

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:

Teoría y práctica del acondicionamiento físico
Theory and practice of physical training (physical education)

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

CÓDIGO: 521.11.26		PLAN DE ESTUDIOS: Magisterio 1999		TIPO: Obligatoria Cuatrimestral	
Créditos totales		Créditos teóricos		Créditos prácticos	
LRU	ECTS	LRU	ECTS	LRU	ECTS
6	5,5	3	2,8	3	2,8
CURSO: 2º		CUATRIMESTRE: 2º		º CICLO: 1º	

DATOS BÁSICOS DEPARTAMENTO/S RESPONSABLE/S

DEPARTAMENTO/S: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

Facultad de Educación y Humanidades de Melilla.

Profesores: Vicente P. Ramírez Jiménez y Antonio J. Pérez Cortés.

ÁREA/S: Área de Didáctica de la Expresión Corporal

E-MAIL: pramirez@ugr.es - antperez@ugr.es

TF: 952698749

FAX: 952691100

URL WEB: <http://www.corpofisico.es/index.php> , <http://www.ugr.es/local/demuplac>

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA**1. DESCRIPTOR 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. Prerrequisitos	Los demandados para acceder a la Titulación, requeridos en primer curso.
2.2. La asignatura en el contexto de la Titulación	Determina la relevancia de la evolución y el trabajo de las cualidades físicas en la edad escolar. Se le capacita al maestro especialista para activar estrategias en la programación adecuada de actividades físicas en el proceso de acondicionamiento físico en las edades tempranas. Es un complemento formativo indispensable para los futuros profesionales que se introduzcan en el proceso de entrenamiento de jóvenes deportistas.
2.3. Recomendaciones	Procedente para el alumnado que requiera una formación técnica en la adecuación del entrenamiento en edades tempranas. Recomendándose una gran implicación en la fase práctica de la asignatura.

3. COMPETENCIAS	
3.1. Competencias transversales genéricas	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de organizar y planificar. • Capacidad de análisis y síntesis. • Solidez en los conocimientos básicos. • Habilidades para recuperar y analizar información desde diferentes fuentes • Capacidad de generar nuevas ideas (creatividad). • Habilidades en las relaciones interpersonales. • Capacidad de crítica y autocrítica.
3.2. Competencias específicas	<p>Cognitivas (Saber):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y entender las bases biológicas sobre las que se fundamenta el entrenamiento. • Conocer la diferencia entre términos significativos empleados en la asignatura. • Conocer y entender los principios o normas que regulan el proceso y la aplicación del entrenamiento. • Conocer los diferentes ámbitos de aplicación del entrenamiento. • Conocer, entender y manejar correctamente los componentes de la carga. • Conocer los fundamentos de las capacidades físicas básicas así de cómo se produce la participación de los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio. • Conocer y entender los sistemas y métodos empleados en el entrenamiento con objeto de desarrollar las capacidades físicas. • Conocer el proceso evolutivo de las capacidades físicas. • Conocer los efectos del entrenamiento sobre el organismo del niño. • Conocer los medios que se pueden utilizar para evaluar la intensidad del esfuerzo que se está realizando durante una actividad. • Conocer protocolos para la aplicación de tests y valoraciones en niños y adolescentes. <p>Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de diseñar planes y programas de entrenamiento para la edad escolar y llevarlos a la práctica. • Ser capaz de aplicar correctamente y posteriormente interpretar los diferentes tipos de tests. • Ser capaz de tomar correctamente medidas corporales con el fin de conocer la composición corporal. • Ser capaz de aplicar correctamente los principios o normas que regulan el entrenamiento. • Ser capaz de elaborar y llevar a la práctica sesiones de entrenamiento para el desarrollo y mejora de las capacidades físicas. • Ser capaz de conocer los niveles de la carga de entrenamiento que está aplicando, utilizando para ello diferentes métodos. • Saber programar y desarrollar entrenamientos de mejora de la condición física atendiendo a la diversidad, alumnos con necesidades especiales, diferencias de condición física o de maduración, sexo o edad. <p>Actitudinales (Ser):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprometerse, con una actitud de colaboración y participación activa, para desarrollar la igualdad de oportunidades. • Adoptar un estilo de vida activo basado en la adquisición de buenos hábitos. • Colaborar, mediante un compromiso de trabajo cooperativo, con el resto de miembros del equipo docente en el desarrollo de la asignatura.

