



# **CICLO INTRODUCTORIO**

**Ingreso  
Año 2024**

**SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**[WWW.FACDEF.UNT.EDU.AR](http://WWW.FACDEF.UNT.EDU.AR)**



## Preinscripción y Recepción de Documentación Administrativa:

La **preinscripción** a la carrera a través del sistema SIU Guarani (disponible en página web FACDEF) inicia el viernes 01 de diciembre de 2023, hasta el viernes 09 de febrero del 2024, 23:59 hs.

**Presentación de documentación:** en Dirección de Alumnos planta alta desde el martes 06 de febrero al viernes 16 de febrero de 2024, desde 08.00 a 12:00 horas:

- a. Hoja impresa de preinscripción: <https://www.facdef.unt.edu.ar/>
- b. 4 (cuatro) fotografías 3/4 perfil derecho.
- c. Constancia original de estudios secundarios: con o sin materias adeudadas.
- d. Fotocopia del documento nacional de identidad (D.N.I).
- e. Acta de nacimiento legalizada y actualizada.
- f. Cupón de aporte en el que consta el depósito, que se efectuará en la cuenta de la Facultad de Educación Física, Banco Nación. Cuenta N°: 4811021716. CBU: (0110481720048110217167). También puede realizarse el pago de manera personal en FACDEF, oficina de Tesorería. (lunes a viernes de 08 a 12 hs.)
- g. Certificado médico con dictamen - **APTO** -, para realizar actividad física, otorgado por su médico (para completar planilla, descargar del sitio web: <https://www.facdef.unt.edu.ar>)

## **Estudios a realizar:**

### **1- Radiografías:**

- Torax: de frente, con informe e identificación en la placa.
- Lumbo-sacra: frente y perfil, con informe e identificación en la placa.
- Radiografía de lesión ósea -preexistente -Frente y perfil.

### **2- Análisis de sangre:**

- Citológico completo.
- Eritrosedimentación.
- Glucemia.
- V.D.R.L.
- Factor, grupo sanguíneo.
- Triglicéridos.
- Colesterol Total. HDL colesterol.
- Transaminasa (GOT-GPT)
- Tiempo de Protombina.
- Hemaglutinación Indirecta (H.A.I.) y Enzimo Inmuno Ensayo (ELISA), para Chagas.

### **3- Análisis de orina completo.**

### **4- Electrocardiograma en reposo y en esfuerzo (con informe).**

### **5- PPD (con informe especificando mm.)**

### **6- Vacuna doble adultos.**

### **7- Electroencefalograma (con informe)**

### **8- Examen Bucodental, con Certificado APTO.**

### **9- Examen Oftalmológico, con Certificado APTO.**

## **IMPORTANTE:**

\* Los Estudios médicos realizados solo tienen validez por 90 días a partir de la fecha expedida.

\* Los informes médicos deben tener claramente detallado el nombre y apellido del paciente.

## MÓDULO FÍSICO-MOTRIZ

**FUNDAMENTACIÓN:** Esta información está dirigida a Uds. a los efectos de que conozcan cuáles serán las exigencias físicas que tendrán en la carrera y a que obedecen las mismas.

En función de cumplir con los contenidos de las distintas materias específicas de la carrera, los alumnos tendrán que vivenciar propuestas de movimiento que pongan de manifiesto cualidades físicas como fuerza, velocidad, potencia, resistencia (aeróbica y anaeróbica), flexibilidad, coordinación. El alumno deberá desarrollar éstas cualidades para lograr un nivel adecuado de interpretación de la propuesta del movimiento, para luego poder transferir a través de la enseñanza de las mismas durante su hacer profesional.

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 80 Horas.

**MODALIDAD:** Presencial con Asistencia Obligatoria.

**ESTRUCTURA DIDÁCTICA:** Clases Prácticas y Clases Evaluativas.

## MÓDULO FÍSICO-MOTRIZ

### PRESENTACIÓN A LAS CLASES PRÁCTICAS:

- Pantalón deportivo preferentemente azul. Chomba o remera deportiva blanca. Zapatillas y medias.
- Para Natación: Malla, short de baño, gorro, ojotas, toallón.
- Revisación Médica Obligatoria cada 15 días.

## ACONDICIONAMIENTO EN GIMNASIA PARA DAMAS

### TRABAJOS PRACTICOS OBLIGATORIOS

- **SECUENCIA DE MOVILIDAD**

Posición inicial: desde plegado ir a rol atrás, (toma de peso con apoyo de manos, piernas extendidas y juntas, cadera, dorso y manos apoyadas al lado de las orejas, tocar con empeines atrás) marcar y volver para salir a piernas separadas extendidas con apoyo de manos, juntar las mismas con salto quedando en la posición inicial y comenzar de nuevo. Se ejecuta tres veces sin interrupción. El ejercicio se encuentra en situación facilitada, es decir se realiza el medio rol sobre dos colchonetas y la salida, pies y manos en piso.

