. Tipos de contracciones musculares. Métodos para desarrollo de: hipertrofia, resistencia muscular, potencia. Tipos de fuerza: clasificación. Ficha de seguimiento. Trabajos Prácticos N° 4 y 5. Ejercitaciones fundamentales. Evaluación: ejercitaciones y su evaluación.

UNIDAD 6: VELOCIDAD

Concepto. Fórmula física. Clasificación de velocidad. Método de desarrollo; ejercitaciones fundamentales. Partidas. Partida aplicada a la función policial. Ficha de seguimiento. Entrada en calor específica. Trabajo Práctico N° 6. Evaluación: ver test y su reglamentación.

UNIDAD 7: DESTREZAS POLICIALES

Carrera a campo traviesa. Carreras con obstáculos. Saltos: en largo; en alto (obstáculos) en profundidad. Trepamientos: cuerdas, paredes, caño, escaleras. Equilibrio: sobre troncos, cornisa, paredes. Rolidos: adelante, atrás, de costado. Reptado: de pecho; de espalda. Carreras con cambio de dirección y ritmo. Evaluación: pruebas de circuito integrado, ver reglamentación.

UNIDAD 8: NUTRICIÓN

Necesidades y fundamentos de la nutrición. Principios nutritivos. Clasificación de los alimentos. Control del peso corporal. Peso ideal. Dietas: 1- adelgazamiento; 2- durante el entrenamiento; 3- precompetencia y competencia. Ficha de seguimiento.

UNIDAD 9: DEFENSA PERSONAL

Concepto de la Defensa Personal Policial (D.P.P.) Marco legal de la asignatura. Importancia y características.

Concepto sobre necesidad racional de los medios defensivos empleados. Concepto de fuerza continua.

Preparación física para la D.P.P. Elongación, flexibilidad y resistencia. Desplazamientos corporales fundamentales en la D.P.P.

Postura de entrevista o posición interrogatoria.

Técnicas de caídas defensivas para protección del cuerpo, sin armas y con armamento.

Precauciones a tener en cuenta para evitar accidentes. Destreza psicomotriz adecuada para búsqueda de cubierta y/o adopción de posiciones de tiro.

Desarrollo: 16 clases

UNIDAD 10: DEFENSA PERSONAL

Técnicas de paradas defensivas con miembro superior e inferior Zonas alta, media y baja

Golpes tácticos. Mapa anatómico. Prohibiciones.

Técnicas de derribos tácticos. Precauciones a tener en cuenta a nivel policial. Legalidad y protección de la integridad física o la vida del funcionario policial de hacer cumplir la ley.

Desarrollo: 32 clases

UNIDAD 11: DEFENSA PERSONAL

Uso del Bastón Policial Rígido B.P.R.1 Uso de la fuerza y Mapa anatómico Normativa y aplicación de fuerza continua y proporcional. Ventajas de B.P.R.1

Mapa anatómico de percusión.

Forma y postura. Forma de extracción del B.P.R.1. Postura interrogatoria: corta y larga.

Técnica con giro. Giro en 8 contra arma blanca. Percusiones tácticas. Defensas simples.

Defensas con apoyatura. Palancas. Fuerza mayor. Fuerza menor.

Reducción de sospechoso. Esposamiento. Cacheo. Defensa del B.P.R.1 Defensa a 360° ante intento de desenfunde Defensa a 360° ante agarre desenfundado.

Código de Conducta para funcionario encargado de hacer cumplir la ley, aprobado por la Asamblea Gral. En resolución n° 34/1 69, del 17/1 2/79, Serie de Capacitación Profesional n° 5, Organización Naciones Unidas, p.186)

Desarrollo: Se utilizará una parte de cada clase durante los dos años.

VIII. REQUISITOS GENERALES DE LA CÁTEDRA

- 1- El cursante deberá cumplir con el Reglamento Académico y Disciplinario del Establecimiento.
- 2- La Cátedra considera que todo alumno ausente a las evaluaciones parciales, globales y finales como un aplazo. En estos casos será aplazado el alumno.
- 3- Condiciones de regularidad: a- cumplir con el 80% de asistencia a las clases o entrenamiento; b- acreditar un 70% de participación activa en las clases o entrenamiento, experimentando el tema a desarrollar; c- aprobar todas las evaluaciones que se programen como evaluación continua.
- 4- Realizar todos los Trabajos Prácticos establecidos en el Programa, elevando el informe respectivo para su aprobación.
- 5- Cumplir con los requisitos de presentación a las clases: puntualidad, vestimenta, colaboración con el docente y sus compañeros.

IX. BIBLIOGRAFIA

- La Educación Física para la E.S.O. y el Bachillerato de J. M. Casado, Raúl Cobo y M.Díaz del Cueto.
- Educación del Movimiento del Kurt Meinel.
- Fisiología del Deporte de Fox.
- 1.200 ejercicios de Valrab.
- Entrenamiento de Fuerza de Kuznetsov.
- Entrenamiento de Capacidad Aeróbica del Dr. Grösser.
- Evaluación y Estadística aplicada a la Educación Física y el Deporte.
- Apuntes de la Cátedra.