

Plan 167 Maestro-Esp.Educación Física

Asignatura 17978 TEORIA Y PRACTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO

Grupo 1

Presentación

El tratamiento de las capacidades físicas básicas en la escuela.
Trabajos interesantes y actividades desaconsejables.
Evolución de la condición física.

Programa Básico

Objetivos

- 1.- Implicar los contenidos de acondicionamiento físico con el resto de los contenidos que se imparten en la especialidad de Educación Física.
- 2.- Conocer qué, cuándo y cómo trabajar los contenidos de acondicionamiento físico como forma de propiciar un buen desarrollo de las capacidades y funciones orgánicas con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de los individuos.
- 3.- Comprender las ventajas que aporta el trabajo de acondicionamiento físico desde el conocimiento de otras áreas y su influencia en la salud.
- 4.- Conocer la evolución de la condición física en el desarrollo del individuo y saber qué actividades deben trabajarse por su interés pedagógico e higiénico, y cuáles no por la incompatibilidad de dicho trabajo en cada momento del proceso evolutivo.
- 5.- Adquirir una amplia gama de conceptos realacionados con el trabajo de acondicionamiento físico que facilite la comprensión y puesta en práctica de lo aprendido.

Programa de Teoría

Los contenidos prácticos se llevarán paralelos a los contenidos teóricos con el fin de relacionar ambos y conseguir un aprendizaje significativo.

Programa Práctico

Evaluación

- ÁLVAREZ, C. (1983): "La preparación física del fútbol basada en el atletismo".
ANDERSON, B. (1994): Estirándose.
AÑO, V. (1997): "Planificación y organización del entrenamiento juvenil".
GENERELO, E Y TIERZ, P. (1992): Cualidades físicas I y II".
LÓPEZ, P.A. (2000): Ejercicios desaconsejados en la actividad física.
MORA, J. (1989): "Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico".
MORA, J. (1989): "Indicaciones y sugerencia para el desarrollo de la resistencia".
MORA, J. (1989): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza".
MORA, J. (1989): Indicaciones y sgerencias para el desarrollo de la flexibilidad".
PLATONOV, V.N. Y BULATOVA, M.M. (1993): "La preparación física".
TORRES, J. (1996): "Teoría y práctica del entrenamiento deportivo".

True