- **SECUENCIA DE FUERZA**

Posición inicial: plancha facial con apoyos de manos, (marcar tres segundos) pasar al apoyo de antebrazos, (marcar tres segundos) acercar las manos a los pies e ir a rol atrás, tocar con empeines la colchoneta y regresar para quedar en equilibrio sobre cadera, cuerpo en angulación 140 ° aproximadamente, donde el dorso, brazos y piernas no se apoyan están extendidos, desde esta posición se debe mover (hamacar) diez veces.

- **SECUENCIA DE DANZA**

Se encuentra en formato video y se compartirá en clase. Ver video (Disponible en página web de FACDEF-U.N.T)

## ACONDICIONAMIENTO EN GIMNASIA PARA VARONES

### EJERCICIOS DE FUERZA:

**Extensora de brazos.** Descripción: En apoyo de manos y brazos extendidos y cuerpo en suspensión (sin apoyos) sobre paralelas. Evaluación: 12 (doce) flexo-extensiones de codos en forma continua.

**EVALUACIÓN: Una y su recuperación.**

**Fuerza Flexora de brazos. (Barra Fija)** Descripción: Suspendidos en barra con toma dorsal y separación de manos igual al ancho de hombros. Evaluación: 8 (ocho) flexiones de brazos hasta ubicar la barra bajo del mentón en cada una de ellas y volviendo a la posición de suspensión en forma continua.

**EVALUACIÓN: Una y su recuperación.**

**Fuerza Abdominal. (Espaldar Sueco)** Descripción: Suspendidos en el espaldar con tomas y apoyos dorsal. Evaluación: 3 (tres) flexiones de tronco, tocando con piernas extendidas la barra de toma en forma continua. En posición decúbito dorsal, piernas a 90° con presa de pies en espalderas, realizar 30 repeticiones de plegado de tronco sobre muslo.

**EVALUACIÓN: Una y su recuperación.**

### SERIE DE MANOS LIBRES

**Sobre colchoneta:** Descripción: Carrera rítmica de acercamiento a la colchoneta (tres pasos), pique y rol alto adelante, giro de 180° y rolar atrás a piernas separadas y extendidas a la posición de X, continuar con vertical de cabeza (trípode) (5" de equilibrio en esta posición), rolar adelante, recuperar la posición de pié, salticar y realizar medialuna seguida de vertical de manos, para bajar las piernas a la posición de reloj y ejecutar 3 (tres) de los mismos.

**EVALUACIÓN: Una y su recuperación.**

**ATENCIÓN:** Se consigna que las pruebas de Fuerza y Flexibilidad, deberán ser aprobadas en su totalidad, siendo eliminatorias, por lo tanto, si no son aprobadas, no se puede rendir las pruebas de habilidad (suelo y salto)

## HABILIDADES

**Desplazamiento, toma y recepción, lectura de trayectorias y lanzamiento:** Descripción: El ejecutante se encuentra ubicado en el vértice que une la línea lateral, con la línea final de la cancha de básquetbol. A la señal realiza desplazamientos de frente, de espalda y lateral con flexión de piernas, cruzando en zig-zag a lo ancho de la cancha, sin cruzar las mismas, tocando un cono en cada lateral, hasta llegar a la mitad del terreno de juego, a continuación recibirá un pase efectuado por un compañero, ubicado en la mitad opuesta, realizará dribling (mínimo 3 pique) y lanzará la pelota haciéndola rebotar contra el tablero, saltar y tomar la misma en suspensión, luego girar, pasar a otro compañero ubicado en la mitad de la cancha opuesto al que dio el primer pase, recibir de éste, driblear, realizar 3 pasos obligatorios y lanzar de una distancia no menor a 6 metros, a un blanco fijo, sobre hombro, con una mano.

*Evaluación:* Tres repeticiones continuadas:

- a) Varones: Tres intentos positivos en 1'20".
- b) Mujeres: Tres intentos, dos positivos en 1'30".

NOTA: El lanzamiento debe ser ejecutado en el aire y sin detenerse. La pelota a utilizar será de Handball.

**EVALUACIÓN: Una y su recuperación.**

## ACONDICIONAMIENTO DE CAMPO

### Carrera de 2000 metros

Objetivo:

- Correr 2000 metros a ritmo regular y lo más rápidamente posible.

**Lugar de la prueba:** pista de atletismo

**Forma de la prueba:** Carrera en grupo no más de diez corredores.

### Tabla de notas para la prueba

<u>Varones</u>	<u>Tiempo</u>	<u>Nota</u>	<u>Tiempo</u>	<u>Mujeres</u>
	7'	10	8'40"	
	7'20"	9	9'	
	7'40"	8	9'20"	
	8'	7	9'40"	
	8'20"	6	10'	
	8'40"	5	10'20"	
	9'	4	10'40"	
	9'20"	3	11'	
	9'40"	2	11'20"	
	10'	1	11'40"	

### CONDICIONES PARA LA PRUEBA:

- Pista de atletismo
- No se permite al alumno, el uso de relojes y cronómetros durante la prueba.
- Solo el evaluador informa al alumno de sus tiempos por cada vuelta.



