

Plan 212 Maestro-Esp.Educación Física

Asignatura 16446 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 de las cualidades físicas básicas en los niños. Efectos del trabajo físico en relación con la salud.

### Programa Básico

#### OBJETIVOS:

- Conocer y aplicar los medios y métodos para desarrollar la condición física de forma saludable, especialmente en niños; adecuando dicho conocimiento a las necesidades profesionales del maestro.
- Conectar el desarrollo de los aspectos cuantitativos del movimiento con el resto de los contenidos del currículo de Educación Primaria.
- Desarrollar recursos para tratar el acondicionamiento físico en la etapa de Primaria desde la diversidad metodológica; aprovechando todas sus posibilidades educativas, y relacionándolo con la "Educación para la Salud" escolar.
- Emplear recursos prácticos para aplicar los conocimientos sobre acondicionamiento físico a salidas profesionales alternativas a la docencia en Educación Física en Primaria.
- Desarrollar una actitud crítica sobre el cuidado del cuerpo y mejora de la forma física; cuestionándose la información que a través de los medios de comunicación llega a la sociedad.
- Emplear estrategias docentes acordes a unos principios éticos; utilizando el diálogo y la comunicación como formas de reconstruir su conocimiento y relacionarse con los demás.

#### CONTENIDO:

- Inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares: revisión histórica. Aclaración terminológica.
- El acondicionamiento físico en el currículo de Educación Física en Primaria. Acondicionamiento físico en la educación para la Salud escolar. Renovación metodológica en el tratamiento del acondicionamiento físico en la escuela.
- Efectos de la Educación Física en relación a la salud y al rendimiento. Los procesos de adaptación: diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto. Principios del acondicionamiento físico. Beneficios de la actividad física sobre la salud.
- Fundamentos básicos sobre el desarrollo de los aspectos cuantitativos del movimiento. La fuerza. La flexibilidad. La resistencia. La velocidad.

### Objetivos

#### 1. OBJETIVOS GENERALES (al finalizar el curso los alumnos han de ser capaces de)

- Conocer y aplicar los medios y métodos para desarrollar la condición física de forma saludable, especialmente en niños; adecuando dicho conocimiento a las necesidades profesionales del maestro.
- Conectar el desarrollo de los aspectos cuantitativos del movimiento con el resto de los contenidos del currículo de Educación Primaria.
- Desarrollar recursos para tratar el acondicionamiento físico en la etapa de Primaria desde la diversidad metodológica; aprovechando todas sus posibilidades educativas, y relacionándolo con la "Educación para la Salud" escolar.
- Emplear recursos prácticos para aplicar los conocimientos sobre acondicionamiento físico a salidas profesionales alternativas a la docencia en Educación Física en Primaria.
- Desarrollar una actitud crítica sobre el cuidado del cuerpo y mejora de la forma física; cuestionándose la información que a través de los medios de comunicación llega a la sociedad.
- Emplear estrategias docentes acordes a unos principios éticos; utilizando el diálogo y la comunicación como formas de reconstruir su conocimiento y relacionarse con los demás.

---

---

## Programa de Teoría

### 2. CONTENIDOS

#### BLOQUE I: INTRODUCCIÓN.

- I.1- Inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares: revisión histórica.
- I.2- Aclaración terminológica.

#### BLOQUE II: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.

- II.1- El acondicionamiento físico en el currículo de Educación Física en Primaria.
- II.2- Acondicionamiento físico en la Educación para la Salud escolar.
- II.3- Renovación metodológica en el tratamiento del acondicionamiento físico en la escuela.

#### BLOQUE III: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN A LA SALUD Y AL RENDIMIENTO.

- III.1- Los procesos de adaptación: diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto.
- III.2- Principios del acondicionamiento físico.
- III.3- Beneficios de la actividad física sobre la salud.

#### BLOQUE IV: FUNDAMENTOS BÁSICOS SOBRE EL DESARROLLO DE LOS ASPECTOS CUANTITATIVOS DEL MOVIMIENTO.

- IV.1- La fuerza.
  - IV.2- La flexibilidad.
  - IV.3- La resistencia.
  - IV.4- La velocidad.
- 

## Programa Práctico

### BLOQUE I: INTRODUCCIÓN

#### Descriptor

- 1.1 Inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares.
  - 1.1.1 Revisión histórica.
  - 1.1.2 Justificaciones para incluir los contenidos de acondicionamiento físico en los currículos de E.F.
- 1.2 Aclaración terminológica.
  - 1.2.1 Aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento.
  - 1.2.2 Concepto y componentes de la condición física.
  - 1.2.3 Ejercicio / deporte / actividad física.
  - 1.2.4 Acondicionamiento / entrenamiento.

#### Preguntas guía

- ¿Qué intereses o justificaciones giran/han girado alrededor de cómo se ha de tratar la condición física en el ámbito educativo?. Explícalos.
- ¿Cuáles han sido las etapas más claras por las que ha pasado la corriente condición física-salud hasta la actualidad?. ¿Qué ha caracterizado a cada una de ellas?.
- ¿Qué enfoque han tenido estos contenidos en tus experiencias como alumno de Primaria, Secundaria y Practicum I?.
- ¿Qué términos se emplean, según diversos autores, para referirse a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?.
- ¿Qué y cuáles son los aspectos cualitativos del movimiento, qué términos emplean diversos autores para referirse a ellos?.
- ¿Qué acepciones tiene el término “condición física” y cuáles son sus componentes?.
- ¿Qué diferencias surgen entre los conceptos “ejercicio” y “actividad física”?.
- ¿Qué tipos de actividad física hay?.
- ¿Qué diferencias surgen entre los conceptos “acondicionamiento físico” y “entrenamiento”?.

#### BIBLIOGRAFÍA

- ARNOLD SPAETH, R. y Otros (1985): La Educación Física en las enseñanzas medias. Barcelona. Paidotribo.
- ARROYAGA, M. y MARTÍNEZ DE HARO, V. (1998): Definiciones sobre condición física. En Revista Española de Educación Física y Deportes. Vol. V, nº 3, año II, pp. 28-34.
- BLÁZQUEZ, D. (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. INDE.
- CANTERA, M.A. (1997): Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de

- la provincia de Teruel. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- CASPERSEN, C.J. y Otros (1985): Physical activity, exercise and physical fitness: definition and distinction for health-related research. En Public health report. Nº 100, pp. 126-131.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.
- CURETON, T.K. (1981): Historical development of the physical fitness movement. En Bosco, J.R. y Turner, M.A. (Eds.): Encyclopedia of Physical Fitness and Sports. Utah. Brighton Publishing Company Inc.
- DASSELL, H. y HAAG, H. (1975): El circuit-training en la escuela. Buenos Aires. Kapelusz.
- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (1998): Actividad física y salud: reflexiones y perspectivas. En Ruiz, F., García, A. y Casimiro, A. (Eds): Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte Escolar. Málaga. Instituto Andaluz del Deporte.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. y Otros (2000): Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- EISENMAN, P.A. y BARNETT, C.R. (1979): Physical fitness in the 1950s and 1970s: Why did one fail and the other boom?. En Quest. Nº 12, 1, pp. 114-122.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990): Aspectos sociales del deporte. Madrid. Alianza Deporte.
- GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): Cualidades Físicas, volumen (I) y (II). Zaragoza. CEPID.
- GENERELO, E. (1995): Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de educación primaria. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (1999): El espacio que ocupa el desarrollo de las cualidades físicas en el currículo de Educación Física en Primaria. En Actas del I Congreso Nacional de Educación Infantil y Primaria en el marco de la LOGSE. Zamora.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2001): Proyecto Docente. Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico. Facultad de Educación. Universidad de Valladolid.
- HARRE, D. (1987): Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Stadium.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: el curriculum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar?. En Revista de Educación. Nº 311, pp. 51-76.
- HERNÁNDEZ, ÁLVAREZ J.L. y VELÁZQUEZ, R. (1996a): La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid. MEC.
- KIRK, D. (1990): Educación Física y curriculum. Universidad de Valencia.
- LAWSON, H. (1984): Invitation to Physical Education. Champaign. Human Kinetics.
- LEGIDO, J.C. y Otros (1996): Valoración de la condición física por medio de test. Madrid. Ed. Pedagógicas.
- MALINA, R.M. (1990): Fitness and performance: adult health and the culture of youth. En Park, R.J. y Eckert, H.M. (Eds.): The Academy Papers. New Possibilities, New Paradigms?. Champaign. Human Kinetics.
- MANNO, R. (1986): Avviamento allo sport metodología dell´allenamento dei giovani. Coni. Scuola dello Sport.
- McINTOSH, P.C. (1981): Landmarks in the history of physical education since World War II. En McIntosh y Otros: Landmarks in the History of Physical Education. Routledge and K. Paul.
- MOORE, A.C. y TREKELL, M. (1981): A short History of American Physical Education. En Bosco, J.S. y Turner, M.A. (Eds): Encyclopedia of Physical Education Fitness and Sports. Philosophy, Programs and History. Utah. Brighton Publishing Company Inc.
- MORA VICENTE, J. (1989): Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor. Cádiz. Diputación Provincial.
- OLMEDO, J.A. (2000): Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. En Apunts: Educación Física y Deportes. Nº 59, pp. 22-30.
- PASCUAL, C. (1999): La formación inicial del profesorado de Educación Física: en busca del significado profesional perdido. En Conceptos de Educación. Nº 6, pp. 75-90.
- PATE, R.R. y CORBIN, C.B. (1981): Health related physical fitness: implications for curriculum. En J.O.P.E.R. Nº 52, pp. 36-38.
- PATE, R.R. (1983): A new definition of youth fitness. En The Physician and Sportsmedicine. Nº 11, 4, pp. 77-83.
- PATE, R.R. (1988): The evolving definition of physical fitness. En Quest. Nº 40, pp. 174-179.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): Actividad física, salud y actitudes. Valencia. Edetania.
- PIERÓN, M (1988): Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas. Madrid. Gymnos.
- RODRÍGUEZ, F.A. (1995): Prescripción del ejercicio para la salud (I). En Apunts: Educación Física y deportes. Nº 39, pp. 87-102.
- SHEPHARD, R.J. y ASTRAND, P.O. (1992): Endurance in sport. Vol (II) of the encyclopedia of sports medicine. Oxford. Blackwell Scientific Publications.
- VÁZQUEZ, B. (1989): La Educación Física en la Educación Básica. Madrid. Gymnos.
- WEINECK, J. (1988): Entrenamiento Óptimo. Barcelona. Hispano Europea.

## BLOQUE II: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.

### Descriptor

- 2.1 El acondicionamiento físico en el currículo de Educación Física en Primaria de la LOGSE.
- 2.2 Acondicionamiento físico en la Educación para la Salud escolar.
  - 2.2.1 Actividad física gratificante.
  - 2.2.2 Actividad física continua.
  - 2.2.3 Actividad física adecuada.

- 2.2.4 Actividad física autónoma.
- 2.2.5 Actividad física segura.
- 2.2.6 Actividad física y conciencia crítica.
- 2.3 Renovación metodológica en el tratamiento del acondicionamiento físico en la escuela.
- 2.3.1 Tradiciones educativas y acondicionamiento físico.
- 2.3.2 Principios metodológicos y acondicionamiento físico.

