

# Trabajo Práctico Integrador

Diplomatura en Ejercicio y Bienestar Integral – UAP

## Instrucción General

El estudiante deberá seleccionar un contenido trabajado en cualquier clase de la diplomatura y realizar un trabajo práctico breve que integre teoría y aplicación.

## Indicaciones del Trabajo

### **1. Elegir un tema de la diplomatura**

El alumno seleccionará uno de los contenidos trabajados. Ejemplos:

- Principios del entrenamiento
- Entrenamiento de fuerza
- Resistencia aeróbica
- Estrés y ejercicio físico
- Descanso y rendimiento
- Motivación interna y externa
- Prevención de lesiones
- Periodización básica
- Adaptaciones fisiológicas
- Salud mental y ejercicio

### **2. Explicar el concepto principal (máximo 1 página)**

Describir con sus palabras:

- ¿Qué es?
- ¿Por qué es importante?
- ¿Qué evidencia se trabajó en clase?

### **3. Diseñar una aplicación práctica (máximo 1 página)**

El alumno deberá crear un ejemplo práctico relacionado con el tema elegido:

- Si elige fuerza → diseñar una sesión breve.
- Si elige estrés → proponer una estrategia de intervención.
- Si elige motivación → ejemplo aplicado.
- Si elige descanso → recomendaciones personalizadas.
- Si elige progresión → progresión simple.
- Si elige resistencia → entrenamiento breve.
- Si elige salud mental → mini-plan de bienestar.

### **4. Justificación breve (10–12 líneas)**

Fundamentar por qué la intervención es adecuada y qué bases fisiológicas, psicológicas o de entrenamiento la respaldan.

### **5. Formato del trabajo**

- Extensión: 2 a 3 páginas.
- Formato Word o PDF.
- Letra Arial 12 – interlineado 1,5.
- Entrega individual.
- Incluir nombre completo y tema elegido.

### **Rúbrica de evaluación**

- Claridad conceptual (30%)
- Aplicación práctica (40%)
- Justificación científica básica (20%)
- Presentación y coherencia (10%)