

TITULO: MAESTRO ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA
ASIGNATURA: TEORIA Y PRACTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO
CÓDIGO: 446625
CURSO: 2º;
CARACTER: TRONCAL
CREDITOS: 6 (3 teóricos y 3 prácticos)
DURACION: CUATRIMESTRAL
DEPARTAMENTO: EXPRESION MUSICAL Y CORPORAL.

BREVE DESCRIPCION DEL CONTENIDO:

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.
- 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.
 - 2.1.2. Concepto.
 - 2.1.2. Tipos de resistencia.
 - 2.1.3. Métodos de trabajo para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica: Continuos y fraccionados.
 - 2.1.4. Orientación del trabajo de resistencia en la 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. Métodos de trabajo para el desarrollo de la flexibilidad.
 - 2.2.4. Orientación del trabajo de flexibilidad en la 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. Métodos de trabajo para el desarrollo de la fuerza.
 - 2.3.5. Orientación del trabajo de fuerza en la Ed. Primaria.
- 2.4. La velocidad.

- 2.4.1. Concepto.
- 2.4.2. Tipos de velocidad.
- 2.4.3. Métodos de trabajo para el desarrollo de la velocidad.
- 2.4.4. Orientación del trabajo de velocidad en la Ed. Primaria.

PARTE 3. EVALUACION DE LA CONDICION FISICA.

- 3.1. Valoración de las cualidades 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

- Alvárez del Villar, C. (1985): *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Anderson, B. (1984): *Estirándose*. Barcelona: Integral
- Antón García J.L. (1989): *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport.
- Blázquez Sánchez, D. (1990): *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Díaz Otañez, J. (1988): *Manual de entrenamiento*. Córdoba: Jado Fox, E.L. (1984): *Fisiología del deporte*. Buenos Aires: Panamericana.
- Generelo, E. et. al. (1991): *Las cualidades físicas*. Barcelona: Cepid.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986): *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. y Starischka, S. (1988): *Test de la condición física*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. et. al. (1988): *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Haag, H. y Dassel, H. (1995): *Tests de la condición física en el ámbito escolar*. Barcelona: Hispano-europea.
- Hahn, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1987): *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Científico Técnica. Stadium.
- Hegedüs, J. de (1981): *Teoría general y especial del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Hegedüs, J. de (1988): *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium,
- Manno, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (1977): *El proceso del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Matveev, L. (1977): *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.
- Matveev, L. (1983): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- Mora Vicente, J. (1989): *Las capacidades físicas bases del rendimiento motor*. Cádiz: D.P. de Cádiz.
- Pila Teleña, A. (1985): *Evaluación de la Educación Física y los deportes*. Madrid: Augusto Pila Teleña.
- Platonov, V.N. (1988): *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. (1991): *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.