

Plan 167 Maestro-Esp.Educación Fí-sica

Asignatura 17978 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

- Implicar los contenidos de acondicionamiento físico con el resto de los contenidos que se imparten en la especialidad
- Conocer qué, cuándo y cómo trabajar los contenidos de acondicionamiento físico como forma de propiciar un buen desarrollo de las capacidades y funciones orgánicas con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de los individuos.
- Conocer la evolución de la condición física en el desarrollo del individuo y saber qué actividades deben trabajarse por su interés pedagógico e higiénico, y cuáles no por la incompatibilidad de dicho trabajo en cada momento del proceso evolutivo.

#### Contenido:

- Conceptos generales. El ejercicio de acondicionamiento físico. El calentamiento.
- La resistencia.
- La fuerza.
- La flexibilidad.
- La velocidad.
- Las actividades de acondicionamiento físico. Inconvenientes.
- Principios del trabajo de acondicionamiento físico.
- Proceso evolutivo de la condición física.
- Evaluación de la condición física.

### Objetivos

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

### Programa de Teoría

- 1.- Introducción y consideraciones generales del acondicionamiento físico.
  - 1.1.- Conceptos generales.
  - 1.2.- El ejercicio de acondicionamiento físico.
  - 1.3.- El calentamiento.
- 2.- La resistencia.
  - 2.1.- Concepto, clases y características.
  - 2.2.- Formas y métodos de trabajo de la resistencia.
- 3.- La fuerza.
  - 3.1.- Concepto, clases y características.

- 
- 3.2.- Análisis de la intervención muscular.
  - 3.3.- Formas y métodos de trabajo de la fuerza.
  - 4.- La flexibilidad.
    - 4.1.- Concepto, componentes y características.
    - 4.2.- Formas y métodos de trabajo de la flexibilidad.
  - 5.- La velocidad.
    - 5.1.- Conceptos, clases y características.
    - 5.2.- Formas y métodos de trabajo de la velocidad.
  - 6.- Las actividades de acondicionamiento físico inconvenientes.
  - 7.- Principios del trabajo de acondicionamiento físico.
    - 7.1.- Los principios fundamentales.
    - 7.2.- Los procesos de adaptación.
    - 7.3.- Programación del trabajo de acondicionamiento físico.
  - 8.- Proceso evolutivo de la condición física.
  - 9.- Evaluación de la condición física.
- 

## Programa Práctico

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

---

## Evaluación

Los exámenes escritos serán el apartado principal y fundamental de la nota de la asignatura. Los alumnos que asistan de forma sistemática a las clases tendrán la opción de presentarse a los exámenes parciales (normalmente dos a lo largo del curso) y podrán superar la asignatura si superan dichos exámenes.

Otros aspectos que podrán influir en la nota final son los siguientes:

- Los trabajos personales y/o de grupo.
  - Los apuntes elaborados de la asignatura.
  - La implicación y participación en las sesiones.
- 

## Bibliografía

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