



Nº de expediente: 301410-000008-25

Fecha: 21.03.2025

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

SOLICITUD DE CREDITIZACION DE CURSO DE UAPEP ""PLANIFICACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL DEL EJERCICIO FÍSICO" PARA LA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ESTUDIANTES - SOLICITUD DE
Carrera:	LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA
Curso:	Planificación, evaluación y control del ejercicio físico
Plan:	2017
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	Expediente Nro. 301410-000008-25 Actuación 1	Oficina: BEDELIA MALDONADO - CURE Fecha Recibido: 21/03/2025 Estado: Cursado
--	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

EXTRACTO

CREDITIZACIÓN CURSO UAPEP

TEXTO

Maldonado, 21 de marzo de 2025.

Luego de la solicitud de numerosos estudiantes solicitando la creditizacion del curso de UAPEP "Planificación, evaluación y control del ejercicio físico", realizado en 2024, con la carga horaria correspondiente a 30horas; se procede a solicitar la creditizacion general del curso para todos los estudintes del plan 2017.

Se adjunta programa del curso para su estudio.

Candela Herrero.

Maldonado, 2 de Mayo de 2025

Pae a la Comisión Académica de Isef.

Patricia Vedia

Firmado electrónicamente por PATRICIA SILVANA VEDIA ORIBE el 02/05/2025 14:51:45.

Nombre Anexo	Tamaño Fecha
programa planificación evaluacion y control del ejercicio fisico isef.pdf	172 KB 28/04/2025 10:52:11



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE 2023

Nombre de la actividad: Planificación, evaluación y control del ejercicio físico en el mantenimiento y recuperación de la salud

Docentes:

Responsable: Lic. María Rosa Corral: mcorral18@gmail.com

Dr. Cs. Adalberto Cuevas Palacios. Docente Grado 2 del departamento Educación Física y Salud, I.S.E.F. acuevasp17@gmail.com

Lic. Dinorah Plada Delgado. Docente Grado 2 del departamento Educación Física y Salud, I.S.E.F. dinopla@hotmail.com

Dr. Cs. José Meléndez. Gallardo. Docente Grado 2 del departamento Educación Física y Salud, I.S.E.F. jmelendez@isef.edu.uy

Lic. Pedro Pohoski. Docente Grado 2 del Departamento de Educación Física y Prácticas Corporales y del Depto. de E. F. Tiempo Libre y Ocio, ISEF-Udelar. pedropohoski@hotmail.com

Mag. Facundo Hernández. Docente Grado 1 del Departamento de Educación Física y Deporte. facuhernandez97@gmail.com

Dr. Sebastián Melmam. Médico de Hospital ASSE Maldonado. sebastianmelman@gmail.com

Carga horaria: 45 Horas

Horas de clase presencial: 28

Horas de consulta: 7

Horas de actividades asincrónicas: 10

Las clases se desarrollarán del 7 de agosto hasta el 15 de setiembre, los lunes y miércoles de 18:30 a 21 horas.

Modalidad de dictado: Presencial

Localidad: CURE-Maldonado



PROGRAMA

Módulo 1 (Dr. Cs. Adalberto Cuevas Palacios) Preparación del deportista

Introducción a los aspectos generales de la preparación del deportista

- Definición de entrenamiento
- Objetivos
- Conceptos generales
- Enfoques tradicionales y contemporáneos del entrenamiento.
- Organización de un programa
- Organización de una clase
- Ejercicios básicos

Módulo 2 (Dr. José Meléndez Gallardo) Mediciones antropométricas

- Anatomía esencial para la valoración del deportista.
- Puntos anatómicos avanzados para la toma de medidas antropométricas.
- Pliegues cutáneos, perímetros y diámetros para la valoración de la composición corporal.
- Modelos de composición corporal y métodos para su cálculo.
- Composición corporal: calculo y estimación de masa grasa, muscular, ósea y residual.
- Somatotipo.
- Características antropométricas y de composición corporal en diferentes modalidades deportivas.
- Índices de salud y otros métodos de valoración de la composición corporal.
- Validación de las medidas antropométricas: error técnico de medida, precisión y confiabilidad.