4. OBJETIVOS Y PRINCIPIOS DE PROCEDIMIENTO O CRITERIOS DE ACTUACIÓN:

1. Conocer los aspectos generales más importantes sobre el entrenamiento.
2. Conocer los conceptos, principios y fenómenos de adaptación que se relacionan con el entrenamiento.
3. Estudiar y aplicar en la Educación Primaria el conocimiento específico sobre cada una de las Cualidades Físicas Básicas.
4. Aplicar los conocimientos sobre acondicionamiento físico general (aspectos cuantitativos del movimiento, tratados globalmente y en función de su desarrollo psico - biológico).
5. Estudiar los distintos sistemas de entrenamiento que desarrollan las Cualidades Físicas Básicas.
6. Conocer las características más importantes del entrenamiento físico-deportivo con escolares.
7. Dominar los conceptos y aplicaciones generales sobre planificación, organización y control del entrenamiento.
8. Conocer y aplicar los conceptos y consideraciones generales sobre la Evaluación Física.
9. Realizar diseños, como formas jugadas, aplicando los distintos sistemas de entrenamientos de las diferentes C. F. B.
10. Utilizar las capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

5. CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS:

Contenidos Teóricos:

BLOQUE I. El Área de Educación Física en Primaria.

1. La Educación Física en el Sistema Educativo: Objetivos y Contenidos.

BLOQUE II. Principios sobre Teoría del Entrenamiento.

2. Consideraciones Generales sobre el Entrenamiento.

- Origen de la evolución del proceso de entrenamiento.
- Sobre la Aptitud física y la Aptitud Fisiológica.
- Educación Física y Preparación Física.
- Concepto de entrenamiento.
- Estudio de los diferentes aspectos del entrenamiento.
- Sobre el Calentamiento.
- La evaluación Física.
- Análisis esquemático de los factores que intervienen en el resultado motor deportivo.

3. Principios Fundamentales del Entrenamiento.

- Principio de la unidad funcional.
- Principio de la multilateralidad.
- Principio de la continuidad.
- Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo.
- Principio de la sobrecarga.
- Principio de la transferencia.
- Principio de la especificidad.
- Principio de la estimulación voluntaria.
- Principio de la eficacia.
- Principio de la individualización.

4. Sobre la dinámica de los esfuerzos en el Entrenamiento.

- Los fenómenos de adaptación en el entrenamiento.
- Ley de Schultz-Arnoldt.
- Ley fisiológica de supercompensación.
- El síndrome general de adaptación.
- Fases que comprende.
- Algunos conceptos básicos relacionados con el entrenamiento:
 - Ley del todo o nada.
 - El segundo aliento o "steady state".
 - Características y síntomas.

- La deuda de O₂, su proceso y recuperación en el entrenamiento.

BLOQUE III. Estudio específico de las Cualidades Físicas Básicas.

5. Evolución Histórica del concepto y clasificación de las C.F.B.

6. Evolución y desarrollo de las C.F.B. en Edad Escolar.

- Introducción. Aspectos generales del entrenamiento en edad escolar.
- Justificación.
- Fundamentación del entrenamiento físico-deportivo.
- Entrenamiento físico-deportivo del niño.
- Desarrollo de las capacidades físicas en la edad escolar:
 - Concepto.
 - Tipos y clasificación.
 - Factores condicionantes y entrenabilidad.
 - Criterios básicos generales.
 - Objetivos y formas de trabajo.