#### Preguntas guía

- Revisa de forma crítica el tratamiento que los contenidos de condición física-salud tienen en el currículo de Primaria en la LOGSE.
- ¿De qué forma, según Almond (1992), pueden los docentes favorecer un estilo de vida activo entre los escolares?.
- ¿Qué es el compromiso motor en una clase de Educación Física, cómo se puede aumentar?.
- ¿Qué adaptaciones curriculares requiere un escolar asmático?, ¿y uno diabético (insulinodependiente)?.
- ¿Qué aspectos ideológicos pueden distorsionar la comprensión del fenómeno "actividad física-salud"? Explícalos.
- Elabora un mapa conceptual en el que aparezcan los contenidos de enseñanza-aprendizaje en relación a la condición física-salud que pueden ser enseñados en EF en Primaria, y las conexiones interdisciplinares con otras áreas de Primaria que se pueden establecer de dichos contenidos.
- ¿Qué caracteriza a un docente que aborda los contenidos de condición física-salud según la tradición empírico-analítica, simbólico-interpretativa, y crítica?.
- ¿Por qué se cuestiona el empleo de test de condición física como forma de evaluación en Educación Física?.
- Diseña dos clases de EF en Primaria que aborden los contenidos de condición física salud y:
  - Tengan relación entre ellas, con tareas planteadas de forma secuenciada.
  - Se complementen con tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices. (Describir las tal como aparecerían en el Cuaderno del alumno).
- Explicita los objetivos educativos que pretendes alcancen los alumnos a los que van dirigidas las clases, el curso al que pertenecen, y el sistema de evaluación que emplearías para verificar si se alcanzan dichos objetivos; detallando instrumentos y criterios de evaluación.

#### BIBLIOGRAFÍA

- ALMOND, L. (1992): El ejercicio físico y la salud en la escuela. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- BLÁZQUEZ, D. (1995a): Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. INDE.
- BOONE, T. (1994): Ejercicio obsesivo. Algunas reflexiones sobre el ejercicio y la salud. En Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte. Nº 15, pp. 49-52.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.
- CASTAÑER, M. y TRIGO, E. (1996): Globalidad e interdisciplinariedad en la enseñanza primaria. Barcelona. INDE.
- COLQUHOUN, D. (1989): Emancipatory health education and environmental education. The new public health. En Australian Journal of Environmental Education. Nº 5, pp. 1-8.
- COLQUHOUN, D. (1991): Curriculum issues in health education. Study guide. Geelong. Deakin University Press.
- COLQUHOUN, D. (1992): La Educación Física y la Salud desde una perspectiva crítica. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- CURETON, T.K. (1981): Historical development of the physical fitness movement. En Bosco, J.R. y Turner, M.A. (Eds.): Encyclopedia of Physical Fitness and Sports. Utah. Brighton Publishing Company Inc.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. (1996): Educación Física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular. Madrid. Visor.
- DEVÍS, J. y Otros (1998): La salud y las actividades aeróbicas. Materiales curriculares de Educación Física para Educación Secundaria. Praxis, Barcelona. Nº Septiembre 1998, pp. 9-69.
- DEVÍS, J. (2000): La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física: Educación Física y Salud. Jerez de la Frontera.
- DEVÍS, J. y Otros (2000a): Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- DÍAZ LUCEA, J. (1994): El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa. Barcelona. INDE.
- ERNST, J. (1990): Es sano si es divertido. Barcelona. Piramide.
- FERNÁNDEZ, G. y NAVARRO, V. (1993): Reflexiones en torno al tratamiento de la condición física en el currículum escolar. En Habilidad Motriz. Nº 2, pp. 5-8.
- FERNÁNDEZ-BALBOA, J.M. (en imprenta): Sociedad, Escolaridad y Educación Física en la Tercera Ola de Civilización. En Devís, J. (coord.): La Educación Física y el Deporte en el siglo XXI. Alicante. Marfil.
- FRAILE, A. y Otros (1996): Actividad física y Salud en la Escuela. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990): Aspectos sociales del deporte. Madrid. Alianza Deporte.
- GARRIDO, J. (1994): Adaptaciones curriculares. Madrid. CEPE.
- GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): Cualidades Físicas, volumen (I) y (II). Zaragoza. CEPID.
- GENERELO, E. (1995): Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de educación primaria. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- GIROUX, H.A. (1988): Critical theory and the politics of culture and voice: rethinking the discourse of educational research. En Sherman, R.R. y Webb, R.B. (eds.): Qualitative research in education: focus and methods. London. The Falmer Press.

- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (1999): El espacio que ocupa el desarrollo de las cualidades físicas en el currículo de Educación Física en Primaria. En Actas del I Congreso Nacional de Educación Infantil y Primaria en el marco de la LOGSE. Zamora.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S., DÍEZ, A. y LORENZO, A. (1999b): Preguntas, paradojas y reacciones que resultan de una reflexión sobre los denominados ejercicios contraindicados. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física. Huelva.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2001): Proyecto Docente. Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico. Facultad de Educación. Universidad de Valladolid.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2003): La actividad física saludable como contenido de enseñanza. En Fraile, A. y Otros: Actividad física y salud. Educación Secundaria, pp. 31-36. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública y Consumo.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: el curriculum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar?. En Revista de Educación. Nº 311, pp. 51-76.
- HERNÁNDEZ, ÁLVAREZ J.L. y VELÁZQUEZ, R. (1996a): La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid. MEC.
- KIRK, D. (1990): Educación Física y curriculum. Universidad de Valencia.
- LISÓN, J.F., MONFORT, M., LÓPEZ, E. y SARTI, M.A. (1996): Valoración experimental de la peligrosidad en la realización de ejercicios físicos. En Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio. Guadalajara.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1997): Acciones articulares contraindicadas: bases para la detección de ejercicios contraindicados en la práctica del ejercicio físico. En Actas del III Congreso de Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación. Lérida.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. y MEDINA, J. (1999): Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte. Revista Educación Física. Nº 74, pp. 5-12 y nº 75, pp. 11-19.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): Ejercicios desaconsejados en la actividad física. INDE. Barcelona.
- LÓPEZ PASTOR, V. (1998): ¿Ecología y deporte?. Posibilidades, incongruencias y paradojas. En Martínez del Castillo, J. (comp.): Deporte y Calidad de Vida. Madrid. Esteban-Sanz.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989): El niño y el deporte. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.
- MARTÍNEZ ÁLVAREZ, L. y BORES, N. (1998): La condicionada y condicionante mirada del evaluador: el caso de la Educación Física. En Revista de Educación, nº 317, pp. 319-343
- MARTÍNEZ DE HARO, V. (1999): Educación Física y Asma. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física. Huelva.
- MASCARÓ, J. (1992): El valor de la idea del cuerpo en una teoría de la Educación Física. En Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias del Profesorado de EGB. Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.
- McGEORGE, S. (1992): la seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- McLEROY, K.R., BIBEAU, D.L. y McCONNELL (1993): Ethical issues in health education and health promotion: challenges for the profession. En Journal of Health Education. Nº 24, pp. 313-318.
- M.E.C. (1981): Programas Renovados de la E.G.B., ciclo medio. Madrid. Escuela Española.
- M.E.C. (1984): Programas Renovados de la E.G.B., ciclo superior. Madrid. Escuela Española.
- M.E.C. (1990): Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo. Madrid.
- M.E.C. (1992): Currículo Oficial (Cajas Rojas). Volúmenes de Educación Física de Primaria y Secundaria Obligatoria. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación.
- MORA VICENTE, J. (1989): Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (coord.) (1995): Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- NUTBEAM, D. (1986): Glosario de promoción de la salud. Sevilla. Junta de Andalucía, Consejería de Salud.
- NUVIALA, A. y SIERRA, A. (1999): Fases sensibles para el trabajo de las capacidades físicas durante la edad escolar. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física.
- OLMEDO, J.A. (2000): Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. En Apuntes: Educación Física y Deportes. Nº 59, pp. 22-30.
- PASCUAL, C. (1995): Ideologías, actividad física y salud. En Revista de Educación Física. Nº 60, pp. 33-35.
- PATE, R.R. y Otros (1991): Guidelines for exercise testing and prescription (American College of Sports Medicine). Philadelphia. Lea and Febiger.
- PEIRÓ, C. (1991): Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos. Perspectivas. Nº 8, pp. 14-17.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): Actividad física, salud y actitudes. Valencia. Edetania.
- PIERÓN, M. (1988): Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas. Madrid. Gymnos.
- RÍOS, M. y Otros (1998): El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona. Paidotribo.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): La actividad física orientada hacia la salud. Madrid. Biblioteca Nueva.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1999): La conceptualización de la salud en el siglo XXI y sus implicaciones respecto a la Educación Física. En Actas del I Congreso Internacional de Educación Física. La Educación Física en el siglo XXI. Jerez de la Frontera.
- SAVATER, F. (1997): El valor de educar. Barcelona. Ariel.
- SEEFELDT, V y VOGEL, P. (1989): Physical fitness testing of children: a 30-year history of misguided efforts?. En Pediatric Exercise Science. Nº 1, pp. 295-302.

- SPARKES, A. (1986): The competitive mythology. A questioning of assumptions. En Health and Physical Education Project. Newsletter, 3.
- SPARKES, A. (1992): Perspectivas del curriculum de Educación Física: una exploración del poder, del control y de la ubicación del problema. En Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias del Profesorado de EGB. Cuenca.
- TINAJAS, A. y Otros (1995): Rendimiento y discriminación en Educación Física. En Apuntes: Educación Física y Deportes. Nº 39, pp. 121-127.
- TINNING, R. (1990): Movement, ideology and curriculum. Opening Pandora's box. Deakin. University Press.
- TINNING, R. (1996): Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de la formación del profesorado. Revista de Educación. Nº 11, pp. 123-134.
- TONES, K. (1986): Health promotion, afective education and the personal-social development of young people. En David, K. Y Williams, T. (Eds.): Health Education in Schools. London. Harper and Row Ltd.
- TORO, J. (1996): El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Madrid. Ariel.
- TORO BUENO, S y ZARCO, J. (1995): Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga. Aljibe.
- VACA, M. (1996): La Educación Física en la práctica en Educación Primaria. Palencia. Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad".
- VÁZQUEZ, B. (1989): La Educación Física en la Educación Básica. Madrid. Gymnos.
- VYGOTSKY, L.S. (1979): El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona. Crítica.
- YOUNG, Y. y WILLIAMS, T. (1989): The Healthy School. Edimburgo: Scottish Health Education Group.
- ZINTL, F. (1991): Entrenamiento de la resistencia. Barcelona. Martínez-Roca.

### BLOQUE III: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN A LA SALUD Y EL RENDIMIENTO

#### Descriptor

3.1 Los procesos de adaptación: diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto.

3.1.1 La adaptación; conceptos previos.

3.1.2 Diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto.

3.1.3 Proceso evolutivo de las capacidades físicas básicas.

3.2 Los principios del acondicionamiento físico.

3.2.1 Principios biológicos.

3.2.2 Principios pedagógicos.

3.3 Beneficios de la actividad física sobre la salud.

3.3.1 Beneficios y riesgos de la actividad física en niños y adolescentes.

3.3.2 Indicaciones para realizar actividad física de forma saludable.

#### Preguntas guía

-¿Cuáles son las diferencias entre el niño y el adulto en los sistemas cardiovascular y respiratorio, músculo esquelético, energético y termorregulador, y qué repercusiones tienen esas diferencias sobre la actividad física?.

-Explica y justifica el cuadro que aparece en el dossier sobre Orientaciones para desarrollar las capacidades físicas básicas en los niños.

-Aplica el principio del incremento progresivo de las cargas, según el orden propuesto por Grosser y una metodología lineal, a las siguientes propuestas:

-Correr suave 10'+ andar 4'+ correr medio 5'+ andar 4'+ correr fuerte 1'+ andar 6'. (Realizándolo inicialmente los lunes, miércoles y viernes).

