

TITULO: MAESTRO ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA
ASIGNATURA: TEORIA Y PRACTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO
CÓDIGO: 446 03 625
CURSO: 3º
CARACTER: TRONCAL
CREDITOS: 6 (3 teóricos y 3 prácticos)
DURACION: CUATRIMESTRAL
DEPARTAMENTO: EXPRESION MUSICAL Y CORPORAL.

DESCRIPTOR:

Las cualidades físicas básicas y su evolución: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad. Factores entrenables y no entrenables de las cualidades físicas básicas en los niños. Efectos del trabajo físico en relación con la salud.

OBJETIVOS:

-Dar a conocer los diferentes contenidos del programa para que pueden ser identificados y aplicados en la práctica docente del contexto escolar. Se fundamentarán en:

1. Conocer las bases teóricas del acondicionamiento físico.
2. Conocer los métodos y técnicas del acondicionamiento físico a aplicar en el ámbito escolar y su incidencia en la salud.
3. Conocer y aplicar las distintas formas de evaluar la condición física en la escuela (ámbito escolar).

CONTENIDOS:

PARTE 1: FUNDAMENTOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO.

- 1.1. Concepto de acondicionamiento físico y condición física.
- 1.2. Objetivos de la condición física en la educación.
- 1.3. Principios generales del acondicionamiento físico.
- 1.4. Acondicionamiento físico: edad y sexo.
- 1.5. Acondicionamiento físico y salud.

PARTE 2: CUALIDADES FISICAS BASICAS

- 2.1. La resistencia.
 - 2.1.1. Concepto.
 - 2.1.2. Tipos de resistencia.
 - 2.1.3. Desarrollo y evolución de la resistencia en la edad de Ed. Primaria.
 - 2.1.4. Métodos de trabajo para el desarrollo de la resistencia en Ed. Primaria.
- 2.2. La flexibilidad.
 - 2.2.1. Concepto y características de la flexibilidad.
 - 2.2.2. Factores condicionantes de la flexibilidad.
 - 2.2.3. Desarrollo y evolución de la flexibilidad en la edad de Ed. Primaria.
 - 2.2.4. Métodos de trabajo para el desarrollo de la flexibilidad en Ed. Primaria.
- 2.3. La fuerza.
 - 2.3.1. Concepto.
 - 2.3.2. Factores determinantes de la fuerza.
 - 2.3.3. Tipos de fuerza.
 - 2.3.4. Desarrollo y evolución de la fuerza en la edad de Ed. Primaria.

2.3.5. Métodos de trabajo para el desarrollo de la fuerza en Ed. Primaria.

2.4. La velocidad.

2.4.1. Concepto.

2.4.2. Tipos de velocidad.

2.4.3. Desarrollo y evolución de la velocidad en la edad de Ed. Primaria.

2.4.4. Métodos de trabajo para el desarrollo de la velocidad en Ed. Primaria.

PARTE 3. EVALUACION DE LA CONDICION FISICA.

3.1. Valoración de las capacidades físicas básicas y de la condición física.

3.2. Baterías de test de la condición física.

3.3. Elaboración de pruebas para la evaluación de la condición física en Educación Primaria.

BIBLIOGRAFIA:

BÁSICA

Blázquez Sánchez, D. (1990): *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.

Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.

García Manso, J. M. (1999). *Alto Rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.

García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruíz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.

García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruíz Caballero, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.

Generelo, E. y col (2004). *Condición Física y Salud en la Escuela*. Cap.IV. Fraile, A. (Coord./2004). *Didáctica de la EF*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Gerbedaux M., & Berthoin S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Inde.

Izquierdo Redín, M., & Ibáñez Santos, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Pamplona: Instituto Navarro de Deporte y Juventud.

Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.

COMPLEMENTARIA

Antón García J.L. (1989): *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport.

Campuzano Martínez, J. (1990). *Educación primaria, educación física*. "Primer ciclo: 6-8 años". "Segundo ciclo: 8-10 años". "Tercer ciclo: 10-12 años". Madrid: Gymnos.

Generelo, E. et. al. (1991): *Las cualidades físicas*. Barcelona: Cepid.

Haag, H. y Dassel, H. (1995): *Tests de la condición física en el ámbito escolar*. Barcelona: Hispano-europea.

Manno, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Martínez Corcoles, P. (1996). *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Barcelona: INDE.

Martínez de Haro, V. (1993). *La educación física primaria reforma. 6-12 años*. "Guía del profesor. Vol I y II". Barcelona: Paidotribo

Platonov, V.N. (1991): *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Revista: *Pediatric Exercise Science*.

Rowland, T.W. (1990). *Exercise and Children's health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Rowland, T.W. (2005). *Children's exercise physiology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Ruíz Pérez, L.M. (1994). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.

Sierra Robles, A. (2003). *Actividad Física y Salud en P. (El compromiso fisiológico en las clases de EF)*. Sevilla: Wanceulen.

Van Praagh, E. (1998). *Pediatric anaerobic performance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Wells, C.L. (1992). *Mujer Deporte y Rendimiento: perspectiva fisiológica*. Barcelona: Paidotribo.