

	<p><b>Asignatura:</b> TEOREÍA DEL ENTRENAMIENTO.</p> <p><b>Tipo:</b> Optativa, Libre Configuración</p> <p><b>Créditos:</b> 6 (4 teóricos + 2 prácticos)</p> <p><b>Carácter:</b> Cuatrimestral 1º</p> <p><b>Curso:</b> Tercero</p> <p><b>Año académico:</b> 2009-2010</p> <p><b>Profesor:</b> David Méndez Alonso.</p>
---	---

#### OBJETIVOS:

1. Capacidad para promover el aprendizaje autónomo de los alumnos a la luz de los objetivos y contenidos propios del correspondiente nivel educativo, desarrollando estrategias que eviten la exclusión y la discriminación.
2. Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los 3,144 procesos de adaptación al ejercicio físico, y su relación con la salud, la higiene y la alimentación
3. Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos

### **CONTENIDOS**

#### Objetivos didácticos:

*Al finalizar este Bloque los alumnos deberán ser capaces de:*

1. **Conocer los elementos básicos del entrenamiento deportivo, desde su definición, componentes hasta su medición.**
2. **Utilizar los principios básicos del entrenamiento al diseño de sesiones utilizadas en la Educación Física escolar.**
3. **Identificar los factores básicos que posibilitan la adaptación en base a las leyes de Shultz y el SGA.**
4. **Llevar a cabo calentamientos de forma autónoma respetando sus partes.**
5. **Diseñar “superclases” o clases con un número de alumnos elevado en espacios abiertos.**
6. **Medir la condición Física mediante una serie de test aplicables a la educación Física en Primaria**

### **Contenidos teóricos**

## **Tema 1: GENERALIDADES**

- Qué es el entrenamiento deportivo
- Factores que inciden en el rendimiento deportivo
- La teoría del entrenamiento dirigida a la elite
- La teoría del entrenamiento con finalidad "higiénica"
- La teoría del entrenamiento con miras al campo educativo
  - Conceptos generales
  - Cómo trabajar los aspectos técnicos y tácticos

## **Tema 2: PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO**

- Síndrome general de adaptación. Ley de Selye
- Ley de Schultz o del umbral
- Principio de la unidad o totalidad
  - Unidad del participante
  - Unidad del trabajo a efectuar
- Principio de la intensidad del estímulo
- Principio de la progresión
  - Carga
  - Volumen
  - Intensidad
- Principio de continuidad
- Principio de alternancia
  - Alternancia de cargas en un microciclo
  - Alternancia de cargas en una sesión de entrenamiento

## **Tema 3: LA RECUPERACIÓN**

- Continua

- Rápida
- Completa
- Tiempo de recuperación según el tipo de carga

#### **Tema 4: EL CALENTAMIENTO**

- Concepto general
- Efectos del calentamiento
  - Fisiológicos
  - Psicológicos
- Consideraciones sobre el calentamiento en una sesión de entrenamiento

#### **Contenidos prácticos.**

#### **VIVENCIACIÓN DE LOS DISTINTOS TIPOS DE TEST**

- Flexibilidad
- Velocidad (desplazamiento 50 metros, gestual)
- Salto de longitud pies juntos
- Abdominales
- Coordinación
- Agilidad
- Lanzamiento balón medicinal
- Test de Cooper
- "Course Navette"

(Los calentamientos serán preparados por los distintos formados en clase).

## EVALUACIÓN.

### **1. Elaboración y puesta en práctica de sesiones de E.F. por los distintos grupos formados en clase**

- Se presentará una minuciosa programación de la sesión, en la que se justificará la elección de contenidos al tiempo que se explicarán los fundamentos de la misma haciendo una aproximación histórica al modelo de sesión elegido, si fuera oportuno. Citar bibliografía utilizada
- Los objetivos marcados se centrarán en la mejora de las capacidades perceptivo-motrices (coordinación, equilibrio, esquema corporal, etc.)
- Se valorará la creatividad, originalidad, motivación..., es decir, se buscare que la sesión sea "diferente"
- La sesión se realizará en el gimnasio, en los patios, en el campo de fútbol o en los alrededores del Seminario
- Se utilizará el material de que dispone la Escuela o aquel que fabrique o consiga el grupo
- Sugerencias: Sistemas naturales, rítmicos, juegos, gimnasia expresiva, materiales alternativos, etc.

### **2. Examen teórico, escrito.**

**La calificación se obtendrá de la nota del examen, de la sesión práctica realizada y de las diferentes pruebas físicas llevadas a cabo**

## **BIBLIOGRAFÍA**

3. **ASTRAND, P.O Y RDAHL, K.** (1985): Fisiología del trabajo físico. Ed. Panamericana, Buenos Aires.
4. **CAMERINO Y CASTAÑER.**(1990): 1001 Ejercicios y juegos de recreación. Ed. Paidotribo, Barcelona.
5. **HAHN, ERWIN.** (1988): Entrenamiento con niños. Ed.Martínez Roca, S.A., Barcelona.
6. **HEGEDUS, J.** (1974): Teoría General y Especial del Entrenamiento Deportivo. Ed. Stadium. Buenos Aires.
7. **MATVEYEV, L.P.** (1977): "La periodización del entrenamiento deportivo" I.N.E.F. Madrid.
8. **MATVEYEV, L.P.** (1983):Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Ed. Raduga, Madrid.
9. **MOREHOUSE,L. Y MILLER,A.** (1965):Fisiología del Ejercicio. Ed. El Ateneo, Buenos Aires.
10. **NAGLAK, Z.:** El entrenamiento deportivo, teoría y práctica. (Traducción sin editar).
11. **PRAT, J.A. :** "El desarrollo de las cualidades físicas en la etapa prepuberal". Apuntes INEF de Cataluña, diciembre 1984.
12. **RUIZ ALONSO,J.G.** (1989): Juegos y deportes alternativos. Ed. Deportiva Agons, Lérida.
13. **SCHOMOLINSKY.** (1981): Atletismo. Ed Pila Teleña, Madrid.
14. **VINUESA, M. Y COLL,J.** (1987): Teoría básica del entrenamiento. Ed. Esteban Sanz Martínez, Madrid.
15. **VARIOS** (1985): La educación física en las enseñanzas medias. Ed. Paidotribo , Barcelona.

