



Asignatura: TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Tipo: Troncal

Créditos: 6 (4 teóricos + 2 prácticos)

Carácter: Cuatrimestral 2º

Curso: Tercero

Año académico: 2009-2010

Profesor: David Méndez Alonso

OBJETIVOS:

1. Capacidad para comprender la complejidad de los procesos educativos en general y de los procesos de enseñanza-aprendizaje en particular (fines y funciones de la educación y del sistema educativo, teorías del desarrollo y del aprendizaje, el entorno cultural y social y el ámbito institucional y organizativo de la escuela, el diseño y desarrollo del currículo, el rol docente, ...).
2. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.
3. Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos.
4. Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico, y su relación con la salud, la higiene y la alimentación.
5. Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano y su aplicación práctica en el periodo educativo.
6. Conocer los elementos fundamentales dentro de la Educación Física e identificar y emplear los hábitos correctos de higiene y salud así como de alimentación a través del ejercicio físico.

CONTENIDOS

BLOQUE I: GENERALIDADES.

Objetivos didácticos:

Al finalizar este Bloque los alumnos deberán ser capaces de:

1. Diferenciar los distintos términos que se suelen utilizar en el campo de la actividad física y el deporte, como: Entrenamiento, acondicionamiento, ejercicio, sesión...
2. Identificar los componentes de la carga del entrenamiento y su incidencia sobre el individuo.
3. Conocer los procesos de adaptación al esfuerzo que le permiten al sujeto progresar en su nivel de condición física.

Contenidos Teóricos:

Tema 1: Conceptos generales:

- 1º.- Concepto de entrenamiento y acondicionamiento.
- 2.- Niveles de condición física.
- 3.- Finalidades del acondicionamiento.

Tema 2: Componentes del acondicionamiento:

- 1.- Concepto de carga.
- 2.- Parámetros que definen la carga.
 - 2.1.- Duración del estímulo.
 - 2.2.- Volumen.
 - 2.3.- Intensidad.
 - 2.4.- Densidad.
 - 2.5.- Descanso.

Tema 3: La adaptación al esfuerzo – Fisiología ejercicio Físico:

- 1.- Ley del umbral.
- 2.- Teoría de la supercompensación. Síndrome general de Adaptación.
- 3.- Estructura del músculo.

- 4.- Proceso de la Contracción muscular.
- 5.- Vía de obtención de energía.
- 6.- Tipos de fibras musculares

Contenidos Prácticos

1. Análisis de las modificaciones que se van produciendo en el organismo durante la realización del ejercicio físico.
2. Problemas de cálculo de la carga de entrenamiento en función de los componentes que la forman.

BLOQUE II: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Objetivos didácticos:

Al finalizar el bloque temático los alumnos deben de ser capaces de:

1. Definir, clasificar y analizar los distintos factores que influyen en el desarrollo de las cuatro capacidades físico-motrices.
2. Analizar la evaluación de las capacidades con la edad de la persona, haciendo especial hincapié en los procesos evolutivos en la edad escolar.
3. Identificar los factores entrenable y No entrenables en el niño en la etapa infantil y primaria
4. Conocer distintas formas de valorar la condición física en el niño de una forma objetiva, válida y fiable.

Contenidos Teóricos.

Tema 4: La resistencia:

- 1.- Concepto.
- 2.- Tipos.
- 3.- Evolución con la edad.
- 4.- Formas de desarrollo de la resistencia.

5.- Test de resistencia.

Tema 5: La fuerza:

- 1.- Concepto de fuerza.
- 2.- Tipos de fuerza.
- 3.- Fuerza- edad.
- 4.- Desarrollo de la fuerza.
- 5.- Test de fuerza.

Tema 6: La flexibilidad:

- 1.- Concepto.
- 2.- Tipos.
- 3.- Flexibilidad-edad.
- 4.- Desarrollo de la flexibilidad.
- 5.- Test de flexibilidad.

Tema 7: La velocidad:

- 1.- Concepto.
- 2.- Tipos.
- 3.- Velocidad-edad.
- 4.- Formas de desarrollo.
- 5.- Tests de velocidad.

Parte Práctica.

Realización de distintas sesiones en las que trabajemos la condición física siempre adaptada a la edad madurativa de los alumnos.

Prácticas de distintas formas de medir la condición física de los alumnos de primaria.

EVALUACIÓN:

El Tipo de evaluación será continua, analizando el trabajo del alumnado a lo largo del curso.

