

Plan 219 Maestro-Esp.Educación Física

Asignatura 30439 TEORIA Y PRACTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO

Grupo 1

Presentación

Las cualidades físicas básicas y su evolución: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Factores entrenables y no entrenables en las cualidades físicas básicas de los niños. Efectos del trabajo físico en relación con la salud.

Programa Básico

Objetivos:

Conocer los aspectos generales del Acondicionamiento Físico. Comprender y valorar la evolución y el desarrollo de las Capacidades Físicas según la edad. Analizar y reflexionar sobre el tratamiento de la Condición Física en el currículo de Educación Física para Primaria y contrastar las diferentes propuestas de intervención al respecto. Aproximación a otros ámbitos de aplicación del Acondicionamiento Físico.

Contenido:

- Aspectos generales del Acondicionamiento Físico. Concepto. La adaptación del organismo al esfuerzo. Principios básicos. El calentamiento
- Las Capacidades Físicas Básicas. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Concepto, factores, metodología, valoración y evolución del desarrollo según edades. Coordinación, agilidad y equilibrio como otras capacidades físicas.
- La condición física en el currículo de Educación Física para Primaria. Propuestas didácticas.
- Otros ámbitos de la aplicación del Acondicionamiento Físico

Objetivos

Conocer los aspectos generales del Acondicionamiento Físico. Comprender y valorar la evolución y el desarrollo de las Capacidades Físicas según la edad. Analizar y reflexionar sobre el tratamiento de la Condición Física en el currículo de Educación Física para Primaria y contrastar las diferentes propuestas de intervención al respecto. Aproximación a otros ámbitos de aplicación del Acondicionamiento Físico.

Programa de Teoría

- Aspectos generales del Acondicionamiento Físico. Concepto. La adaptación del organismo al esfuerzo. Principios básicos. El calentamiento - Las Capacidades Físicas Básicas. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Concepto, factores, metodología, valoración y evolución del desarrollo según edades. Coordinación, agilidad y equilibrio como otras capacidades físicas. - La condición física en el currículo de Educación Física para Primaria. Propuestas didácticas. - Otros ámbitos de la aplicación del Acondicionamiento Físico

Programa Práctico

Evaluación

Bibliografía

BRAVO, J. (1985): "Proceso evolutivo de las cualidades físicas. Edades óptimas para su desarrollo". Pila Teleña. Madrid. * HAAG y DASSEL (1995): "Tests de la condición física en el ámbito escolar y en la iniciación deportiva". Hispano-Europea. Barcelona. * HAHN, E. (1988): "Entrenamiento con niños". Martínez Roca. Barcelona. * MORA VICENTE, J. (1995): Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico". COPLEF. Andalucía.