-Realizar tres vueltas a un circuito de ocho estaciones, recuperando 2' andando entre cada vuelta y haciendo 15" de esfuerzo en cada estación y recuperando 15" entre estaciones. La primera vuelta suave, la segunda intensidad media y la tercera fuerte. (Realizándolo inicialmente los martes y viernes).

-¿A qué se denominan "fases sensibles"? ¿cuáles son para cada factor de condición física?.

-Elabora una propuesta de planificación deportiva adaptada al contexto escolar.

-¿Qué otros principios, (además de los que aparecen en el dossier), de carácter pedagógico podrías elaborar para diferentes contextos profesionales de aplicación del acondicionamiento físico?.

-Confeciona una propuesta de tratamiento en Educación Primaria de los mitos que hemos estudiado sobre cuidado del cuerpo/forma física, (ver anexo de Bloque3).

-Describe tres juegos que podrías emplear como "calentamiento" y tres que no sería conveniente.

-Explica y justifica el cuadro que aparece en el dossier sobre ¿Cómo ha de orientarse la actividad física para que resulte saludable?.

-En relación a una reflexión sobre tus actuales hábitos de cuidado del cuerpo (alimentación, descanso, tabaco,...) y de la forma física, haz una propuesta adaptada a tus características (gustos, condicionantes horarios,...) para mejorar tu nivel de salud.

-Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en el bloque anterior sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud.

## BIBLIOGRAFÍA

- AARTS, H. y Otros (1997): Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. En *Health education research*. Nº 12, pp. 363-374.
- AÑÓ, V. (1997): Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid. Gymnos.
- ARMSTRONG, N. y SIMON-MORTON, B. (1994): Physical activity and blood lipids in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 381-405.
- BAILEY, K.S. (1994): Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 330-347.
- BALAGUÉ, N. (1992): Aspectos biológicos del organismo infantil de los 6 a los 12 años. Repercusiones sobre la actividad física. En *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Nº 15, pp.35-42.
- BATALLA, A. (1995): El rendimiento en la iniciación deportiva. En Blázquez, D. (coord.): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.
- BOONE, T. (1994): Ejercicio obsesivo. Algunas reflexiones sobre el ejercicio y la salud. En *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*. Nº 15, pp. 49-52.
- CALFAS, K. y TAYLOR, W. (1994): Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*. Nº 6.
- CUADRADO, G. (1995): Planificación del entrenamiento. En Mora Vicente, J. (Coord.): *Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. (1996): Educación Física, deporte y curriculum. *Investigación y desarrollo curricular*. Madrid. Visor.
- DEVÍS, J. y Otros (1998): La salud y las actividades aeróbicas. *Materiales curriculares de Educación Física para Educación Secundaria*. Praxis, Barcelona. Nº Septiembre 1998, pp. 9-69.
- DEVÍS, J. (2000): La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física: Educación Física y Salud*. Jerez de la Frontera.
- DEVÍS, J. y Otros (2000a): *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- ESTRUCH, J. y BATLLÉ, (1987): Indicacions sobre l'esport en l'obés d'edat escolar. En *Apunts: Educació Física y Esports*. Nº 24, pp. 33-36.
- GALILEA, J., ESTRUCH, A., GALILEA, B. (1986): Especialización precoz en Deporte. En *Apunts medicina de l'esport*. Vol. XXIII, pp. 15-24.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996b): Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1993): *Fundamentos de EF para Enseñanza Primaria*. Vol 1. Barcelona, INDE.
- GROSSER, M. y Otros (1988): *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca.
- GROSSER, M. y Otros (1989): *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca.
- GUTIÉRREZ SÁINZ, A. (1995): El ejercicio y el niño. En Mora Vicente, J. (coord.): *Teoría y práctica del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- HAHN, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. Barcelona, Martínez Roca.
- LÓPEZ CHICHARRO, J.L. (1996): Niño y ejercicio físico. XII Curso de Fisiología del ejercicio aplicada. Escuela de Especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Madrid.
- LÓPEZ MIÑARRO, P. y MEDINA, J. (1999): Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte (1) y (2). En *Revista de Educación Física*. Nº 74, pp.5-12. Nº 75, pp.11-19.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. INDE. Barcelona.
- MACERA, C. y WOOTON, W. (1994): Epidemiology of sports and recreation injuries among adolescents. En *Pediatric Exercise Science*. Nº 6, pp. 424-433.
- MANNO, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989): *El niño y el deporte*. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.
- MARSH, H. (1993): The effects of participation in sport during the last two years of high school. En *Sociology of Sport Journal*. Nº 10, pp. 18-43.
- MARTIN, D. (1982): *Entrenamiento con niños. Teoría y práctica, problemas específicos*. Barcelona. Martínez Roca.
- MARTÍNEZ CÓRCOLES, P. (1996): *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Barcelona. INDE.
- MASCARÓ, J. (1992): El valor de la idea del cuerpo en una teoría de la Educación Física. En *Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias del Profesorado de EGB*. Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.
- McARDLE, W. y Otros (1986): *Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid. Alianza Editorial.
- McGEORGE, S. (1992): la seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C.: *Nuevas perspectivas curriculares: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- McPHERSON, B. (1980): Sport in the educational milieu: unanswered questions and untested assumptions. En *Phi Delta Kappan*. Nº 61, pp. 605-606.
- MELENDEZ, A. (1988): Fisiología Pediátrica del ejercicio (bases metabólicas). *Revista Educación Física, COPLEF*. Nº 19, pp. 20-23.
- MERSCH, F. y STOBOY, H. (1987): Strength training and muscle hypertrophy in children. *International Congress Pediatric work Physiology*.
- MORA VICENTE, J. (1989b): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989c): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989e): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. Cádiz. Diputación

Provincial.

- MORA VICENTE, J. (1995): Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Cádiz, COPLEF de Andalucía.
- MORROW, J. y FREEDSON, P. (1994): Relationship between physical activity and anaerobis fitness in adolescents. En *Pediatric Exercise Science*. Nº 6, pp. 315-329.
- NAVARRO, F. (1986): Las cualidades físicas, su evolución en el periodo de 10-14 años. En *Congrés Iª Educació Física Avui*. Barcelona.
- NAVARRO, F. y Otros (1990): La Natación. Madrid. Comité Olímpico Español.
- NAVARRO, F. (1995): Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Centro Olímpico de Estudios Superiores. Módulo 2.2.5.
- NUVIALA, A. y SIERRA, A. (1999): Fases sensibles para el trabajo de las capacidades físicas durante la edad escolar. En *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*. Vol. 2, pp. 1045-1053.
- OTTO, L. (1982): Extracurricular activities. En Walberg, H. (Ed.): *Improving educational standards and productivity*. Berkeley. McCuthan
- OZOLÍN, N.G. (1983): El entrenamiento del sistema contemporáneo actual. La Habana. Ed. Científico-Técnica.
- PASCUAL, C. (1996): Ideologías, actividad física y salud. En *Revista de Educación Física*. Nº 60, pp. 33-35.
- PEIRÓ, C.(1991): Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos. *Perspectivas*. Nº 8, pp. 14-17.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): *Actividad física, salud y actitudes*. Valencia. Edetania.
- PLASENCIA, A. y BOLIVAR, I. (1989): *Actividad física y salud*. Barcelona. Ayuntamiento de Barcelona.
- PLATONOV, V.N. (1988): *El entrenamiento deportivo. Tª y metodología*. Barcelona, Paidotribo.
- PORTA, J.(1993): *Condición física*. En Martínez de Haro, V. (coord.): *La EF en Primaria Reforma*. Vol. (II). Barcelona. Paidotribo.
- PRAT, J.A. y COLL, R. (1987): *Condición motriz. VO2 máx. Potencia aeróbica máxima, capacidad aeróbica y "endurance" en la infancia y la adolescencia*. En *Apunts medicina de l' esport*. Nº 94, pp. 261-267.
- RIBAS SERNA, J. (1989): *Educación para la Salud en la práctica deportiva escolar*. Málaga, Unisport.
- SAGE, G. (1982): *Sociocultural aspects of physical activity: significant research traditions, 1972-1982*. En *Academy Papers*. October, pp. 59-66.
- SALLIS, J. y PATRICK, K. (1994): *Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement*. En *Pediatric Exercise Science*. Nº 6, pp. 302-314.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- TSCHIENE, P. (1976): *Keine Tendenzwende im Krafttraining*. En *Leistungssport*. Nº 6, pp. 400-405.
- VILLA, G. (1996): *El entrenamiento de los niños. Cursos de verano del INEF de León*. León.
- WEINECK, J.(1988): *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona, Hispanoeuropea.
- WINTER, R. (1986): *Le fasi sensibili (parte prima)*. En *Rivista di Cultura Sportiva*. Vol 6, pp. 8-10.
- WINTER, R. (1987): *Le fasi sensibili (parte seconda)*. En *Rivista di Cultura Sportiva*. Vol 7, pp. 22-27.
- ZINTL, F. (1991): *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, Martínez Roca.

#### BLOQUE IV: FUNDAMENTOS BÁSICOS SOBRE EL DESARROLLO DE LOS ASPECTOS CUANTITATIVOS DEL MOVIMIENTO.

##### Descriptor

#### 4.1 La fuerza.

- 4.1.1 Concepto.
- 4.1.2 Tipos de contracción muscular.
- 4.1.3 Funciones musculares.
- 4.1.4 Manifestaciones o tipos de fuerza.
- 4.1.5 Metodología para el desarrollo de la fuerza.
- 4.1.6 Orientaciones didácticas.

#### 4.2 La flexibilidad.

- 4.2.1 Concepto.
- 4.2.2 Factores condicionantes de la flexibilidad.
- 4.2.3 Necesidad / contraindicación de flexibilidad.
- 4.2.4 Tipos o manifestaciones de flexibilidad.
- 4.2.5 Proceso evolutivo de la flexibilidad.
- 4.2.6 Métodos empleados para el desarrollo de la flexibilidad.
- 4.2.7 Bases para el desarrollo de la flexibilidad de los diferentes núcleos articulares (ejercicios desaconsejados).
- 4.2.8 Orientaciones didácticas.

#### 4.3 La resistencia.

- 4.3.1 Concepto, tipos y funciones.
- 4.3.2 Metodología para el desarrollo de la resistencia.
- 4.3.3 La economía de movimiento. Eficiencia mecánica. Influencia de los parámetros coordinativos.
- 4.3.4 Orientaciones didácticas.

#### 4.4 La velocidad.

- 4.4.1 Concepto.
- 4.4.2 Tipos o manifestaciones.

- 4.4.3 Velocidad de reacción.
- 4.4.4 Velocidad acíclica, gestual o de contracción.
- 4.4.5 Velocidad cíclica o de desplazamiento.
- 4.4.6 Metodología para el desarrollo de la velocidad.
- 4.4.7 Orientaciones didácticas.