Módulo 3 (Lic. Pedro Pohoski, Mag. Facundo Hernández) Métodos de entrenamiento HIIT - FIIT - MIIT

- Métodos de entrenamiento HIIT - FIIT - MIIT aplicados en juegos y otras prácticas lúdicas:

En formato de taller práctico de trabajo participativo, se presentarán distintos juegos y otras prácticas lúdicas manteniendo los criterios del entrenamiento en intervalos de media y alta intensidad. Serán planteadas prácticas propuestas por el equipo docente organizador y otras construidas de forma colectiva por los participantes del curso.

- Contemplando las bases teóricas propuestas, se buscará en la práctica la aplicabilidad de ejercicios funcionales que implican movimientos complejos y multi-articulares del tren superior, el tren inferior y del core en cada ejercicio. Estos movimientos y ejercicios nos ayudan a entender la globalidad del cuerpo y que nosotros como docentes podamos



mejorar y estimular el funcionamiento, la coordinación y los patrones motores.

Módulo 4 (Lic. Dinorah Plada) Test de evaluación y control del ejercicio físico

Importancia de una correcta evaluación.
Evaluación de la condición física
Evaluación de las adaptaciones crónicas al ejercicio.
Test de evaluación de la fuerza y flexibilidad.
Evaluación de la resistencia y capacidad aeróbica.
Consumo máximo de oxígeno.
Test de recuperación de frecuencia cardiaca.

Módulo 5 (Dr. Sebastián Melman)

- Pacientes de alta complejidad/Abordaje de individuos con severa limitación física general/Desarrollo de la condición física para la salud.
- Educación Física Adaptada en los servicios de internación hospitalaria

Prescripción de ejercicio
Rehabilitación Cardiovasculares (Respuesta, seguimiento y control)
Composición corporal (Caquexia neoplásica, sarcopenia, miopatía)
Enfermedad Pulmonar obstructiva Crónica (FIIT / EPOC)
Perspectivas y alcance

Metodología:

El desarrollo del curso será en siete encuentros. La modalidad será presencial atendiendo a la emergencia sanitaria. Se utilizarán exposiciones teóricas y sobre todo abordajes prácticos, buscando desarrollar los contenidos tratados en cada instancia. Las tareas a trabajar focalizarán especial atención en el análisis del armado de diferentes tipos de sesiones para diferentes individuos y poblaciones.

Modalidad de Aprobación:

La aprobación se logra con un 75% de asistencia al curso, más la presentación de un trabajo individual, en el cual se deberá realizar la planificación, programación, y abordaje de un caso puntual, utilizando y relacionando los contenidos manejados durante el curso.

Ponderación de la asistencia: 25%
Evaluación continua: 50%
Evaluación Final: 25%



Bibliografía

- Billat Veronique (2002) Fisiología y metodología del entrenamiento. Editorial Paidotribo
- Forteza De La Rosa, A. Y Ramirez Farto, E. (2007) - Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: (de lo ortodoxo a lo contemporáneo) – Editorial Wanceulen. Editorial Deportiva, Sevilla
- Hahn, M. (1988) – Entrenamiento con niños – 1ª Edición, Martínez Roca S.A., Barcelona
- McMillan CT, Toledo JB, Avants BB, et al. Genetic and neuroanatomic associations in sporadic frontotemporal lobar degeneration. Neurobiol Aging. 2014;35(6):1473- 1482.
- Manno, Renato (1994) – Fundamentos del Entrenamiento Deportivo – 2ª- Edición, Paidotribo, Barcelona.
- Martin, D. y Otros (2000) – Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo – 1ª. Edición, Paidotribo, Barcelona.
- Matveev, L (2001) – Teoría General del Entrenamiento Deportivo - Paidotribo, Barcelona.
- Mc Ardle.W Y Katch F. Y Katch V. 8ava edición Fisiología del ejercicio.Nutrición,rendimiento y salud.
- Platonov, Vladimir (1999) – El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología – Paidotribo, Barcelona.
- Ruiz Caballero, J.A. Y Garcia Manso, J. Y Navarro Valdivielso, M. (1996) Bases Teórica Del Entrenamiento Deportivo – 1ª. Edición EDITORIAL GYMNOS, S.L., Madrid - Verkhoshansky, Y. (2001) – Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo – Paidotribo, Barcelona.
- Zhelyazkov, T. (2001) – Bases del Entrenamiento Deportivo – Editorial Paidotribo, Barcelona.

