



# Actividad Física

## Adaptada

### II

AÑO: 2.015

# FUNDACIÓN INSTITUTO UNIVERSITARIO DE SEGURIDAD PÚBLICA

## I. CARRERA: Tecnicatura en Seguridad Pública

## II. PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: Actividad Física Adaptada II

- ✓ CURSO: Segundo Año
- ✓ CUATRIMESTRES: Primero y Segundo
- ✓ AÑO LECTIVO: 2.015
- ✓ ASIGNATURAS CORRELATIVAS: Actividad Física Adaptada I
- ✓ 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. Roriguez 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  
Prof. Juliano Grilli  
Prof. Ariel Ochipinti  
Prof. Hernan Herrerias  
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 autoadministrado.

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 práctica 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*

- ✓ Alcanzar un amplio dominio de los contenidos teóricos y prácticos que permitan desarrollar la condición física para un desempeño eficiente en el accionar profesional.
- ✓ Valorar los beneficios del entrenamiento permanente, entendiendo como indispensable la respuesta física idónea en las tareas de seguridad.
- ✓ Aumentar la confianza del funcionario policial en sí mismo para reducir las malas intervenciones y/o aquellas en las que se producen daños irreparables

#### *B- Específicos*

- ✓ Adquirir Formación Física Básica para desempeñar eficazmente la función policial.
- ✓ Desarrollar Capacidades Condicionales y Coordinativas aplicadas a la Función Policial.
- ✓ Adquirir Destrezas Policiales para la protección ciudadana y autoprotección.
- ✓ Desarrollar las habilidades necesarias para que con un número reducido de técnicas eviten riesgos innecesarios en el manejo de sospechosos que puedan estar o estén armados.
- ✓ Identificar situaciones de agresión individual o colectiva en que se justifica el uso del Bastón Policial Rígido y no el arma de fuego.
- ✓ Lograr dominio de las técnicas de Defensa Personal Policial aplicadas en detenciones, de manera tal que puedan desarrollarse de modo experto, discreto y con debido respeto a la dignidad humana

### **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 de autoevaluación de 1RM y de VO<sub>2</sub>max.
- 5- Práctica guiada para el aprendizaje y dominio de las técnicas de defensa personal policial

### **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: ENTRADA EN CALOR (unidad de repaso)

Objetivos. Estructura. Duración de cada una de las partes. Tipos de entrada en calor. Trabajo Práctico N° 1.

#### UNIDAD 2: ENERGIA Y TRABAJO

Concepto y definición de Energía. Concepto de trabajo. Fórmulas respectivas. Sistemas energéticos: Fosfágenos; Ácido Láctico y Aeróbico. Relación entre energía y trabajo.

Combustible empleado. Combustible rendidor. Alimentos proporcionantes.  
Clasificación de los alimentos. Leyes de la alimentación. Tipos de trabajo: fraccionado y continuo. Aplicación de D.I.T.R.A. Fibras musculares empleadas.

### UNIDAD 3: RESISTENCIA AEROBICA (unidad de repaso)

Clasificación de resistencias. Fórmula. Concepto de consumo de oxígeno y deuda de oxígeno. Energía y combustible empleado según el sistema de entrenamiento. Métodos de entrenamiento. Evaluación de las cargas y recuperaciones. Empleo de D.I.T.R.A. según objetivos. Pausas: duración.

Trabajo Práctico N° 2: Ficha de seguimiento.

Evaluación Práctica: Test de Cooper *femenino – 2200mts - masculino – 2450 –*

### UNIDAD 4: RESISTENCIA ANAEROBICA

Concepto de Resistencia Anaeróbica. Concepto de deuda de oxígeno. Zonas de estimulación. Métodos de entrenamiento. Distancias apropiadas. Intensidades. Pausas de recuperación. Ejercicios aplicativos a la función policial. Bases fisiológicas.

Evaluación Práctica: Test de Matsudo (20”) *femenino 110 mts - masculino 130*

### UNIDAD 5: FUERZA

Concepto y diferenciación entre: fuerza; resistencia muscular; potencia. Fórmulas físicas correspondientes. Métodos de entrenamiento. Determinación de 1 RM.

Porcentaje de carga; número de repeticiones; series; pausas. Ritmo de ejecución; aplicación a acciones policiales. Ficha de seguimiento. Trabajo práctico N° 2.

Evaluación Práctica: Flexiones brazos en barra: *femenino 1(una) - masculino 8 (ocho)*  
Trepamientos: caño, cuerda. (un trepamiento completo para femenino y masculino)

### UNIDAD 6: DESTREZAS POLICIALES

Carreras a campo traviesa. Carreras entre personas. Saltos integrados. Trepamientos: cuerda, pared, caños, etc., con y sin ayuda.

Equilibrio: estático y dinámico; sobre troncos, cornisas, paredes, etc. Rolidos: hacia delante y hacia atrás. Arrastres. Carreras con cambio de dirección y ritmo. Ejercitaciones combinadas.

Evaluación Práctica: Circuito integrado y completo, con tiempo mínimo de aprobación. (Ver reglamento)

### UNIDAD 7: DEFENSA PERSONAL POLICIAL

Tácticas defensivas policiales. Técnicas de control por luxaciones o llaves a las articulaciones.

Aplicación de puntos tácticos de presión (P.T.P.) Aplicaciones en las reducciones a sospechosos. Aplicaciones en la conducción de detenidos.

Posición adecuada de reducción de sospechoso y colocación de esposas. Cacheo.

Secuencias o pasos del procedimiento policial.

### UNIDAD 8: DEFENSA PERSONAL POLICIAL

Técnicas de intervención. Detención, reducción y traslado del sospechoso. Técnicas de intervención rápida. Asalto de sospechosos que pueden estar armados sin previo aviso. Defensa a 360° del arma reglamentaria en su funda, en posición de pie y en el suelo. Técnicas de defensa y resolución contra ataques con objetos contundentes. Técnicas de defensa y resolución contra amenaza a 360° con arma de puño. Técnicas de desarme e inmovilización contra armas de fuego o arma blanca o corto punzante.

#### UNIDAD 9: DEFENSA PERSONAL POLICIAL

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 intrrrogatoria: 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.

### **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.