#### Preguntas guía

- ¿Cuál es la principal acción biomecánica que realizan los grupos musculares fásicos que actúan sobre el tobillo / rodilla / cadera / tronco / hombro y codo?.
- ¿Qué metodologías para el desarrollo de la fuerza es más conveniente aplicar en niños?. ¿Si se realiza un trabajo dirigido y sistemático, mejora la fuerza antes de la pubertad?, razona tu respuesta.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, e integra los relativos a la fuerza.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la fuerza y:
  - Se conecte ínter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el cuaderno del alumno).
- Diseña la planificación de los ejercicios de fuerza, (en relación a la salud: de higiene postural y compensatorios; y en relación al rendimiento: generales y específicos), que habría de realizar un escolar que practica la iniciación a un deporte. Especifica el deporte que practica.
- Diseña la planificación de los ejercicios de fuerza que habría de realizar un adulto en un contexto de mantenimiento de la condición física-salud.
- Diferencia los términos flexibilidad, movilidad y elasticidad.
- ¿Qué factores son condicionantes de la flexibilidad, y de qué modo ejercen su influencia?.
- ¿Qué función cumple la musculatura tónica desde el punto de vista postural, y cuál es la principal acción biomecánica que realizan los grupos musculares tónicos que actúan sobre el tobillo / rodilla / cadera / tronco / hombro y codo?.
- ¿Cuáles son los distintos métodos que se utilizan para desarrollar la flexibilidad?. Describe y dibuja un ejemplo de cada uno de ellos. (En cada ejemplo habrás de utilizar como referencia un grado de movimiento distinto y/o un núcleo articular distinto).
- ¿Qué ejercicios se consideran desaconejados para incidir sobre la flexibilidad?.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, e integra los relativos a la flexibilidad.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la flexibilidad y:
  - Se conecte inter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el cuaderno del alumno).
- ¿Qué diferencias fisiológicas entre el niño y el adulto tienen una influencia directa sobre la resistencia, y por qué?.
- ¿Quién puede acumular mayor déficit de O<sub>2</sub> el niño o el adulto, por qué?, ¿Qué repercusiones tiene sobre la actividad física?.
- Pon un ejemplo de propuesta para mejorar la resistencia aeróbica, para cada uno de los niveles de intensidad aeróbica presentados y para la habilidad motriz "correr", acorde a las capacidades de un niño de once años, y de un adulto de 45 que inicia un programa de mejora de la condición física-salud.
- ¿En qué margen de frecuencia cardiaca se debería situar un niño de nueve años para mejorar su resistencia de una manera saludable?.
- ¿A qué se denomina "Entrenamiento Natural de Herbert", y en función a ello diseña una sesión aplicable a EF en Primaria, adaptando la propuesta a un entorno como el "Campo Grande"?.
- Describe y dibuja un circuito de fuerza-resistencia con 10 estaciones, que cumpla con los siguientes requisitos:
  - Las estaciones han de ser ejercicios analíticos y contruados.
  - Ha de organizarse según una metodología activa que favorezca la toma de decisiones en el alumno.
  - Dos estaciones se han de relacionar con la prevención de la hiperlordosis lumbar.
  - Dos estaciones se han de relacionar con la prevención de la hipercifosis dorsal.
  - No han de aparecer "ejercicios polémicos".
  - Has de señalar la Zona de Actividad Física Saludable en la que habrían de ejercitarse los escolares de 10 años.
  - Has de plantear las adaptaciones que requeriría un escolar asmático.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, integrando los relativos a la resistencia.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la resistencia y:
  - Se conecte inter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el cuaderno del alumno).
- Explica la relación entre velocidad y capacidad coordinativa.
- Según los criterios seguidos en las otras capacidades físicas básicas, completa los tipos de velocidad que aparecen en el dossier, y pon un ejemplo de cada uno de los tipos de velocidad que propongas.
- ¿Sobre qué tipo de velocidad no es recomendable incidir sistemáticamente en niños en edad prepuberal, y por qué?.
- ¿Qué factores condicionantes de la velocidad no son mejorables?.
- ¿Qué referencias objetivas y subjetivas utilizarías para calcular el tiempo de recuperación necesario, en una sesión con incidencia sistemática y explícita sobre la velocidad máxima?.

- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, integrando los relativos a la velocidad.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la velocidad y:
  - Se conecte inter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el cuaderno del alumno).

## BIBLIOGRAFÍA

- AGUIRRE, J. y GARROTE, N. (1993): La Educación Física en Primaria. Zaragoza, Edelvives.
- ALTER, M. (1990): Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios. Barcelona. Paidotribo.
- BARNECHEA, C. (1990): Problemática de la columna vertebral y su prevención a través de situaciones lúdicas, (1) y (2). En Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte. Nº 3, pp. 31-33. Nº 4, pp 12-14.
- BLÁZQUEZ, D. (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE.
- CANTÓ, R. y JIMÉNEZ, J. (1998): La columna vertebral en la edad escolar. Madrid, Gymnos.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.
- DELGADO, M. (1994): Estirándome: una propuesta para desarrollar la flexibilidad en Educación Primaria. En Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte. Nº 18, pp. 14-17.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en EF: la salud y los juegos modificados. Barcelona, INDE.
- DEVÍS, J. y otros (1998): La salud y las actividades aeróbicas. En Praxis. Nº septiembre 1998, pp. 9-69.
- FUCCI, S. y BENIGNI, M. (1988): Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular. Barcelona, Doyma.
- GARCÍA MANSO, J.M. y otros (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid, Gymnos.
- GARCÍA MANSO, JM. y otros (1998): La Velocidad. Gymnos. Madrid.
- GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): Cualidades Físicas, volumen 1 y 2. Zaragoza. CEPID.
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1993): Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución. El desarrollo de la condición física infantil. En VV.AA.: Fundamentos de la Educación Física para Enseñanza Primaria Vol. (I). Barcelona. INDE.
- GONZÁLEZ BADILLO, J. y GOROSTIAGA, E. (1995): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona, INDE.
- GORROTXATEGUI, A. y ARANZABAL, P. (1996): El movimiento humano. Madrid. Gymnos.
- GROSSER, M. y NEUMAIER, A. (1986): Técnicas de entrenamiento. Martínez-Roca. Barcelona.
- HAHN, E. (1988): Entrenamiento con niños. Barcelona, Martínez Roca.
- HERNÁNDEZ, J.L. (1993): Aprendizaje y Desarrollo Motor. En Martínez de Haro, V. (coord.): La Educación Física en Primaria Reforma. Vol. (I). Barcelona. Paidotribo.
- LAPIERRE, A. (1978). La Reeducción Física. Cinesiología, reeducación postural, reeducación psicomotriz. Científico-médica. Barcelona.
- LINDSEY, R. y CORBIN, C. (1989). Questionable exercises. Some safer alternatives. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Octubre, pp.26-32.
- LISÓN, J.F., MONFORT, M., LÓPEZ, E. y SARTI, M.A. (1996). Valoración experimental de la peligrosidad en la realización de ejercicios físicos. En III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio. Guadalajara.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1997) Acciones articulares contraindicadas: Bases para la detección de ejercicios contraindicados en la práctica del ejercicio físico. En Actas del III Congreso de Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación. Lérida.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1998). "¡ Stop, peligro! , hiperflexión de tronco". Revista Educación Física, nº 71, pp. 31-36.
- LÓPEZ MIÑARRO, P. y GARCÍA, A. (1999): Ejercicios desaconsejados en educación física y en la iniciación deportiva en primaria. En Actas del XVII Congreso Nacional Educación Física. Vol. 2, pp. 1014-1024.
- LÓPEZ MIÑARRO, P. A. (2000): Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona. INDE.
- LUBELL, A. (1989). Potentially dangerous exercises: Are they harmful for all?. The Physician and Sports Medicine, nº 17, pp.187-192.
- MARTÍNEZ CÓRCOLES, P. (1996): Desarrollo de la resistencia en el niño. Barcelona, INDE.
- MATVEIEV, L.P.: (1985): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Ráduga.
- Mc ARDLE, W. y otros (1986): Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Madrid, Alianza Editorial.
- Mc GEORGE, S. (1992): La seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en EF: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- MORA VICENTE, J. (1989) (a): Mecánica Muscular y Articular. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (b): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (c): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (d): El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (e): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1995): Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Cádiz. COPLEF de Andalucía.

- NAVARRO, F. (1997): La resistencia. Madrid, Gymnos.
- PEIRÓ, C.(1991). Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos. Perspectivas, nº 8, pp. 14-17.
- PORTA, J. (1993): Condición física. En Martínez de Haro, V. (coord.): La Educación Física en Primaria Reforma. Vol. (II). Barcelona. Paidotribo.
- SÖSLVEBORN, S. (1984): Stretching. Barcelona. Martínez-Roca.
- TIMMERMANS, H.M. y MARTIN, M. (1987). Top ten potentially dangerous exercises. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, Agosto, pp.29-31
- WEINECK, J.(1988): Entrenamiento Óptimo. Barcelona Hispanoeuropea.
- ZINTL, F. (1988): Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, Martínez-Roca.

## Evaluación

### SISTEMA DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS

-Examen: de carácter práctico, en la línea de las preguntas guía que se revisan en cada bloque temático y de las prácticas realizadas; (60% de la nota final).

-Actividades académicas: a lo largo del curso se propondrán actividades a los estudiantes con la intención de que mejoren y apliquen sus conocimientos. Estas actividades pueden ser: revisar y/o elaborar materiales didácticos, diseñar actividades de enseñanza-aprendizaje, planificar tareas para la mejora de la condición física, observar en centros escolares y en otros ámbitos, etc.; (40% de la nota final)(\*).

-Valoración actitudinal: los aspectos actitudinales también son tenidos en cuenta e influyen en la propuesta de calificación académica final. Los criterios y el modo en que las actitudes influyen en la evaluación se comentan en la presentación de la asignatura (\*\*).

(\*) Aquellos estudiantes que lo prefieran pueden optar por realizar tan solo el examen final de junio, siendo éste el único instrumento de evaluación de su aprendizaje, (ha de comunicarse al profesor antes del 31 de octubre).

(\*\*) Una valoración actitudinal negativa imposibilita la contabilización de las actividades académicas en la nota final.

## Bibliografía

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE CONSULTA:

- AÑÓ, V. (1997): Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid. Gymnos.
- CANTÓ, R. y JIMÉNEZ, J. (1998): La columna vertebral en la edad escolar. Madrid. Gymnos.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. y Otros (2000): Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- FERNÁNDEZ, G. y NAVARRO, V. (1993): Reflexiones en torno al tratamiento de la condición física en el curriculum escolar. En Habilidad Motriz. Nº 2, pp. 5-8.
- FUCCI, S. y BENIGNI, M. (1988): Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular. Barcelona. Doyma.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M, RUIZ, J.A. y MARTÍN, R. (1998): La Velocidad. Madrid. Gymnos.
- GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): Cualidades Físicas, volumen (I) y (II). Zaragoza. CEPID.
- GONZÁLEZ BADILLO, J. y GOROSTIAGA, E. (1995): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona. INDE.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S (2003): La actividad física saludable como contenido de enseñanza. En Fraile, A. y Otros: Actividad física y salud. Educación Secundaria, pp. 31-36. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública y Consumo.
- HAHN, E. (1988): Entrenamiento con niños. Barcelona. Martínez Roca.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: el curriculum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar?. En Revista de Educación. Nº 311, pp. 51-76.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. y MEDINA, J. (1999): Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte. Revista Educación Física. Nº 74, pp. 5-12 y nº 75, pp. 11-19.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989): El niño y el deporte. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.
- MORA VICENTE, J. (1989): Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor. Colección Educación Física 12-14 años, 6 tomos. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (coord.) (1995): Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- NAVARRO, F. (1997): La resistencia. Madrid. Gymnos.
- PASCUAL, C. (1995): Ideologías, actividad física y salud. En Revista de Educación Física. Nº 60, pp. 33-35.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): La actividad física orientada hacia la salud. Madrid. Biblioteca Nueva.
- TORO, J. (1996): El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Madrid. Ariel.



## Presentación

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.