## **NATACIÓN**

**FLOTACIÓN**: Descripción: en forma estática y vertical con propulsión de manos y piernas. Se considerará el tipo de movimiento que realice el alumno con las manos, los movimientos ondulatorios son más evolucionados que los movimientos de barrido hacia abajo. La duración es de 3' (tres minutos) y este tiempo debe completarse sin signos notorios de fatiga física ni hundimiento. Se permite inclinar la cabeza ligeramente hacia atrás.

**EVALUACIÓN**: Una y su recuperación.

### **EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL MÓDULO FÍSICO MOTRIZ**

**Para Aprobar el MÓDULO FÍSICO MOTRIZ, sus ejes deberán ser aprobados con nota 4 (cuatro) o más, con un promedio general de 6 (seis) o más en la sumatoria de las 4 (cuatro) áreas.**

## MÓDULO COMUNICACIÓN Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

**FUNDAMENTACIÓN:** Es una realidad que el nivel de comprensión, interpretación, producción y expresión de los alumnos que ingresan a la Universidad genera frustraciones y notables limitaciones tanto para los alumnos como para docentes. En este marco, es intención de éste módulo contribuir al mejoramiento del rendimiento académico de los alumnos estimulando competencias que le permitan acceder a un estudio independiente, proporcionar medios que le posibiliten al alumno operar eficientemente con los objetos de conocimiento y brindar los contenidos conceptuales de los códigos y características de la comunicación verbal y no verbal, como medio para valorizar la importancia del lenguaje corporal, verbal y escrito como herramienta de comunicación y expresión.

La carga temporal del Módulo implica un abordaje intensivo de los contenidos, que se expresan en ejes que reflejan la problemática de la comunicación y la expresión relacionada a los grandes temas de estudio de nuestra carrera: el cuerpo, el movimiento, la educación y expresión.

Como contenidos transversales a los ejes principales considerará: la comprensión y la producción de textos a través de la verbalización oral y escrita. La estimulación de operaciones de pensamiento que permitan comprender y aplicar técnicas para la producción de textos en forma individual y grupal.

La evaluación de los contenidos del Módulo será parcial e integral.

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 40 Horas.

**MODALIDAD:** Presencial con asistencia obligatoria a las clases teóricas y prácticas.

### PRESENTACIÓN A LAS CLASES TEÓRICAS:

- Pantalón deportivo largo preferentemente azul. Chomba o remera Blanca. Zapatillas y medias.
- Ropa sport adecuada.

## EJES TEMÁTICOS

### I: EL PROCESO DE COMUNICACIÓN

- ❑ **COMUNICACIÓN VERBAL:** Comunicación Verbal: Elementos y características. El texto definición y tipos de textos. Análisis de textos específicos de Educación Física.

*Duración.* Una semana

- ❑ **LA COMUNICACIÓN NO VERBAL:** Conceptualización. Funciones de la CNV. Análisis de componentes. Comportamientos: espacial, visivo, motorio gestual. Aspectos no verbales del habla. Aspecto exterior. Análisis comparativo de la Comunicación Verbal y No Verbal.

*Duración.* Una semana

### II: LA COMUNICACIÓN EN EL PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ❑ **EDUCACIÓN FÍSICA Y DOCENCIA:** Conceptualización de la Educación Física. Recorrido histórico. Rol e inserción laboral. El proceso de Institucionalización de la Educación Física en la UNT. Análisis de bibliografía y videos referidos al profesional de Educación Física.

*Duración.* Una semana

- ❑ **EL CUERPO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA:** Construcción del concepto de corporeidad. Relación entre cuerpo y comunicación, cuerpo e inteligencia.

*Duración:* dos semanas.

- ❑ **COMUNICACIÓN Y DEPORTE:** Análisis comunicativos de las interacciones deportivas, Redes de comunicación, gestemas y praxemas. Medios de comunicación en los deportes. Análisis de situaciones deportivas.

*Duración:* una semana.

- ❑ **EJE TRANSVERSAL:** Abordaje de textos científicos- técnicos, técnicas de lectura, subrayado, resumen, reelaboración de textos leídos.

**NOTA:** SE RECOMIENDA ASISTIR A CLASE CON LA PREVIA LECTURA DEL MATERIAL BIBLIOGRÁFICO DEL CUADERNILLO CORRESPONDIENTE AL PRESENTE MÓDULO.

### **EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL MÓDULO:**

Se realizarán 2(dos) evaluaciones. Una por cada Eje Temático:

EJE N° 1: El proceso de comunicación.

EJE N° 2: La comunicación en la Educación Física y en el Deporte.

**Para aprobar el MÓDULO DE COMUNICACIÓN el alumno deberá obtener una calificación de 6 (seis) o más.**

**Cada evaluación tendrá su respectiva recuperación.**

**EXAMEN INTEGRADOR:** Incluye los contenidos de los 2 (dos) Ejes Temáticos. Deberán rendir los alumnos que desapruében la Recuperación del primer y/o segundo Eje evaluado.