



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE EDUCACION
- Centro de Formación del Profesorado -

DEPARTAMENTO DE EXPRESION
MUSICAL Y CORPORAL



FACULTAD DE EDUCACION
- Centro de Formación del Profesorado
Unidad de Apoyo a la Docencia
e Investigación

ESPECIALIDAD: MAESTRO DE EDUCACION FISICA

MATERIA: TEORIA Y PRACTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO

CARACTER: TRONCAL

CURSO: SEGUNDO

NUMERO DE CREDITOS: 6 (3 teóricos y 3 prácticos)

I.- DESCRIPTOR DEL CONTENIDO SEGUN EL PLAN DE ESTUDIOS

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.

II.- OBJETIVOS

-Dar a conocer al alumnado los distintos conceptos relativos a la condición física para que puedan identificarlos y utilizarlos en la docencia de la Educación Física en el contexto escolar. Se fundamentarán en:

- a- Conocer las bases teóricas del acondicionamiento físico reflejadas en los distintos contenidos del programa.
- b- Conocer la práctica de las distintas parcelas del trabajo de condición física con niñas y niños.
- c- Elaborar tareas adecuadas de acondicionamiento físico para poder ser aplicadas en el ámbito escolar y su relación con la salud.
- d- Conocer y aplicar las distintas formas de evaluar la condición física de los escolares.

III.- CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS. TEMARIO

La asignatura tiene tres bloques diferenciados. En primer lugar se hace una aproximación al acondicionamiento físico, sus bases científicas, así como su importancia en la edad escolar y su relación con la salud. En segundo lugar se presentan los distintos aspectos cuantitativos del movimiento y la forma de

trabajarlos. Y en tercer lugar, se presentan las distintas pruebas que pueden ser aplicadas a la condición física.

PARTE I: BASES CIENTIFICAS DE LA CONDICION FISICA

1. Concepto de acondicionamiento físico.
2. Objetivos de la condición física en la educación.
3. Componentes del acondicionamiento físico.
4. Edad, sexo y acondicionamiento físico.
5. Principios generales de la condición física.
6. Condición física y salud.

PARTE II: LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS

7. La resistencia.
 - 7.1. Concepto.
 - 7.2. Principios.
 - 7.3. Tipos de resistencia.
 - 7.4. Trabajos para mejorar la resistencia aeróbica. Continuos y fraccionados.
 - 7.5. Trabajos para mejorar la resistencia anaeróbica.
 - 7.6. Formas de trabajar la resistencia en la Ed. Primaria.
8. La flexibilidad.
 - 8.1. Principios.
 - 8.2. Trabajos para mejorar la flexibilidad.
 - 8.3. Formas de trabajar la flexibilidad en la Ed. Primaria.
9. La fuerza.
 - 9.1. Principios.
 - 9.2. Tipos de fuerza.
 - 9.3. Trabajos para mejorar la fuerza.
 - 9.4. Formas de trabajar la fuerza en la Ed. Primaria.
10. La velocidad.
 - 10.1. Principios.
 - 10.2. Tipos de velocidad.
 - 10.3. Trabajos para mejorar la velocidad.
 - 10.4. Formas de trabajar la velocidad en la Ed. Primaria.

PARTE III. CONDICION FISICA Y EVALUACION

11. La evaluación de la condición física.
 - 11.1. Evaluación de los diferentes componentes del acondicionamiento físico
 - 11.2. Las baterías de test.
 - 11.3. Creación de pruebas para la evaluación de la condición física.

IV.- BIBLIOGRAFIA

AA.VV. (1989): "El entrenamiento deportivo en la edad escolar". Unisport, Málaga.

ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1985): "La preparación física del fútbol basada en el atletismo". Gymnos, Madrid.

ANDERSON, B. (1984): "Estirándose". Integral, Barcelona.





FACULTAD DE EDUCACIÓN
-Centro de Formación del Profesorado
Unidad de Apoyo a la Docencia
e Investigación

ANTON GARCIA, J.L. (1989): "Entrenamiento deportivo en la edad escolar". Unisport, Málaga.

BLAZQUEZ SANCHEZ, D. (1990): "Evaluar en Educación Física". Inde, Barcelona.

DIAZ OTÁÑEZ, J. (1988): "Manual de entrenamiento". Jado, Córdoba.

FOX, E.L. (1984): "Fisiología del deporte". Panamericana, Buenos Aires.

GROSSER, M. y NEUMAIER, A. (1986): "Técnicas de entrenamiento". Martínez Roca, Barcelona.

GROSSER, M. y STARISCHKA, S. (1988): "Test de la condición física". Martínez Roca, Barcelona.

HAHN, E. (1988): "Entrenamiento con niños". Martínez Roca, Barcelona.

HARRE, D. (1987): "Teoría del entrenamiento deportivo". Científico Técnica. Stadium, Buenos Aires.

HEGEDÜS, J. de (1981): "Teoría general y especial del entrenamiento deportivo". Stadium, Buenos Aires.

HEGEDÜS, J. de (1988): "La ciencia del entrenamiento deportivo". Stadium, Buenos Aires.

MANNO, R. (1991): "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Paidotribo, Barcelona.

MATVEEV, L. (1977): "El proceso del entrenamiento deportivo". Stadium, Buenos Aires.

MATVEEV, L. (1977): "Periodización del entrenamiento deportivo". INEF, Madrid.

MATVEEV, L. (1983): "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Raduga, Moscú.

MORA VICENTE, J. (1989): "Las capacidades físicas bases del rendimiento motor". D.P. de Cádiz, Cádiz.

PILA TELEÑA, A. (1985): "Evaluación de la Educación Física y los deportes". Augusto Pila Teleña, Madrid.

PLATONOV, V.N. (1988): "El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología". Paidotribo, Barcelona.

PLATONOV, V.N. (1991): "La adaptación en el deporte". Paidotribo, Barcelona.

RIVAS SERNA, J. (Coord.) (1990): "Educación para la salud en la práctica deportiva escolar". Unisport, Málaga.

SCHOLICH, M. (1986): "Entrenamiento en circuito". Stadium. Buenos Aires.

VERJOSHANSKI, I.V. (1990): "Entrenamiento deportivo, planificación y programación". Martínez Roca, Barcelona.

WEINECK, J. (1988): "Entrenamiento óptimo". Hispano Europea, Barcelona.

V.- METODOLOGIA

- Exposición de los conceptos teóricos y de las sesiones prácticas.
- Realización y experimentación de las actividades prácticas.
- Discusión de material bibliográfico y de las diferentes propuestas relacionadas con los temas.
- Elaboración de talleres y trabajos prácticos.

VI.- EVALUACION

Teóricos:

- Pruebas escritas sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración, presentación y valoración de trabajos realizados en clase y fuera de ella.

Prácticos:

- Asistencia a las sesiones.
- Participación en las sesiones.
- Conocimiento de las actividades prácticas.

