

PREPARACION FISICA II

TEMA 1:

Edeas generales en el desarrollo y perfección de la fuerza. Ejercicios y actividades más adecuados.

TEMA 2:

Ideas generales en el desarrollo y perfección de la velocidad. Ejercicios y actividades más adecuados.

TEMA 3:

Ideas generales en el desarrollo y perfección de la resistencia. Ejercicios y actividades más adecuados.

TEMA 4:

Evaluación de la Preparación Física. Evaluación posible. Grasao espesor corporal. Salto vertical. Ejercitación de abdominales. Flexibilidad. - Bio-antropometria. Aptitud cardio-respiratoria. Beneficios a considerar en la realización de un test motor y condiciones en el desarrollo del mismo. Utilización de los resultados del test de aptitud fisico-deportiva.

TEMA 5:

Equilibrio. Concepto. Principios mecánicos. Clases de equilibrio. Factores sensoriales con él relacionados. Evaluación del equilibrio. Desarrollo de tareas con equilibrio, educación del mismo.

TEMA 6:

Postura. Postura normal. Transtornos posturales. Posturas habituales en el trabajo activo del fisioterapeuta. Actividades facilitadoras de la corrección postural.

TEMA 7:

Flexibilidad. Generalidades. Concepto. Importancia de la flexibilidad -

en la práctica deportiva. Ejercitación y desarrollo de la flexibilidad.

TEMA 8:

Coordinación. Concepto: Clases de coordinación. Aprendizaje de la coordinación dinámico global. Oculo-manual. Dinámico-manual. Coordinación - visomotora.

TEMA 9:

Relajación. Técnicas. Ejercicios simples.

TEMA 10:

Deportes de elongación o estiramiento. Baloncesto. Voleibol.

TEMA 11:

Actividades acuáticas. Natación. Diferentes estilos. Ejercicios natatorios libres. Submarinismo.

TEMA 12:

Atletismo. Carrera. Saltos. Lanzamientos.

TEMA 13:

Gimnasio. Sesión diaria. Trabajo con aparatos.

TEMA 14:

Deportes de invierno. Modalidades.

TEMA 15:

Otros deportes. Deportes alternativos.

TEMA 16:

Las olimpiadas. Resumen histórico. C.O.I. C.O.E.. Carta Olímpica. Academia Olímpica.