

## OBJETIVOS DOCENTES

- 1.- Hacer posible la comprensión del desarrollo motor y sus implicaciones en el ámbito del deporte.
- 2.- Conocer las adaptaciones fisiológicas al ejercicio y sus efectos sobre la salud.
- 3.- Capacitar al alumno para comprender las limitaciones del ejercicio físico y hacer posible el diseño de estrategias adecuadas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alter, M.J. (1994). *Estiramiento para los Deportes*. Madrid: Gymnos.
- Astrand, P.O. y Rodahl, K. (1992). *Fisiología del Trabajo Físico*. Madrid: Panamericana.
- Birrer, R.B. (1994). *Sports Medicine for the Primary care Physician*. Boca Raton: CRC Press.
- Canales Leonart, F.J.; Garcia Bustelo, R. y Gómez Cimiano, J. (1995). *Educación Física. Enseñanza Secundaria Obligatoria. 1 Curso- 1 Ciclo*. Barcelona: Paidotribo.
- Enciclopedia General del Ejercicio. Barcelona: Paidotribo.
- Hinrichs, H.U. (1995). *Lesiones Deportivas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Keller, J. (1992). *Activité Physique et Sportive et Motricité de L'Enfant*. París: Vigot.
- Legido Arce, J.C.; Segovia Martínez, J.C. y Lopez-Silvarrey, F.J. (1996). *Manual de Valoración Funcional*. Madrid: Eurobook.
- López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. (1995). *Fisiología del Ejercicio*. Madrid: Panamericana.
- Martínez de Haro, V. -Coordinador- (1993). *La Educación Física en Primaria Reformada a 12 años*- (Dos volúmenes). Barcelona: Paidotribo.
- Morris B. Mellion, M.D. (1993). *Sports Medicine Secrets*. Philadelphia: Hanley & Belfus.
- ... Sánchez Bañuelos, F. (1989). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Santonja, M. (1992). *El Cuerpo Humano. Anatomía, Fisiología y Kinesiología para Deportistas*. Madrid: Muscle.
- Schneider, W. y cols. (1993). *Fitness Teoría y Práctica*. Barcelona: Scriba.
- Wickstrom, R.L. (1990). *Patrones Motores Básicos*. Madrid: Alianza.



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y C. F. P.

DEPARTAMENTO DE PSICOBIOLOGÍA

ASIGNATURA OPTATIVA Y GENÉRICA (GRUPOS L1 y L2 - 3 T+1 P)

## ASIGNATURA: MOTRICIDAD Y RENDIMIENTO

Prof. Francisco MIGUEL TOBAL

REQUISITOS: Todas las especialidades de Magisterio.

CONTENIDO: Bases funcionales del movimiento, capacidad y psicomotricidad. Nivel de ejecución motriz. Alteraciones patológicas y rehabilitación del movimiento.

### PROGRAMA

#### 1.- TEÓRICO

- 1.- LA FUNCIÓN MUSCULAR.
- 2.- PROPIEDADES MECÁNICAS DEL MÚSCULO.
- 3.- CONTROL DEL MOVIMIENTO.
- 4.- BIOMECÁNICA DEL APARATO LOCOMOTOR
- 5.- CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
- 6.- EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES Y DEPORTIVAS.
- 7.- PRINCIPIOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO.
- 8.- EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO.
- 9.- ATLOPATÍAS.
- 10.- MEDIDAS DE REHABILITACIÓN Y PREVENCIÓN.

#### TI.- PRÁCTICO

- Análisis y comprensión de videos.
- Realización de fichas.

SISTEMA DE EVALUACIÓN: Examen de tipo test.

