

**GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:
TEORIA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO.**

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

CÓDIGO:		PLAN DE ESTUDIOS:		TIPO:	
Créditos totales		Créditos teóricos		Créditos prácticos	
LRU	HORAS ECTS	LRU	HORAS ECTS	LRU	HORAS ECTS
6	150	4	100	2	50
CURSO: 2º		CUATRIMESTRE: 1		CICLO: 1	

DATOS BÁSICOS DEPARTAMENTO/S RESPONSABLE/S

DEPARTAMENTO/S: DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA y CORPORAL

ÁREA/S: DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

E-MAIL : dexpremu@ugr.es

TF: 958243954

FAX: 958249053

URL WEB: <http://www.ugr.es/local/demuplac>

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. DESCRIPTORES SEGÚN BOE:

- Las cualidades físicas básicas y su evolución: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.
- Factores entrenables y no entrenables de las cualidades físicas básicas en los niños.
- Efectos del trabajo físico en relación con la salud.

2. SITUACIÓN

2.1- La asignatura en el contexto de la titulación	Se encuadra entre las asignaturas troncales de la especialidad de Educación Física, cuyo fundamento es el conocimiento de contenidos y sistemas de entrenamiento para conseguir la mejora del estado físico y de la salud en edades tempranas.
2.2. Recomendaciones	Para los alumnos de la especialidad de Educación Física que tengan superada la asignatura de Bases Biológicas y Fisiológicas del movimiento.

3. COMPETENCIAS

3.1. Competencias transversales genéricas	<ol style="list-style-type: none"> a. Relacionar la actividad física con las distintas áreas que configuran el currículum de Primaria, incidiendo en la educación para la salud. b. Fomentar la actividad física y recreativa fuera del horario escolar. c. Poseer conocimientos básicos sobre nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y su aplicación a un contexto formativo actualizado d. Tomar decisiones fundamentadas para organizar, planificar y realizar intervenciones educativas, en base a la actividad física, teniendo en cuenta el análisis del contexto educativo en la etapa de 6 a 12 años.
3.2. Competencias específicas	<p>Cognitivas (Saber):</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Conocer los aspectos más importantes sobre el entrenamiento físico y principios y leyes que con él se relacionan. b. Adquirir unos conocimientos específicos sobre las cualidades físicas, sistemas de entrenamiento de cada una de ellas y su aplicación en primaria. c. Conocer en profundidad los beneficios de la actividad física sobre el organismo. d. Conocer los medios para poder evaluar la evolución física en niños de 6 a 12 años.

	<p><i>Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Ser capaz de elaborar y llevar a la práctica sesiones de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas en alumnos de educación primaria. b. Estar capacitado para utilizar correctamente los juegos, actividades dirigidas y sistemas de entrenamiento respetando las fases sensibles del niño. c. Ser capaz de aplicar correctamente los principios y leyes del entrenamiento en niños de 6 a 12 años. <p><i>Actitudinales (Ser):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Comprometerse con la necesidad de adoptar un estilo de vida activo y saludable, basándose en la adquisición de buenos hábitos que contribuyan a la mejora de la calidad de vida. b. Fomentar el respeto, la colaboración y el entusiasmo en cualquier actividad física que organicemos.
--	---

4. OBJETIVOS Y PRINCIPIOS DE PROCEDIMIENTO O CRITERIOS DE ACTUACIÓN

- Conocer y comprender la importancia que tiene la actividad física en las distintas etapas evolutivas del niño de primaria.
- Conocer y entender los mecanismos de las respuestas fisiológicas del organismo ante el ejercicio físico.
- Describir y entender los principios y leyes que rigen y orientan el trabajo de acondicionamiento físico.
- Conocer y aplicar correctamente los contenidos y sistemas de entrenamiento adecuados para el desarrollo de las cualidades físicas.

5. CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

- El acondicionamiento físico: conceptos básicos, factores y sistemas a tener en cuenta.
- El ejercicio físico: conceptos y clasificación.
- Principios y leyes fundamentales del entrenamiento.
- El calentamiento: concepto, objetivos y clasificación.
- La resistencia: conceptos, clases, características, factores que influyen en la capacidad de resistencia, evolución y sistema de entrenamiento.
- La fuerza: concepto, clases, factores de los que depende, efectos, evolución y sistemas del entrenamiento.
- La velocidad: concepto, clases, factores de los que depende, efectos, evolución y sistemas de entrenamiento.
- La flexibilidad: concepto, ventajas y problemas, evolución, sistemas de trabajo, factores de los que depende y consideraciones didácticas.
- La coordinación: concepto, clases, objetivos grupos de ejercicios para su desarrollo y consideraciones didácticas.
- El equilibrio: conceptos, tipos, órganos y factores de los que depende, grupos de ejercicios para su desarrollo y consideraciones didácticas.
- Planificación del entrenamiento: factores generales y particulares, periodización, organización y estructuración de la sesión de trabajo.
- La evaluación en el enfrentamiento: concepto, fases, mecanismos e instrumentos de evaluación.
- Mitos relacionados con la actividad física.
- Cualidades físicas: sesiones prácticas de los sistemas de entrenamiento, ejercicios y juegos para su desarrollo.
- Calentamiento: sesiones prácticas de calentamiento con juegos y ejercicios variados.
- La evaluación de las cualidades físicas: instrumentos de control.
- Organización de sesiones por parte de los alumnos de algunos de los contenidos tratados y posterior desarrollo práctico.

6. METODOLOGÍA
Metodología para los créditos teóricos:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposiciones teóricas y teórico prácticas por parte del profesor de los distintos temas ▪ Trabajos individuales y en grupos reducidos guiados por el profesor de alguno de los temas tratados.
Metodología para los créditos prácticos:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollo de los contenidos prácticos ▪ Puesta en práctica de las sesiones preparadas por los alumnos y posterior crítica colectiva

7. HORAS ESTIMADAS DE TRABAJO DEL ALUMNO/A	
ACTIVIDADES	
7.1. Actividades Gran Grupo dirigidas por el docente	40%
7.2. Actividades Pequeño Grupo dirigidas por el docente	30%
7.3 Actividades Autónomas del alumno/a	30%
Observaciones:	

8. EVALUACIÓN	
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de conocimiento de los contenidos teóricos. ▪ Nivel de conocimiento y aplicación práctica de los contenidos procedimentales. ▪ Valoración de los trabajos realizados durante el curso. ▪ Asistencia a clase: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sesiones teóricas</i>: no será obligatoria pero se valorará positivamente la asistencia del alumno. - <i>Sesiones prácticas</i>: asistencia obligatoria al 75% de las sesiones desarrolladas. ▪ Participación y actitud en las prácticas.
Instrumentos y técnicas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dos pruebas parciales teórica y teórico-práctica a lo largo del cuatrimestre. ▪ Pruebas teórica y práctica final para aquellos alumnos que no superen las pruebas parciales. ▪ Trabajos individuales y en grupo. ▪ Exposiciones prácticas por parte de los alumnos.
Criterios de Calificación	

9. BIBLIOGRAFÍA	
GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Delgado, Gutiérrez y Castillo (1999). Entrenamiento físico – deportivo y alimentación. Paidotribo. ▪ J. García, M. Navarro(1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Gymnos. ▪ C. Álvarez (1987). La preparación física del futbol basada en el atletismo. Gymnos. ▪ J. L. Antón. El entrenamiento deportivo de la edad escolar. Unisport ▪ F. Fetz (1976). Test deportivo – motores. Kapelusz. ▪ Jesús Mora (1989). Colección de educación física de 12 a 14 años. Wanceulen. ▪ A. Píla (1985). Preparación física 1 y 2. Pila. ▪ Renato Manno (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. ▪ Christopher M. Morris (1998). La flexibilidad: principios y práctica. Paidotribo.

ESPECÍFICA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ J. Coll y Vinuesa (1987). Teoría básica del entrenamiento. Editorial: Esteban Sanz. ▪ Jesús Mora (1995). Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico. Editorial: Andalucía. ▪ W. D. Mcardle. Fisiología del ejercicio. Editorial: Alianza edit. ▪ Juan Torres Guerrero (1996). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo, consideraciones didácticas. Editorial: Imprenta Rosillos ▪ Pedro Ángel Lopez Miñarro (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Inde. Barcelona. ▪ Pedro Angel Lopez Miñarro (2002). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Inde. Barcelona.
-------------------	--

10 CALENDARIO Y/O CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Durante el primer mes se impartirán los contenidos teóricos, el resto se alternará con exposiciones teóricas y prácticas por parte del profesor y los alumnos. 	