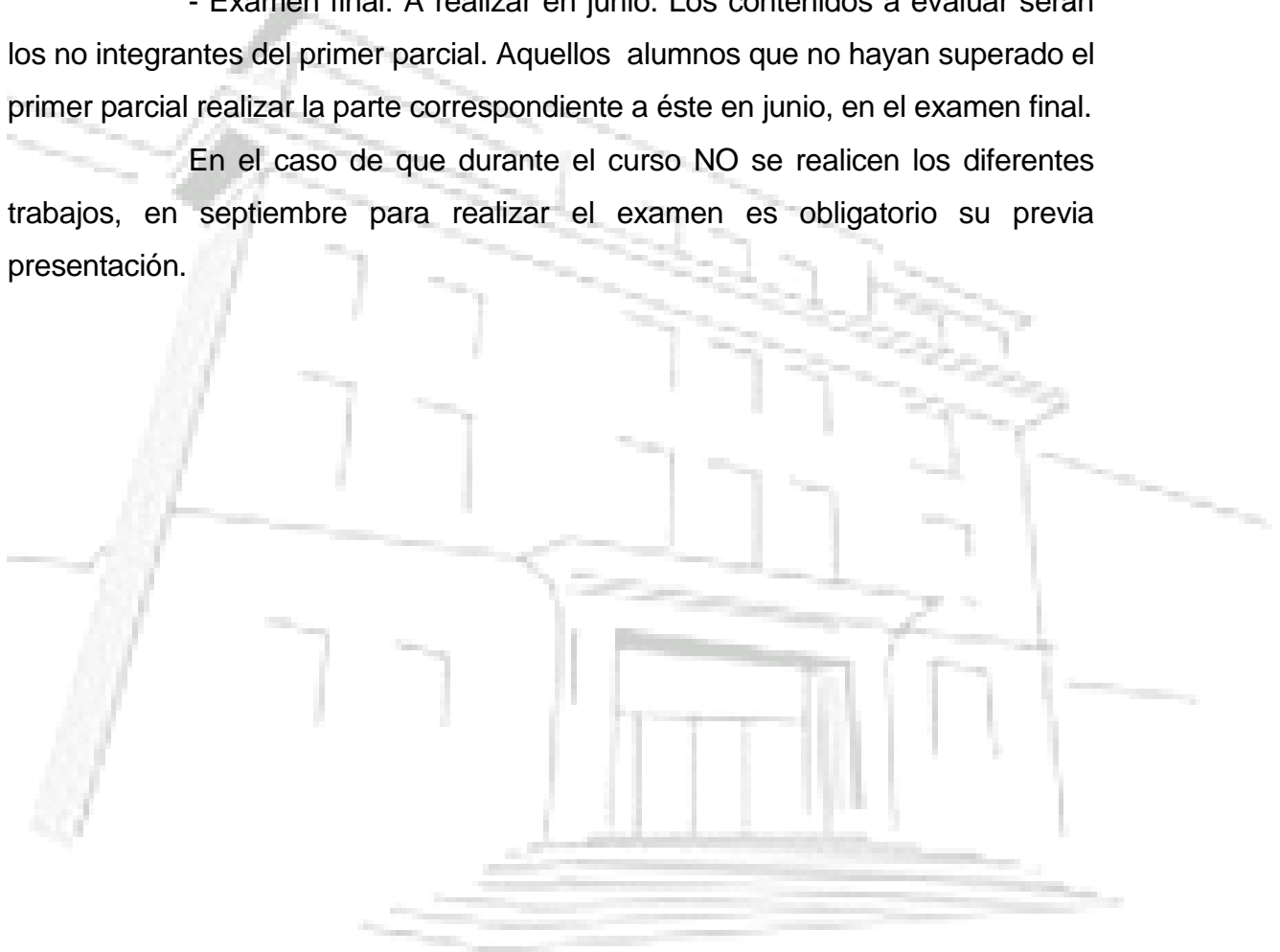
Criterios de evaluación:

- Asistencia a las sesiones teóricas y prácticas.
- Presentación de trabajos prácticos obligatorios sobre los distintos bloques de Contenidos teóricos. Los trabajos deberán presentarse en las fechas que se especifique en clase y todos ellos realizados a mano.
- Exámenes conceptuales:

- Primer parcial: Examen eliminatorio de materia, PARA ELIMINAR SE NECESITA UNA NOTA MINIMA DE 6,5.

- Examen final: A realizar en junio. Los contenidos a evaluar serán los no integrantes del primer parcial. Aquellos alumnos que no hayan superado el primer parcial realizar la parte correspondiente a éste en junio, en el examen final.

En el caso de que durante el curso NO se realicen los diferentes trabajos, en septiembre para realizar el examen es obligatorio su previa presentación.



BIBLIOGRAFÍA:

1. Anton J.L. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Unisport. Málaga.
2. Balk A. (1994). Entrenamiento de la fuerza. Paidotribo. Barcelona.
3. Bosco C. (1994). La valoración de la fuerza con el test Bosco. Paidotribo. Barcelona.
4. Generele E. (1983). Cualidades físicas. Cepid. Madrid.
5. Göhler B. (1995). Facilitación neuromuscular propioceptiva en la vida cotidiana. Paidotribo. Barcelona.
6. Groser M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Martinez Roca. Barcelona.
7. Groser M. (1990). Entrenamiento de la velocidad. Martinez Roca. Barcelona.
8. Ibañez A. (1993). 1004 ejercicios de flexibilidad. Paidotribo. Barcelona.
9. Lambert G. (1984). El entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
10. Ledoupe A. (1996). Manual práctico de estiramientos musculares postisométricos. Masson. Barcelona.
11. Mano R. (1988). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
12. Matveev L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Rubinos. Madrid.
13. Mcatee R. (1994). Estiramientos simplificados. Paidotribo. Barcelona.
14. Mora V. (1995). Teoría y práctica del acondicionamiento Físico. COPLEF Andalucía. Málaga.
15. Norris C. (1996). La flexibilidad, Principios y práctica. Paidotribo. Barcelona.
16. Platonov V. (1991). El entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.