7. Sistemas de Entrenamiento de la Cualidades Físicas Básicas.

- Resistencia.
 - El entrenamiento natural o sistemas naturales:
 - Carrera continua.
 - Fartlek sueco.
 - La carrera alegre de los polacos.
 - El entrenamiento total.
 - El sistema de entrenamiento de Waldniel.
 - Las pistas finlandesas.
 - Los campos de Ejercicios TRIMM.
 - Origen, finalidad, características. Formulas de aplicación general.
 - El entrenamiento fraccionado:
 - El "interval training"
 - Entrenamiento por repeticiones.
 - Las carreras de ritmo.
 - Origen, finalidad, características. Formulas de aplicación general.
 - El entrenamiento en circuito ("CIRCUIT TRAINING").
- Fuerza
 - El desarrollo de la fuerza muscular. MUSCULACIÓN:
 - Principios aplicados al entrenamiento de fuerza.
 - El desarrollo de la fuerza en los jóvenes.
 - Fases en que se divide la preparación de fuerza de un deportista.
 - Aplicación del entrenamiento de fuerza: Métodos utilizados:
 - Efectos del entrenamiento de fuerza.
 - Sistemas de entrenamiento de la fuerza:
 - Origen y evolución:
 - "Power training"
 - Halterofilia
 - Sistema "Body building"
 - Isometría
 - Método isocinético
- Velocidad
- Sistemas de entrenamiento para el desarrollo y mejora de la Velocidad de Reacción y la Velocidad de Desplazamiento.

BLOQUE IV. Planificación, Organización y Control del Entrenamiento.

8. Consideraciones Generales sobre Planificación.

- Concepto.
- Distintas tendencias sobre la división del año deportivo en periodos.

- Planificación y periodización del entrenamiento.
- Diferencias.
- Factores a considerar en la planificación de un entrenamiento:
 - aspectos generales.
 - aspectos específicos.
- La planificación propiamente dicha considerando las tareas a realizar según los distintos periodos de la preparación.
- Gráficas de los distintos periodos y modelos de planes de TRABAJO.
- Proporción y acoplamiento entre el entrenamiento físico y el técnico-táctico estratégico, a lo largo de los distintos periodos de preparación.
- La planificación del entrenamiento en edades tempranas.
- El proceso de planificación del entrenamiento deportivo.

9. Sobre la Forma Deportiva y el proceso de Recuperación en la actividad deportiva.

- Concepto.
- Manifestaciones de la forma deportiva desde el punto de vista físico, biológico, fisiológico, psicológico y técnico.
- Las fases de la forma deportiva:
 - desarrollo.
 - mantenimiento.
 - pérdida.
- Dificultad del término forma deportiva a nivel del equipo.
- Durante el entrenamiento.
- Después del entrenamiento.
- Durante la competición.
- En la época de transición.
- Factores que influyen en la recuperación del deportista.
- La recuperación según los distintos periodos de entrenamiento.

BLOQUE V. Sobre la Evaluación Física.

10. Consideraciones Generales sobre Evaluación.

- Concepto de Evaluación.
- Clases de Evaluación.
- Modalidades de Evaluación.
- Test de Aptitud Física:
 - Valoración examen psicomotor.
 - Valoración motora.
- Test de Condición Física.
- Test de Condición Fisiológica.

BLOQUE VI. Diseños de actuación y aplicación práctica sobre los conocimientos teóricos.

11. Elaboración de Diseños de Actuación sobre las distintas capacidades motrices básicas y su aplicación en la Enseñanza Primaria.

Contenidos Prácticos:

- PRÁCTICA Nº 1: Calentamiento, estiramientos y vuelta a la calma.
- PRÁCTICA Nº 2: Resistencia: Control de un Circuito.
- PRÁCTICA Nº 3: Resistencia: Respuesta Cardíaca.
- PRÁCTICA Nº 4: Resistencia: Fartlek Sueco.
- PRÁCTICA Nº 5: Resistencia: Interval Training.
- PRÁCTICA Nº 6: Evaluación de la Resistencia: Test de Cooper.
- PRÁCTICA Nº 7: Coordinación: Circuito de Agilidad.
- PRÁCTICA Nº 8: Flexibilidad: Métodos Pasivos.
- PRÁCTICA Nº 9: Velocidad: Sistema de Repeticiones.
- PRÁCTICA Nº 10: Fuerza: Body Building.