	Expediente Nro. 301410-000008-25 Actuación 2	Oficina: DIRECCIÓN DEPARTAMENTO ADMINISTRACIÓN DE LA ENSEÑANZA - CURE Fecha Recibido: 02/05/2025 Estado: Cursado
--	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TEXTO

Maldonado, 16 de Mayo de 2025.

De acuerdo con lo solicitado, se envía a Comisión Académica de ISEF para su consideración.

Firmado electrónicamente por LATIANA MARIA NABON ECHENIQUE el 16/05/2025 16:58:37.

	Expediente Nro. 301410-000008-25 Actuación 3	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 16/05/2025 Estado: Cursado
--	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

TEXTO

Se adjunta dictamen de la CAG y acuerdo del orden docente, vía correo electrónico.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 27/08/2025 09:24:51.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
CURSO UAPEP PLANIFICACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL DEL EJERCICIO FÍSICO_000275.pdf	462 KB	27/08/2025 09:24:26
Gmail - Acuerdo con la Solicitud de creditización del curso de UAPEP _Planificación, evaluación y control del ejercicio físico_.pdf	96 KB	27/08/2025 09:24:26



**Instituto Superior
de Educación Física**
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
URUGUAY

Montevideo, 26 de junio de 2025

Nº Exp. 301410-000008-25 – SOLICITUD DE CREDITIZACION DE CURSO DE UAPEP "PLANIFICACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL DEL EJERCICIO FÍSICO" PARA LA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, PLAN 2017.

Visto:

- la solicitud de acreditación del curso "Planificación, evaluación y control del ejercicio físico" UEP - CURE, 28 horas.

- La solicitud de una resolución general, realizada por la Bedelía del CURE

Considerando:

- Que el curso presenta evaluación, lo que posibilita el otorgamiento de créditos optativos.

Esta Comisión sugiere:

Otorgar 4 créditos optativos a los estudiantes que hayan cursado y aprobado el curso "Planificación, evaluación y control del ejercicio físico"

Por Comisión Académica



Mag. Cecilia Ruegger



Mag. Bruno Mora



Mag. Gonzalo Pérez Monkas

Arq. Santo Balbi



Lic. Camila Piñeiro

Dr. José Luis Corbo



Bach. Sabrina Espina



comisionacademicaifef isef <comisionacademicaifef@gmail.com>

Acuerdo con la Solicitud de creditización del curso de UAPEP "Planificación, evaluación y control del ejercicio físico"

2 mensajes

comisionacademicaifef isef <comisionacademicaifef@gmail.com>
Para: José Luis Corbo <joselocorbo@gmail.com>

4 de agosto de 2025, 15:17

Estimado José Luis:

Envío en adjunto el dictamen de la CAG respecto de la solicitud de creditización del curso de UAPEP "Planificación, evaluación y control del ejercicio físico".

Te solicito respuestas a este correo con el acuerdo con la resolución tomada oportunamente en sesión realizada vía Zoom el día 26.06.25, señalando nombre y orden al que representas.

Saludos

Sylvia



Nota para acreditación Planificación, evaluación y control del ejercicio físico UEP_CURE..odt
91K

José Luis Corbo <joselocorbo@gmail.com>
Para: comisionacademicaifef isef <comisionacademicaifef@gmail.com>

4 de agosto de 2025, 15:41

Acuerdo con lo resuelto por la CAG en la sesión del 26.06.2025.

Saludos.

José Luis Corbo

4.049.829-7

[El texto citado está oculto]

	Expediente Nro. 301410-000008-25 Actuación 4	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 27/08/2025 Estado: Para Actuar
--	---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TEXTO