## Programa Básico

### OBJETIVOS:

- Conocer y aplicar los medios y métodos para desarrollar la condición física de forma saludable, especialmente en niños; adecuando dicho conocimiento a las necesidades profesionales del maestro.
- Conectar el desarrollo de los aspectos cuantitativos del movimiento con el resto de los contenidos del currículo de Educación Primaria.
- Desarrollar recursos para tratar el acondicionamiento físico en la etapa de Primaria desde la diversidad metodológica; aprovechando todas sus posibilidades educativas, y relacionándolo con la "Educación para la Salud" escolar.
- Emplear recursos prácticos para aplicar los conocimientos sobre acondicionamiento físico a salidas profesionales alternativas a la docencia en Educación Física en Primaria.
- Desarrollar una actitud crítica sobre el cuidado del cuerpo y mejora de la forma física; cuestionándose la información que a través de los medios de comunicación llega a la sociedad.
- Emplear estrategias docentes acordes a unos principios éticos; utilizando el diálogo y la comunicación como formas de reconstruir su conocimiento y relacionarse con los demás.

### CONTENIDO:

- Inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares: revisión histórica. Aclaración terminológica.
- El acondicionamiento físico en el currículo de Educación Física en Primaria. Acondicionamiento físico en la educación para la Salud escolar. Renovación metodológica en el tratamiento del acondicionamiento físico en la escuela.
- Efectos de la Educación Física en relación a la salud y al rendimiento. Los procesos de adaptación: diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto. Principios del acondicionamiento físico. Beneficios de la actividad física sobre la salud.
- Fundamentos básicos sobre el desarrollo de los aspectos cuantitativos del movimiento. La fuerza. La flexibilidad. La resistencia. La velocidad.

## Objetivos

### 1. OBJETIVOS GENERALES (al finalizar el curso los alumnos han de ser capaces de)

- Conocer y aplicar los medios y métodos para desarrollar la condición física de forma saludable, especialmente en niños; adecuando dicho conocimiento a las necesidades profesionales del maestro.
- Conectar el desarrollo de los aspectos cuantitativos del movimiento con el resto de los contenidos del currículo de Educación Primaria.
- Desarrollar recursos para tratar el acondicionamiento físico en la etapa de Primaria desde la diversidad metodológica; aprovechando todas sus posibilidades educativas, y relacionándolo con la "Educación para la Salud" escolar.
- Emplear recursos prácticos para aplicar los conocimientos sobre acondicionamiento físico a salidas profesionales alternativas a la docencia en Educación Física en Primaria.
- Desarrollar una actitud crítica sobre el cuidado del cuerpo y mejora de la forma física; cuestionándose la información que a través de los medios de comunicación llega a la sociedad.
- Emplear estrategias docentes acordes a unos principios éticos; utilizando el diálogo y la comunicación como formas de reconstruir su conocimiento y relacionarse con los demás.

## 2. CONTENIDOS

### BLOQUE I: INTRODUCCIÓN.

- I.1- Inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares: revisión histórica.
- I.2- Aclaración terminológica.

### BLOQUE II: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.

- II.1- El acondicionamiento físico en el currículo de Educación Física en Primaria.
- II.2- Acondicionamiento físico en la Educación para la Salud escolar.
- II.3- Renovación metodológica en el tratamiento del acondicionamiento físico en la escuela.

### BLOQUE III: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN A LA SALUD Y AL RENDIMIENTO.

- III.1- Los procesos de adaptación: diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto.
- III.2- Principios del acondicionamiento físico.
- III.3- Beneficios de la actividad física sobre la salud.

### BLOQUE IV: FUNDAMENTOS BÁSICOS SOBRE EL DESARROLLO DE LOS ASPECTOS CUANTITATIVOS DEL MOVIMIENTO.

- IV.1- La fuerza.
- IV.2- La flexibilidad.
- IV.3- La resistencia.
- IV.4- La velocidad.

## Programa Práctico

### BLOQUE I: INTRODUCCIÓN

#### Descriptor

- 1.1 Inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares.
  - 1.1.1 Revisión histórica.
  - 1.1.2 Justificaciones para incluir los contenidos de acondicionamiento físico en los currículos de E.F.
- 1.2 Aclaración terminológica.
  - 1.2.1 Aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento.
  - 1.2.2 Concepto y componentes de la condición física.
  - 1.2.3 Ejercicio / deporte / actividad física.
  - 1.2.4 Acondicionamiento / entrenamiento.

#### Preguntas guía

- ¿Qué intereses o justificaciones giran/han girado alrededor de cómo se ha de tratar la condición física en el ámbito educativo?. Explícalos.
- ¿Cuáles han sido las etapas más claras por las que ha pasado la corriente condición física-salud hasta la actualidad?. ¿Qué ha caracterizado a cada una de ellas?.
- ¿Qué enfoque han tenido estos contenidos en tus experiencias como alumno de Primaria, Secundaria y Practicum I?.
- ¿Qué términos se emplean, según diversos autores, para referirse a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?.
- ¿Qué y cuáles son los aspectos cualitativos del movimiento, qué términos emplean diversos autores para referirse a ellos?.
- ¿Qué acepciones tiene el término “condición física” y cuáles son sus componentes?.
- ¿Qué diferencias surgen entre los conceptos “ejercicio” y “actividad física”?.
- ¿Qué tipos de actividad física hay?.
- ¿Qué diferencias surgen entre los conceptos “acondicionamiento físico” y “entrenamiento”?.

#### BIBLIOGRAFÍA

- ARNOLD SPAETH, R. y Otros (1985): La Educación Física en las enseñanzas medias. Barcelona. Paidotribo.
- ARROYAGA, M. y MARTÍNEZ DE HARO, V. (1998): Definiciones sobre condición física. En Revista Española de Educación Física y Deportes. Vol. V, nº 3, año II, pp. 28-34.
- BLÁZQUEZ, D. (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. INDE.
- CANTERA, M.A. (1997): Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- CASPERSEN, C.J. y Otros (1985): Physical activity, exercise and physical fitness: definition and distinction for health-related research. En Public health report. Nº 100, pp. 126-131.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.
- CURETON, T.K. (1981): Historical development of the physical fitness movement. En Bosco, J.R. y Turner, M.A.

- (Eds.): Encyclopedia of Physical Fitness and Sports. Utah. Brighton Publishing Company Inc.
- DASSELL, H. y HAAG, H. (1975): El circuit-training en la escuela. Buenos Aires. Kapelusz.
- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (1998): Actividad física y salud: reflexiones y perspectivas. En Ruiz, F., García, A. y Casimiro, A. (Eds): Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte Escolar. Málaga. Instituto Andaluz del Deporte.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. y Otros (2000): Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- EISENMAN, P.A. y BARNETT, C.R. (1979): Physical fitness in the 1950s and 1970s: Why did one fail and the other boom?. En Quest. Nº 12, 1, pp. 114-122.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990): Aspectos sociales del deporte. Madrid. Alianza Deporte.
- GENEREO, E. y TIERZ, P. (1991): Cualidades Físicas, volumen (I) y (II). Zaragoza. CEPID.
- GENEREO, E. (1995): Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de educación primaria. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (1999): El espacio que ocupa el desarrollo de las cualidades físicas en el currículo de Educación Física en Primaria. En Actas del I Congreso Nacional de Educación Infantil y Primaria en el marco de la LOGSE. Zamora.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2001): Proyecto Docente. Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico. Facultad de Educación. Universidad de Valladolid.
- HARRE, D. (1987): Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Stadium.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: el curriculum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar?. En Revista de Educación. Nº 311, pp. 51-76.
- HERNÁNDEZ, ÁLVAREZ J.L. y VELÁZQUEZ, R. (1996a): La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid. MEC.
- KIRK, D. (1990): Educación Física y curriculum. Universidad de Valencia.
- LAWSON, H. (1984): Invitation to Physical Education. Champaign. Human Kinetics.
- LEGIDO, J.C. y Otros (1996): Valoración de la condición física por medio de test. Madrid. Ed. Pedagógicas.
- MALINA, R.M. (1990): Fitness and performance: adult health and the culture of youth. En Park, R.J. y Eckert, H.M. (Eds.): The Academy Papers. New Possibilities, New Paradigms?. Champaign. Human Kinetics.
- MANNO, R. (1986): Avviamento allo sport metodologia dell' allenamento dei giovani. Coni. Scuola dello Sport.
- McINTOSH, P.C. (1981): Landmarks in the history of physical education since World War II. En McIntosh y Otros: Landmarks in the History of Physical Education. Routledge and K. Paul.
- MOORE, A.C. y TREKELL, M. (1981): A short History of American Physical Education. En Bosco, J.S. y Turner, M.A. (Eds): Encyclopedia of Physical Education Fitness and Sports. Philosophy, Programs and History. Utah. Brighton Publishing Company Inc.
- MORA VICENTE, J. (1989): Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor. Cádiz. Diputación Provincial.
- OLMEDO, J.A. (2000): Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. En Apuntes: Educación Física y Deportes. Nº 59, pp. 22-30.
- PASCUAL, C. (1999): La formación inicial del profesorado de Educación Física: en busca del significado profesional perdido. En Conceptos de Educación. Nº 6, pp. 75-90.
- PATE, R.R. y CORBIN, C.B. (1981): Health related physical fitness: implications for curriculum. En J.O.P.E.R. Nº 52, pp. 36-38.
- PATE, R.R. (1983): A new definition of youth fitness. En The Physician and Sportsmedicine. Nº 11, 4, pp. 77-83.
- PATE, R.R. (1988): The evolving definition of physical fitness. En Quest. Nº 40, pp. 174-179.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): Actividad física, salud y actitudes. Valencia. Edetania.
- PIERÓN, M. (1988): Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas. Madrid. Gymnos.
- RODRÍGUEZ, F.A. (1995): Prescripción del ejercicio para la salud (I). En Apuntes: Educación Física y deportes. Nº 39, pp. 87-102.
- SHEPHARD, R.J. y ASTRAND, P.O. (1992): Endurance in sport. Vol (II) of the encyclopedia of sports medicine. Oxford. Blackwell Scientific Publications.
- VÁZQUEZ, B. (1989): La Educación Física en la Educación Básica. Madrid. Gymnos.
- WEINECK, J. (1988): Entrenamiento Óptimo. Barcelona. Hispano Europea.

## BLOQUE II: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.

### Descriptor

- 2.1 El acondicionamiento físico en el currículo de Educación Física en Primaria de la LOGSE.
- 2.2 Acondicionamiento físico en la Educación para la Salud escolar.
  - 2.2.1 Actividad física gratificante.
  - 2.2.2 Actividad física continua.
  - 2.2.3 Actividad física adecuada.
  - 2.2.4 Actividad física autónoma.
  - 2.2.5 Actividad física segura.
  - 2.2.6 Actividad física y conciencia crítica.
- 2.3 Renovación metodológica en el tratamiento del acondicionamiento físico en la escuela.
  - 2.3.1 Tradiciones educativas y acondicionamiento físico.

### 2.3.2 Principios metodológicos y acondicionamiento físico.

#### Preguntas guía

-Revisa de forma crítica el tratamiento que los contenidos de condición física-salud tienen en el currículo de Primaria en la LOGSE.

-¿De qué forma, según Almond (1992), pueden los docentes favorecer un estilo de vida activo entre los escolares?.

-¿Qué es el compromiso motor en una clase de Educación Física, cómo se puede aumentar?.

-¿Qué adaptaciones curriculares requiere un escolar asmático?, ¿y uno diabético (insulinodependiente)?.

-¿Qué aspectos ideológicos pueden distorsionar la comprensión del fenómeno "actividad física-salud"? Explícalos.

-Elabora un mapa conceptual en el que aparezcan los contenidos de enseñanza-aprendizaje en relación a la condición física-salud que pueden ser enseñados en EF en Primaria, y las conexiones interdisciplinares con otras áreas de Primaria que se pueden establecer de dichos contenidos.