6. METODOLOGÍA:												
6.1. Técnicas Docentes a utilizar (marcar X)	Clases Teóricas	X	Clases Prácticas	X	Seminarios Talleres		Tutoría grupal		Prácticas Externas		Tutoría individual	X
	Trabajo en Grupo	X	Trabajo Autónomo	X	Otras (especificar) Actividades de investigación y revisión.							
Observaciones: Las actividades de clase motivarán la participación activa de los alumnos. Durante el proceso se recurrirá al modelo transmisivo oral, a modo de exposición magistral y ayudado por medios técnicos audiovisuales, tanto para introducir temas como para extraer conclusiones, suscitando el debate y complementando esta información indagando y elaborando trabajos orientados por el profesor. Con el fin de fomentar la participación activa del alumnado, se le motivará para que aporte ideas y actividades durante las clases prácticas, además de ofrecerle la oportunidad de exponer y aplicar trabajos o actividades tanto a nivel individual como grupal. Las Prácticas se desarrollarán en el medio natural y en aquellas instalaciones que por necesidades de aplicación utilizaremos, aplicando a nivel práctico los contenidos desarrollados en las sesiones teóricas. Durante las mismas se irán comentando y explicando cada una de las actividades realizadas por los alumnos.												

7. HORAS ESTIMADAS DE TRABAJO DEL ALUMNO/A:									
ACTIVIDADES	Tt. Hr.	Actividad	Hr.	Actividad	Hr.	Actividad	Hr.	Actividad	Hr.
7.1. Actividades Gran Grupo dirigidas por el docente	42	Clases Teóricas	21	Clases Prácticas	21	Otra		Otra	
7.2. Actividades Pequeño Grupo dirigidas por el docente		Tutoría grupal		Prácticas Externas		Seminarios Talleres		Otra	
7.3 Actividades Autónomas del alumno/a	90	Trabajo Autónomo	45	Tutoría individual	5	Trabajo en Grupo	40	Otra	
Observaciones:									

8. EVALUACIÓN: Enumerar los criterios e instrumentos que vayan a utilizarse.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a clases teóricas y clases prácticas Presentación de trabajos de aplicación Adquisición de conocimientos Implicación en la dinámica de la asignatura Esfuerzo y superación personal Actitud reflexiva Fundamento y rigor de los trabajos presentados Uso y manejo de bibliografía pertinente
Instrumentos y técnicas	<p>Sistema de Evaluación adecuado al desarrollo de la asignatura: Consistirá en la realización de trabajos de aplicación de los Bloques Temáticos del Programa de la Asignatura; asistencia obligatoria a las Sesiones de Desarrollo Práctico, y pruebas de conocimiento. Los instrumentos empleados en este sistema serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Registro de asistencia a clases con contenidos teóricos y prácticos. Registro de actitud, implicación y responsabilidad del alumno con la asignatura. Contactos semanales en horas de tutoría. Trabajos de aplicación de los Bloques Temáticos. Realización de los contenidos del Cuaderno de Prácticas. Pruebas y exámenes de conocimiento.
Criterios de Calificación	<p>1.- Asistencia a clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sesiones teóricas: Nunca incidirá la falta de asistencia con puntuación negativa, aunque se valorará positivamente la asistencia del alumno. Sesiones prácticas: Asistencia obligatoria al menos el 90 % de las sesiones. La falta a las mismas supondrá automáticamente la no superación de la asignatura en la convocatoria en vigor. <p>2.- Diseños de trabajos de aplicación (trabajos de clase y Cuaderno de Prácticas): 2 puntos.</p> <p>3.- Dos exámenes sobre los contenidos desarrollados: 8 puntos.</p>

9. BIBLIOGRAFÍA:

Incluir entre el apartado general y específico un máximo de 15 reseñas. Las citas se unificarán siguiendo el estilo de la APA:

Ej: Pérez Gómez, A. (1998). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Madrid: Morata.