-¿Qué caracteriza a un docente que aborda los contenidos de condición física-salud según la tradición empírico-analítica, simbólico-interpretativa, y crítica?.

-¿Por qué se cuestiona el empleo de test de condición física como forma de evaluación en Educación Física?.

-Diseña dos clases de EF en Primaria que aborden los contenidos de condición física salud y:

-Tengan relación entre ellas, con tareas planteadas de forma secuenciada.

-Se complementen con tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices. (Describirlas tal como aparecerían en el Cuaderno del alumno).

-Explicita los objetivos educativos que pretendes alcancen los alumnos a los que van dirigidas las clases, el curso al que pertenecen, y el sistema de evaluación que emplearías para verificar si se alcanzan dichos objetivos; detallando instrumentos y criterios de evaluación.

#### BIBLIOGRAFÍA

ALMOND, L. (1992): El ejercicio físico y la salud en la escuela. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.

BLÁZQUEZ, D. (1995a): Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. INDE.

BOONE, T. (1994): Ejercicio obsesivo. Algunas reflexiones sobre el ejercicio y la salud. En Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte. Nº 15, pp. 49-52.

CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.

CASTAÑER, M. y TRIGO, E. (1996): Globalidad e interdisciplinariedad en la enseñanza primaria. Barcelona. INDE.

COLQUHOUN, D. (1989): Emancipatory health education and environmental education. The new public health. En Australian Journal of Environmental Education. Nº 5, pp. 1-8.

COLQUHOUN, D. (1991): Curriculum issues in health education. Study guide. Geelong. Deakin University Press.

COLQUHOUN, D. (1992): La Educación Física y la Salud desde una perspectiva crítica. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.

CURETON, T.K. (1981): Historical development of the physical fitness movement. En Bosco, J.R. y Turner, M.A.

(Eds.): Encyclopedia of Physical Fitness and Sports. Utah. Brighton Publishing Company Inc.

DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.

DEVÍS, J. (1996): Educación Física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular. Madrid. Visor.

DEVÍS, J. y Otros (1998): La salud y las actividades aeróbicas. Materiales curriculares de Educación Física para Educación Secundaria. Praxis, Barcelona. Nº Septiembre 1998, pp. 9-69.

DEVÍS, J. (2000): La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física: Educación Física y Salud. Jerez de la Frontera.

DEVÍS, J. y Otros (2000a): Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.

DÍAZ LUCEA, J. (1994): El curriculum de la Educación Física en la Reforma Educativa. Barcelona. INDE.

ERNST, J. (1990): Es sano si es divertido. Barcelona. Piramide.

FERNÁNDEZ, G. y NAVARRO, V. (1993): Reflexiones en torno al tratamiento de la condición física en el curriculum escolar. En Habilidad Motriz. Nº 2, pp. 5-8.

FERNÁNDEZ-BALBOA, J.M. (en imprenta): Sociedad, Escolaridad y Educación Física en la Tercera Ola de Civilización. En Devís, J. (coord.): La Educación Física y el Deporte en el siglo XXI. Alicante. Marfil.

FRAILE, A. y Otros (1996): Actividad física y Salud en la Escuela. Valladolid. Junta de Castilla y León.

GARCÍA FERRANDO, M. (1990): Aspectos sociales del deporte. Madrid. Alianza Deporte.

GARRIDO, J. (1994): Adaptaciones curriculares. Madrid. CEPE.

GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): Cualidades Físicas, volumen (I) y (II). Zaragoza. CEPID.

GENERELO, E. (1995): Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de educación primaria. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.

GIROUX, H.A. (1988): Critical theory and the politics of culture and voice: rethinking the discourse of educational research. En Sherman, R.R. y Webb, R.B. (eds.): Qualitative research in education: focus and methods. London. The Falmer Press.

GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (1999): El espacio que ocupa el desarrollo de las cualidades físicas en el currículo de Educación Física en Primaria. En Actas del I Congreso Nacional de Educación Infantil y Primaria en el marco de la LOGSE. Zamora.

GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S., DÍEZ, A. y LORENZO, A. (1999b): Preguntas, paradojas y reacciones que resultan de una reflexión sobre los denominados ejercicios contraindicados. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación

Física. Huelva.

- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2001): Proyecto Docente. Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico. Facultad de Educación. Universidad de Valladolid.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S (2003): La actividad física saludable como contenido de enseñanza. En Fraile, A. y Otros: Actividad física y salud. Educación Secundaria, pp. 31-36. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública y Consumo.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: el curriculum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar?. En Revista de Educación. Nº 311, pp. 51-76.
- HERNÁNDEZ, ÁLVAREZ J.L. y VELÁZQUEZ, R. (1996a): La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid. MEC.
- KIRK, D. (1990): Educación Física y curriculum. Universidad de Valencia.
- LISÓN, J.F., MONFORT, M., LÓPEZ, E. y SARTI, M.A. (1996): Valoración experimental de la peligrosidad en la realización de ejercicios físicos. En Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio. Guadalajara.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1997): Acciones articulares contraindicadas: bases para la detección de ejercicios contraindicados en la práctica del ejercicio físico. En Actas del III Congreso de Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación. Lérida.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. y MEDINA, J. (1999): Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte. Revista Educación Física. Nº 74, pp. 5-12 y nº 75, pp. 11-19.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): Ejercicios desaconsejados en la actividad física. INDE. Barcelona.
- LÓPEZ PASTOR, V. (1998): ¿Ecología y deporte?. Posibilidades, incongruencias y paradojas. En Martínez del Castillo, J. (comp.): Deporte y Calidad de Vida. Madrid. Esteban-Sanz.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989): El niño y el deporte. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.
- MARTÍNEZ ÁLVAREZ, L. y BORES, N. (1998): La condicionada y condicionante mirada del evaluador: el caso de la Educación Física. En Revista de Educación, nº 317, pp. 319-343
- MARTÍNEZ DE HARO, V. (1999): Educación Física y Asma. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física. Huelva.
- MASCARÓ, J. (1992): El valor de la idea del cuerpo en una teoría de la Educación Física. En Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias del Profesorado de EGB. Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.
- McGEORGE, S. (1992): la seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- McLEROY, K.R., BIBEAU, D.L. y McCONNELL (1993): Ethical issues in health education and health promotion: challenges for the profession. En Journal of Health Education. Nº 24, pp. 313-318.
- M.E.C. (1981): Programas Renovados de la E.G.B., ciclo medio. Madrid. Escuela Española.
- M.E.C. (1984): Programas Renovados de la E.G.B., ciclo superior. Madrid. Escuela Española.
- M.E.C. (1990): Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo. Madrid.
- M.E.C. (1992): Currículo Oficial (Cajas Rojas). Volúmenes de Educación Física de Primaria y Secundaria Obligatoria. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación.
- MORA VICENTE, J. (1989): Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (coord.) (1995): Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- NUTBEAM, D. (1986): Glosario de promoción de la salud. Sevilla. Junta de Andalucía, Consejería de Salud.
- NUVIALA, A. y SIERRA, A. (1999): Fases sensibles para el trabajo de las capacidades físicas durante la edad escolar. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física.
- OLMEDO, J.A. (2000): Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. En Apuntes: Educación Física y Deportes. Nº 59, pp. 22-30.
- PASCUAL, C. (1995): Ideologías, actividad física y salud. En Revista de Educación Física. Nº 60, pp. 33-35.
- PATE, R.R. y Otros (1991): Guidelines for exercise testing and prescription (American College of Sports Medicine). Philadelphia. Lea and Febiger.
- PEIRÓ, C.(1991): Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos. Perspectivas. Nº 8, pp. 14-17.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): Actividad física, salud y actitudes. Valencia. Edetania.
- PIERÓN, M (1988): Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas. Madrid. Gymnos.
- RÍOS, M. y Otros (1998): El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona. Paidotribo.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): La actividad física orientada hacia la salud. Madrid. Biblioteca Nueva.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1999): La conceptualización de la salud en el siglo XXI y sus implicaciones respecto a la Educación Física. En Actas del I Congreso Internacional de Educación Física. La Educación Física en el siglo XXI. Jerez de la Frontera.
- SAVATER, F. (1997): El valor de educar. Barcelona. Ariel.
- SEEFELDT, V y VOGEL, P. (1989): Physical fitness testing of children: a 30-year history of misguided efforts?. En Pediatric Exercise Science. Nº 1, pp. 295-302.
- SPARKES, A. (1986): The competitive mythology. A questioning of assumptions. En Health and Physical Education Project. Newsletter, 3.
- SPARKES, A. (1992): Perspectivas del curriculum de Educación Física: una exploración del poder, del control y de la ubicación del problema. En Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias del Profesorado de EGB. Cuenca.

- TINAJAS, A. y Otros (1995): Rendimiento y discriminación en Educación Física. En Apuntes: Educación Física y Deportes. Nº 39, pp. 121-127.
- TINNING, R. (1990): Movement, ideology and curriculum. Opening Pandora's box. Deakin. University Press.
- TINNING, R. (1996): Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de la formación del profesorado. Revista de Educación. Nº 11, pp. 123-134.
- TONES, K. (1986): Health promotion, afective education and the personal-social development of young people. En David, K. Y Williams, T. (Eds.): Health Education in Schools. London. Harper and Row Ltd.
- TORO, J. (1996): El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Madrid. Ariel.
- TORO BUENO, S y ZARCO, J. (1995): Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga. Aljibe.
- VACA, M. (1996): La Educación Física en la práctica en Educación Primaria. Palencia. Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad".
- VÁZQUEZ, B. (1989): La Educación Física en la Educación Básica. Madrid. Gymnos.
- VYGOTSKY, L.S. (1979): El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona. Crítica.
- YOUNG, Y. y WILLIAMS, T. (1989): The Healthy School. Edimburgo: Scottish Health Education Group.
- ZINTL, F. (1991): Entrenamiento de la resistencia. Barcelona. Martínez-Roca.

### BLOQUE III: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN A LA SALUD Y EL RENDIMIENTO

#### Descriptor

- 3.1 Los procesos de adaptación: diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto.
  - 3.1.1 La adaptación; conceptos previos.
  - 3.1.2 Diferencias en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto.
  - 3.1.3 Proceso evolutivo de las capacidades físicas básicas.
- 3.2 Los principios del acondicionamiento físico.
  - 3.2.1 Principios biológicos.
  - 3.2.2 Principios pedagógicos.
- 3.3 Beneficios de la actividad física sobre la salud.
  - 3.3.1 Beneficios y riesgos de la actividad física en niños y adolescentes.
  - 3.3.2 Indicaciones para realizar actividad física de forma saludable.

#### Preguntas guía

- ¿Cuáles son las diferencias entre el niño y el adulto en los sistemas cardiovascular y respiratorio, músculo esquelético, energético y termorregulador, y qué repercusiones tienen esas diferencias sobre la actividad física?.
- Explica y justifica el cuadro que aparece en el dossier sobre Orientaciones para desarrollar las capacidades físicas básicas en los niños.
- Aplica el principio del incremento progresivo de las cargas, según el orden propuesto por Grosser y una metodología lineal, a las siguientes propuestas:
  - Correr suave 10'+ andar 4'+ correr medio 5'+ andar 4'+ correr fuerte 1'+ andar 6'. (Realizándolo inicialmente los lunes, miércoles y viernes).
  - Realizar tres vueltas a un circuito de ocho estaciones, recuperando 2' andando entre cada vuelta y haciendo 15" de esfuerzo en cada estación y recuperando 15" entre estaciones. La primera vuelta suave, la segunda intensidad media y la tercera fuerte. (Realizándolo inicialmente los martes y viernes).
- ¿A qué se denominan "fases sensibles"?, ¿cuáles son para cada factor de condición física?.
- Elabora una propuesta de planificación deportiva adaptada al contexto escolar.
- ¿Qué otros principios, (además de los que aparecen en el dossier), de carácter pedagógico podrías elaborar para diferentes contextos profesionales de aplicación del acondicionamiento físico?.
- Confecciona una propuesta de tratamiento en Educación Primaria de los mitos que hemos estudiado sobre cuidado del cuerpo/forma física, (ver anexo de Bloque3).
- Describe tres juegos que podrías emplear como "calentamiento" y tres que no sería conveniente.
- Explica y justifica el cuadro que aparece en el dossier sobre ¿Cómo ha de orientarse la actividad física para que resulte saludable?.
- En relación a una reflexión sobre tus actuales hábitos de cuidado del cuerpo (alimentación, descanso, tabaco,...) y de la forma física, haz una propuesta adaptada a tus características (gustos, condicionantes horarios,...) para mejorar tu nivel de salud.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en el bloque anterior sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud.

#### BIBLIOGRAFÍA

- AARTS, H. y Otros (1997): Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. En Health education research. Nº 12, pp. 363-374.
- AÑÓ, V. (1997): Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid. Gymnos.
- ARMSTRONG, N. y SIMON-MORTON, B. (1994): Physical activity and blood lipids in adolescents. Pediatric Exercise

Science, 6, 381-405.

- BAILEY, K.S. (1994): Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 330-347.
- BALAGUÉ, N. (1992): Aspectos biológicos del organismo infantil de los 6 a los 12 años. Repercusiones sobre la actividad física. En *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Nº 15, pp.35-42.
- BATALLA, A. (1995): El rendimiento en la iniciación deportiva. En Blázquez, D. (coord.): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.
- BOONE, T. (1994): Ejercicio obsesivo. Algunas reflexiones sobre el ejercicio y la salud. En *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*. Nº 15, pp. 49-52.
- CALFAS, K. y TAYLOR, W. (1994): Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*. Nº 6.
- CUADRADO, G. (1995): Planificación del entrenamiento. En Mora Vicente, J. (Coord.): *Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. (1996): Educación Física, deporte y curriculum. *Investigación y desarrollo curricular*. Madrid. Visor.
- DEVÍS, J. y Otros (1998): La salud y las actividades aeróbicas. *Materiales curriculares de Educación Física para Educación Secundaria*. Praxis, Barcelona. Nº Septiembre 1998, pp. 9-69.
- DEVÍS, J. (2000): La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física: Educación Física y Salud*. Jerez de la Frontera.
- DEVÍS, J. y Otros (2000a): *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- ESTRUCH, J. y BATLLÉ, (1987): Indicacions sobre l'esport en l'obés d'edat escolar. En *Apunts: Educació Física y Esports*. Nº 24, pp. 33-36.
- GALILEA, J., ESTRUCH, A., GALILEA, B. (1986): Especialización precoz en Deporte. En *Apunts medicina de l'esport*. Vol. XXIII, pp. 15-24.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996): *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996b): *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- GENELO, E. y LAPETRA, S. (1993): *Fundamentos de EF para Enseñanza Primaria*. Vol 1. Barcelona, INDE.
- GROSSER, M. y Otros (1988): *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca.
- GROSSER, M. y Otros (1989): *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca.
- GUTIÉRREZ SÁINZ, A. (1995): El ejercicio y el niño. En Mora Vicente, J. (coord.): *Teoría y práctica del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- HAHN, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. Barcelona, Martínez Roca.
- LÓPEZ CHICHARRO, J.L. (1996): Niño y ejercicio físico. XII Curso de Fisiología del ejercicio aplicada. Escuela de Especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Madrid.
- LÓPEZ MIÑARRO, P. y MEDINA, J. (1999): Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte (1) y (2). En *Revista de Educación Física*. Nº 74, pp.5-12. Nº 75, pp.11-19.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. INDE. Barcelona.
- MACERA, C. y WOOTON, W. (1994): Epidemiology of sports and recreation injuries among adolescents. En *Pediatric Exercise Science*. Nº 6, pp. 424-433.
- MANNO, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989): *El niño y el deporte*. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.
- MARSH, H. (1993): The effects of participation in sport during the last two years of high school. En *Sociology of Sport Journal*. Nº 10, pp. 18-43.
- MARTIN, D. (1982): *Entrenamiento con niños. Teoría y práctica, problemas específicos*. Barcelona. Martínez Roca.
- MARTÍNEZ CÓRCOLES, P. (1996): *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Barcelona. INDE.
- MASCARÓ, J. (1992): El valor de la idea del cuerpo en una teoría de la Educación Física. En *Actas del VIII Congreso Nacional de Educación Física de Escuelas Universitarias del Profesorado de EGB*. Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.
- McARDLE, W. y Otros (1986): *Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid. Alianza Editorial.
- McGEORGE, S. (1992): la seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C.: *Nuevas perspectivas curriculares: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- McPHERSON, B. (1980): Sport in the educational milieu: unanswered questions and untested assumptions. En *Phi Delta Kappan*. Nº 61, pp. 605-606.
- MELENDEZ, A. (1988): Fisiología Pediátrica del ejercicio (bases metabólicas). *Revista Educación Física, COPLEF*. Nº 19, pp. 20-23.
- MERSCH, F. y STOBOY, H. (1987): Strength training and muscle hypertrophy in children. *International Congress Pediatric work Physiology*.
- MORA VICENTE, J. (1989b): *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989c): *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989e): *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1995): *Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz, COPLEF de Andalucía.
- MORROW, J. y FREEDSON, P. (1994): Relationship between physical activity and anaerobis firmess in adolescents. En *Pediatric Exercise Science*. Nº 6, pp. 315-329.
- NAVARRO, F. (1986): *Las cualidades físicas, su evolución en el periodo de 10-14 años*. En *Congrés Iª Educació*

Física Avui. Barcelona.

NAVARRO, F. y Otros (1990): La Natación. Madrid. Comité Olímpico Español.

NAVARRO, F. (1995): Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Centro Olímpico de Estudios Superiores. Módulo 2.2.5.

NUVIALA, A. y SIERRA, A. (1999): Fases sensibles para el trabajo de las capacidades físicas durante la edad escolar. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física. Vol. 2, pp. 1045-1053.

OTTO, L. (1982): Extracurricular activities. En Walberg, H. (Ed.): Improving educational standards and productivity. Berkeley. McCuthan

OZOLÍN, N.G. (1983): El entrenamiento del sistema contemporáneo actual. La Habana. Ed. Científico-Técnica.

PASCUAL, C. (1996): Ideologías, actividad física y salud. En Revista de Educación Física. Nº 60, pp. 33-35.

PEIRÓ, C.(1991): Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos. Perspectivas. Nº 8, pp. 14-17.

PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): Actividad física, salud y actitudes. Valencia. Edetania.

PLASENCIA, A. y BOLIVAR, I. (1989): Actividad física y salud. Barcelona. Ayuntamiento de Barcelona.

PLATONOV, V.N. (1988): El entrenamiento deportivo. Tª y metodología. Barcelona, Paidotribo.

PORTA, J.(1993): Condición física. En Martínez de Haro, V. (coord.): La EF en Primaria Reforma. Vol. (II). Barcelona. Paidotribo.

PRAT, J.A. y COLL, R. (1987): Condición motriz. VO2 máx. Potencia aeróbica máxima, capacidad aeróbica y "endurance" en la infancia y la adolescencia. En Apunts medicina de l' esport. Nº 94, pp. 261-267.

RIBAS SERNA, J. (1989): Educación para la Salud en la práctica deportiva escolar. Málaga, Unisport.

SAGE, G. (1982): Sociocultural aspects of physical activity: significant research traditions, 1972-1982. En Academy Papers. October, pp. 59-66.

SALLIS, J. y PATRICK, K. (1994): Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. En Pediatric Exercise Science. Nº 6, pp. 302-314.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): La actividad física orientada hacia la salud. Madrid. Biblioteca Nueva.

TSCHIENE, P. (1976): Keine Tendenzwende im Krafttraining. En Leistungssport. Nº 6, pp. 400-405.

VILLA, G. (1996): El entrenamiento de los niños. Cursos de verano del INEF de León. León.

WEINECK, J.(1988): Entrenamiento Óptimo. Barcelona, Hispanoeuropea.

WINTER, R. (1986): Le fasi sensibili (parte prima). En Rivista di Cultura Sportiva. Vol 6, pp. 8-10.

WINTER, R. (1987): Le fasi sensibili (parte seconda). En Rivista di Cultura Sportiva. Vol 7, pp. 22-27.

ZINTL, F. (1991): Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, Martínez Roca.

## BLOQUE IV: FUNDAMENTOS BÁSICOS SOBRE EL DESARROLLO DE LOS ASPECTOS CUANTITATIVOS DEL MOVIMIENTO.

### Descriptor

#### 4.1 La fuerza.

##### 4.1.1 Concepto.

##### 4.1.2 Tipos de contracción muscular.

##### 4.1.3 Funciones musculares.

##### 4.1.4 Manifestaciones o tipos de fuerza.

##### 4.1.5 Metodología para el desarrollo de la fuerza.

##### 4.1.6 Orientaciones didácticas.

#### 4.2 La flexibilidad.

##### 4.2.1 Concepto.

##### 4.2.2 Factores condicionantes de la flexibilidad.

##### 4.2.3 Necesidad / contraindicación de flexibilidad.

##### 4.2.4 Tipos o manifestaciones de flexibilidad.

##### 4.2.5 Proceso evolutivo de la flexibilidad.

##### 4.2.6 Métodos empleados para el desarrollo de la flexibilidad.

##### 4.2.7 Bases para el desarrollo de la flexibilidad de los diferentes núcleos articulares (ejercicios desaconsejados).