GENERAL	<p>Alter, M.J. (1990). <i>Los estiramientos</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Álvarez, C. (1987). <i>La preparación física del fútbol basada en el atletismo</i>. Madrid: Gymnos.</p> <p>Antón, J. y cols. (1989). <i>Entrenamiento deportivo en la edad escolar</i>. Málaga: UNISPORT.</p> <p>Delgado, M. y Tercedor, P (2004). <i>Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física</i>. Barcelona: Inde</p> <p>Devis, J. <i>Actividad física, deporte y salud</i>. Inde: Barcelona. 2000.</p> <p>González Badillo, J.J. y Gorostiaga, E. (1995). <i>Fundamentos del entrenamiento de la fuerza</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Grosser, M. (1992). <i>Entrenamiento de la velocidad</i>. Barcelona: Martínez Roca.</p> <p>Haag, H. y Dasel, D. (1995). <i>Test de condición física en el ámbito escolar y la iniciación deportiva</i>. Barcelona: Ed. Hispano Europea.</p> <p>Hahn, E. (1988). <i>Entrenamiento con niños</i>. Barcelona: Martínez Roca</p> <p>Martínez, P. (1996). <i>Desarrollo de la resistencia en el niño</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Mora, J (1987). <i>Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor</i>. Colección E.F.: 12 – 14 años. Cádiz: Diputación Provincial.</p> <p>Mora, J. (Coor.) (1995). <i>Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico</i>. Cádiz: C.O.P.L.E.F. Andalucía.</p> <p>Romero, S. y cols. (1995). <i>Diseño Curricular del Área de Educación Física en Primaria</i>. Comunidad Autónoma Andaluza. Sevilla: Wanceulen.</p> <p>Torres, J. (1996). <i>Teoría y práctica del entrenamiento deportivo: consideraciones didácticas</i>. Paper.</p> <p>Zintl, F. (1991). <i>Entrenamiento de la resistencia</i>. Barcelona: Martínez Roca.</p>
ESPECÍFICA	<p>Astrand, P.O. y Rodahl, K. (1986). <i>Fisiología del trabajo físico</i>. Buenos Aires: Médica Panamericana.</p> <p>Barbany, J.R. (1990). <i>Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento</i>. Barcelona: Barcanova.</p> <p>Blázquez, D. (2000). <i>El Calentamiento</i>. Barcelona. Inde</p> <p>Blázquez, D. (1990). <i>Evaluar en Educación Física</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Delgado, M. y cols. (1999). <i>Entrenamiento físico deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Grosser, M. y Starischka, S. (1988). <i>Test de la condición física</i>. Barcelona: Martínez Roca.</p> <p>Hegedus, J. (1988). <i>Ciencia del entrenamiento deportivo</i>. Buenos Aires: Stadium.</p> <p>Lamb, D. (1989). <i>Fisiología del ejercicio: respuestas y adaptaciones</i>. Madrid: Pila Teleña.</p> <p>López, J. y Fernández, A. (2006). <i>Fisiología del ejercicio</i>. Madrid: Ed. Médica Panamericana.</p> <p>Losa, J, y Cecchini, J (1998). <i>Teoría y práctica del Acondicionamiento Físico</i>. Oviedo. S.P. Universidad de Oviedo.</p> <p>Platonov, V.N. (1999). <i>El entrenamiento deportivo</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Shepard y Astrand (Dir.) (1996). <i>La resistencia en el deporte</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Tercedor, P. (2001). <i>Actividad Física, Condición Física y Salud</i>. Sevilla: Wanceulen.</p>

10. CALENDARIO Y/O CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA(Indicar las actividades de enseñanza-aprendizaje, así como el número de horas que el estudiante dedicará a desarrollarlas)

OPCIONAL: Su realización queda a criterio del Departamento

SEGUNDO CUATRIMESTRE

Fecha	Acciones concretas	Horas trabajo Gran grupo	Horas trabajo pequeño grupo	Horas trabajo autónomo
1 ^a Quincena	Unidades Temáticas 1 y 2	3	5	3
2 ^a Quincena	UT 3 y 4	3	5	4
3 ^a Quincena	UT 5 y 6	3	5	3
4 ^a Quincena	UT 6 y 7	3	5	3
5 ^a Quincena	UT 8 y 9	6	5	8
6 ^a Quincena	UT 10 y 11	8	5	8
7 ^a Quincena	UT 11	8	5	8
8 ^a Quincena	UT 11	8	5	8