##### 4.2.8 Orientaciones didácticas.

#### 4.3 La resistencia.

##### 4.3.1 Concepto, tipos y funciones.

##### 4.3.2 Metodología para el desarrollo de la resistencia.

##### 4.3.3 La economía de movimiento. Eficiencia mecánica. Influencia de los parámetros coordinativos.

##### 4.3.4 Orientaciones didácticas.

#### 4.4 La velocidad.

##### 4.4.1 Concepto.

##### 4.4.2 Tipos o manifestaciones.

##### 4.4.3 Velocidad de reacción.

##### 4.4.4 Velocidad acíclica, gestual o de contracción.

##### 4.4.5 Velocidad cíclica o de desplazamiento.

##### 4.4.6 Metodología para el desarrollo de la velocidad.

##### 4.4.7 Orientaciones didácticas.

## Preguntas guía

- ¿Cuál es la principal acción biomecánica que realizan los grupos musculares fásicos que actúan sobre el tobillo / rodilla / cadera / tronco / hombro y codo?.
- ¿Qué metodologías para el desarrollo de la fuerza es más conveniente aplicar en niños?. ¿Si se realiza un trabajo dirigido y sistemático, mejora la fuerza antes de la pubertad?, razona tu respuesta.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, e integra los relativos a la fuerza.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la fuerza y:
  - Se conecte inter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el cuaderno del alumno).
- Diseña la planificación de los ejercicios de fuerza, (en relación a la salud: de higiene postural y compensatorios; y en relación al rendimiento: generales y específicos), que habría de realizar un escolar que practica la iniciación a un deporte. Especifica el deporte que practica.
- Diseña la planificación de los ejercicios de fuerza que habría de realizar un adulto en un contexto de mantenimiento de la condición física-salud.
- Diferencia los términos flexibilidad, movilidad y elasticidad.
- ¿Qué factores son condicionantes de la flexibilidad, y de qué modo ejercen su influencia?.
- ¿Qué función cumple la musculatura tónica desde el punto de vista postural, y cuál es la principal acción biomecánica que realizan los grupos musculares tónicos que actúan sobre el tobillo / rodilla / cadera / tronco / hombro y codo?.
- ¿Cuáles son los distintos métodos que se utilizan para desarrollar la flexibilidad?. Describe y dibuja un ejemplo de cada uno de ellos. (En cada ejemplo habrás de utilizar como referencia un grado de movimiento distinto y/o un núcleo articular distinto).
- ¿Qué ejercicios se consideran desaconsejados para incidir sobre la flexibilidad?.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, e integra los relativos a la flexibilidad.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la flexibilidad y:
  - Se conecte inter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el cuaderno del alumno).
- ¿Qué diferencias fisiológicas entre el niño y el adulto tienen una influencia directa sobre la resistencia, y por qué?.
- ¿Quién puede acumular mayor déficit de O<sub>2</sub> el niño o el adulto, por qué?, ¿Qué repercusiones tiene sobre la actividad física?.
- Pon un ejemplo de propuesta para mejorar la resistencia aeróbica, para cada uno de los niveles de intensidad aeróbica presentados y para la habilidad motriz “correr”, acorde a las capacidades de un niño de once años, y de un adulto de 45 que inicia un programa de mejora de la condición física-salud.
- ¿En qué margen de frecuencia cardiaca se debería situar un niño de nueve años para mejorar su resistencia de una manera saludable?.
- ¿A qué se denomina “Entrenamiento Natural de Herbert”, y en función a ello diseña una sesión aplicable a EF en Primaria, adaptando la propuesta a un entorno como el “Campo Grande”?.
- Describe y dibuja un circuito de fuerza-resistencia con 10 estaciones, que cumpla con los siguientes requisitos:
  - Las estaciones han de ser ejercicios analíticos y construidos.
  - Ha de organizarse según una metodología activa que favorezca la toma de decisiones en el alumno.
  - Dos estaciones se han de relacionar con la prevención de la hiperlordosis lumbar.
  - Dos estaciones se han de relacionar con la prevención de la hipercifosis dorsal.
  - No han de aparecer “ejercicios polémicos”.
  - Has de señalar la Zona de Actividad Física Saludable en la que habrían de ejercitarse los escolares de 10 años.
  - Has de plantear las adaptaciones que requeriría un escolar asmático.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, integrando los relativos a la resistencia.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la resistencia y:
  - Se conecte inter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el cuaderno del alumno).
- Explica la relación entre velocidad y capacidad coordinativa.
- Según los criterios seguidos en las otras capacidades físicas básicas, completa los tipos de velocidad que aparecen en el dossier, y pon un ejemplo de cada uno de los tipos de velocidad que propongamos.
- ¿Sobre qué tipo de velocidad no es recomendable incidir sistemáticamente en niños en edad prepuberal, y por qué?.
- ¿Qué factores condicionantes de la velocidad no son mejorables?.
- ¿Qué referencias objetivas y subjetivas utilizarías para calcular el tiempo de recuperación necesario, en una sesión con incidencia sistemática y explícita sobre la velocidad máxima?.
- Revisa y actualiza el mapa conceptual elaborado en los bloques anteriores sobre contenidos de enseñanza en EF en Primaria relacionados con la condición física-salud, integrando los relativos a la velocidad.
- Diseña una clase de EF para cada uno de los ciclos de Primaria, en la que se trate la velocidad y:
  - Se conecte inter e intradisciplinariamente.
  - Se acompañe de tareas de enseñanza-aprendizaje no motrices, (describiéndolas tal como aparecerían en el

## BIBLIOGRAFÍA

- AGUIRRE, J. y GARROTE, N. (1993): La Educación Física en Primaria. Zaragoza, Edelvives.
- ALTER, M. (1990): Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios. Barcelona. Paidotribo.
- BARNECHEA, C. (1990): Problemática de la columna vertebral y su prevención a través de situaciones lúdicas, (1) y (2). En Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte. Nº 3, pp. 31-33. Nº 4, pp 12-14.
- BLÁZQUEZ, D. (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE.
- CANTÓ, R. y JIMÉNEZ, J. (1998): La columna vertebral en la edad escolar. Madrid, Gymnos.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.
- DELGADO, M. (1994): Estirándome: una propuesta para desarrollar la flexibilidad en Educación Primaria. En Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte. Nº 18, pp. 14-17.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en EF: la salud y los juegos modificados. Barcelona, INDE.
- DEVÍS, J. y otros (1998): La salud y las actividades aeróbicas. En Praxis. Nº septiembre 1998, pp. 9-69.
- FUCCI, S. y BENIGNI, M. (1988): Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular. Barcelona, Doyma.
- GARCÍA MANSO, J.M. y otros (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid, Gymnos.
- GARCÍA MANSO, JM. y otros (1998): La Velocidad. Gymnos. Madrid.
- GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): Cualidades Físicas, volumen 1 y 2. Zaragoza. CEPID.
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1993): Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución. El desarrollo de la condición física infantil. En VV.AA.: Fundamentos de la Educación Física para Enseñanza Primaria Vol. (I). Barcelona. INDE.
- GONZÁLEZ BADILLO, J. y GOROSTIAGA, E. (1995): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona, INDE.
- GORROTXATEGUI, A. y ARANZABAL, P. (1996): El movimiento humano. Madrid. Gymnos.
- GROSSER, M. y NEUMAIER, A. (1986): Técnicas de entrenamiento. Martínez-Roca. Barcelona.
- HAHN, E. (1988): Entrenamiento con niños. Barcelona, Martínez Roca.
- HERNÁNDEZ, J.L. (1993): Aprendizaje y Desarrollo Motor. En Martínez de Haro, V. (coord.): La Educación Física en Primaria Reforma. Vol. (I). Barcelona. Paidotribo.
- LAPIERRE, A. (1978). La Reeducción Física. Cinesiología, reeducación postural, reeducación psicomotriz. Científico-médica. Barcelona.
- LINDSEY, R. y CORBIN, C. (1989). Questionable exercises. Some safer alternatives. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Octubre, pp.26-32.
- LISÓN, J.F., MONFORT, M., LÓPEZ, E. y SARTI, M.A. (1996). Valoración experimental de la peligrosidad en la realización de ejercicios físicos. En III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio. Guadalajara.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1997) Acciones articulares contraindicadas: Bases para la detección de ejercicios contraindicados en la práctica del ejercicio físico. En Actas del III Congreso de Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación. Lérida.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1998). "¡ Stop, peligro! , hiperflexión de tronco". Revista Educación Física, nº 71, pp. 31-36.
- LÓPEZ MIÑARRO, P. y GARCÍA, A. (1999): Ejercicios desaconsejados en educación física y en la iniciación deportiva en primaria. En Actas del XVII Congreso Nacional Educación Física. Vol. 2, pp. 1014-1024.
- LÓPEZ MIÑARRO, P. A. (2000): Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona. INDE.
- LUBELL, A. (1989). Potentially dangerous exercises: Are they harmful for all?. The Physician and Sports Medicine, nº 17, pp.187-192.
- MARTÍNEZ CÓRCOLES, P. (1996): Desarrollo de la resistencia en el niño. Barcelona, INDE.
- MATVEIEV, L.P.: (1985): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Ráduga.
- Mc ARDLE, W. y otros (1986): Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Madrid, Alianza Editorial.
- Mc GEORGE, S. (1992): La seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en EF: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- MORA VICENTE, J. (1989) (a): Mecánica Muscular y Articular. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (b): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (c): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (d): El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1989) (e): Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. Cádiz, Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1995): Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- NAVARRO, F. (1997): La resistencia. Madrid, Gymnos.
- PEIRÓ, C. (1991). Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos. Perspectivas, nº 8, pp. 14-17.
- PORTA, J. (1993): Condición física. En Martínez de Haro, V. (coord.): La Educación Física en Primaria Reforma. Vol. (II). Barcelona. Paidotribo.

SÖSLVEBORN, S. (1984): *Stretching*. Barcelona. Martínez-Roca.  
TIMMERMANS, H.M. y MARTIN, M. (1987). Top ten potentially dangerous exercises. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, Agosto, pp.29-31  
WEINECK, J. (1988): *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona Hispanoeuropea.  
ZINTL, F. (1988): *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, Martínez-Roca.

## Evaluación

### SISTEMA DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS

- Examen: de carácter práctico, en la línea de las preguntas guía que se revisan en cada bloque temático y de las prácticas realizadas; (60% de la nota final).
  - Actividades académicas: a lo largo del curso se propondrán actividades a los estudiantes con la intención de que mejoren y apliquen sus conocimientos. Estas actividades pueden ser: revisar y/o elaborar materiales didácticos, diseñar actividades de enseñanza-aprendizaje, planificar tareas para la mejora de la condición física, observar en centros escolares y en otros ámbitos, etc.; (40% de la nota final)(\*).
  - Valoración actitudinal: los aspectos actitudinales también son tenidos en cuenta e influyen en la propuesta de calificación académica final. Los criterios y el modo en que las actitudes influyen en la evaluación se comentan en la presentación de la asignatura (\*\*).
- (\*) Aquellos estudiantes que lo prefieran pueden optar por realizar tan solo el examen final de junio, siendo éste el único instrumento de evaluación de su aprendizaje, (ha de comunicarse al profesor antes del 31 de octubre).  
(\*\*) Una valoración actitudinal negativa imposibilita la contabilización de las actividades académicas en la nota final.

## Bibliografía

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE CONSULTA:

- AÑÓ, V. (1997): *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid. Gymnos.  
CANTÓ, R. y JIMÉNEZ, J. (1998): *La columna vertebral en la edad escolar*. Madrid. Gymnos.  
DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.  
DEVÍS, J. y Otros (2000): *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.  
FERNÁNDEZ, G. y NAVARRO, V. (1993): Reflexiones en torno al tratamiento de la condición física en el curriculum escolar. En *Habilidad Motriz*. Nº 2, pp. 5-8.  
FUCCI, S. y BENIGNI, M. (1988): *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular*. Barcelona. Doyma.  
GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996): *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.  
GARCÍA, J.M., NAVARRO, M., RUIZ, J.A. y MARTÍN, R. (1998): *La Velocidad*. Madrid. Gymnos.  
GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): *Cualidades Físicas, volumen (I) y (II)*. Zaragoza. CEPID.  
GONZÁLEZ BADILLO, J. y GOROSTIAGA, E. (1995): *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona. INDE.  
GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2003): La actividad física saludable como contenido de enseñanza. En Fraile, A. y Otros: *Actividad física y salud*. Educación Secundaria, pp. 31-36. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública y Consumo.  
HAHN, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. Barcelona. Martínez Roca.  
HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: el curriculum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar?. En *Revista de Educación*. Nº 311, pp. 51-76.  
LÓPEZ MIÑARRO, P.A. y MEDINA, J. (1999): Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte. *Revista Educación Física*. Nº 74, pp. 5-12 y nº 75, pp. 11-19.  
MARCOS BECERRO, J.F. (1989): *El niño y el deporte*. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.  
MORA VICENTE, J. (1989): *Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor*. Colección Educación Física 12-14 años, 6 tomos. Cádiz. Diputación Provincial.  
MORA VICENTE, J. (coord.) (1995): *Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.  
NAVARRO, F. (1997): *La resistencia*. Madrid. Gymnos.  
PASCUAL, C. (1995): Ideologías, actividad física y salud. En *Revista de Educación Física*. Nº 60, pp. 33-35.  
SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid. Biblioteca Nueva.  
TORO, J. (1996): *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid. Ariel.