



Guía Docente				
Datos Identificativos				2011/12
Asignatura (*)	Teoría e Práctica do Acondicionamento Físico	Código	652311209	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
1º e 2º Ciclo	Anual	Segundo	Troncal	4.5
Idioma	CastelánGalego			
Prerrequisitos				
Departamento	Didácticas Específicas			
Coordinación	Fraguela Vale, Raul	Correo electrónico	raul.fraguela@udc.es	
Profesorado	Fraguela Vale, Raul	Correo electrónico	raul.fraguela@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>El estudio de las cualidades físicas básicas representa una de las claves del conocimiento de la motricidad para un Maestro Especialista en Educación Física, en un doble sentido. Por una parte, es necesario saber que requerimientos son necesarios para la mejora de cada cualidad física y también que esfuerzos están contraindicados para determinadas edades, niveles madurativos y de desarrollo. Por otro lado, un especialista en Educación Física debe saber identificar los aspectos condicionales que intervienen en las distintas actividades que propone, independientemente de la naturaleza de las mismas (lúdicas, expresivas, deportivas, etc.).</p> <p>No se trata únicamente de adquirir conocimientos específicos sobre los aspectos condicionales de la motricidad, sino de ubicarlos en el contexto que nos ocupa y darles un tratamiento metodológico coherente con los planteamientos educativos de la etapa de Educación Primaria. En dicha etapa se presenta la salud como referencia imprescindible para comprender el enfoque desde el que se debe abordar el tratamiento de las cualidades físicas.</p> <p>Tradicionalmente se ha asociado el estudio de los aspectos condicionales de la motricidad con el mundo del entrenamiento deportivo, tomando gran relevancia el rendimiento y la obtención del máximo nivel en alguna de las cualidades físicas. Es desde el campo del rendimiento motor desde el que nos llegan más estudios sobre la dimensión condicional de comportamiento motor. Esto supone también la proliferación de un enfoque poco ajustado a las pautas que marcan el desarrollo de la Educación Física en la etapa de Educación Primaria. A través de esta asignatura, se intentará aportar un enfoque del acondicionamiento físico acorde con la filosofía de una motricidad equilibrada y de incorporación de hábitos de vida saludables por los que aboga el planteamiento curricular de la Educación Física para la Educación Primaria.</p> <p>La asignatura de Teoría y práctica del acondicionamiento físico se encuentra incluida en el grupo de las materias troncales, según el actual Plan de Estudios. Asimismo, se encuentra vinculada a las siguientes áreas de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal y Educación Física y Deportiva.</p> <p>El número total de créditos es de 6, de los cuales 4 son teóricos y 2 son prácticos (4,5 créditos ECTS). La descripción de su contenido, reflejado en el Plan de Estudios, indica: &quot;las cualidades físicas básicas y su evolución: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad. Factores entrenables y no entrenables de las cualidades físicas básicas en los niños. Efectos del trabajo físico en relación con la salud&quot;.</p>			

Competencias da titulación	
Código	Competencias da titulación

Resultados da aprendizaxe		
Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación	
Situar el desarrollo de las cualidades físicas básicas en el contexto de la Educación Física.	A1	



Comprender la importancia de los conocimientos de acondicionamiento físico en la formación del Maestro Especialista en Educación Física.	A2 A16	B20	C6
Conocer las formas de actuación del Maestro Especialista en Educación Física y comprender su papel en el desarrollo de las cualidades físicas básicas adaptadas a la edad de los alumnos, así como su evolución.	A2 A16	B20	C6
Conocer los aspectos básicos del diseño curricular base de la Educación Primaria que están más relacionados con el ámbito del acondicionamiento físico.	A1 A7 A21	B11	C6
Experimentar a nivel práctico los diferentes ejercicios y situaciones que permiten desarrollar un acondicionamiento físico adaptado a la edad de los alumnos.	A7	B5 B29	
Identificar y vivenciar distintas formas de abordar el acondicionamiento físico en la etapa de Educación Primaria.	A16 A24	B10 B18	
Ser capaz de hacer el análisis de las exigencias condicionales que tienen las actividades que se programan para los alumnos.	A12	B11 B12	
Diseñar, aplicar y evaluar propuestas centradas en el desarrollo de aspectos relacionados con el acondicionamiento físico.	A9 A11 A12	B4 B5 B13	C6
Valorar la vinculación del acondicionamiento físico con otros contenidos del área.	A1 A16		

Contidos	
Temas	Subtemas
1. Marco conceptual del acondicionamiento físico. Las cualidades físicas básicas en el contexto de la salud.	1.1. Acondicionamiento físico: acotación terminológica. 1.2. Características de la carga y principios generales del acondicionamiento físico. 1.3. El acondicionamiento físico en la Educación Física escolar.
2. Estudio de la resistencia: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	2.1. Bases fisiológicas del movimiento (breve recordatorio). 2.2. Bases teóricas de la resistencia. 2.3. Sistemas de trabajo de la resistencia.
3. Desarrollo de la resistencia en el ámbito de la Educación Primaria.	3.1. Factores fisiológicos relacionados con el ejercicio aeróbico en niños. 3.2. Sistemas de trabajo de la resistencia para la Educación Primaria. 3.3. Consideraciones generales para el trabajo de la resistencia en la Educación Primaria.
4. Estudio de la fuerza: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	4.1. Definición de fuerza. 4.2. Clasificación de la fuerza. 4.3. Terminología básica relacionada con la fuerza. 4.4. Características de los distintos tipos de fuerza. 4.5. Evolución de la fuerza en las distintas etapas. 4.6. Métodos de entrenamiento de la fuerza.
5. Desarrollo de la fuerza en el ámbito de la Educación Primaria.	5.1. Sistemas de trabajo de la fuerza en la Educación Primaria. 5.2. Objetivos para el trabajo de la fuerza en Primaria. 5.3. Precauciones a tener en cuenta en el trabajo de la fuerza en niños.
6. Estudio de la velocidad: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	6.1. Definición de velocidad. 6.2. Clasificación de la velocidad. 6.3. Terminología básica relacionada con la velocidad. 6.4. Características de los distintos tipos de velocidad. 6.5. Evolución de la velocidad en las distintas etapas. 6.6. Métodos de entrenamiento de la velocidad.
7. Desarrollo de la velocidad en el ámbito de la Educación Primaria.	7.1. Sistemas de trabajo de la velocidad en la Educación Primaria. 7.2. Objetivos para el trabajo de la velocidad en Primaria. 7.3. Precauciones a tener en cuenta en el trabajo de la velocidad en niños.



8. Estudio de la flexibilidad: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	8.1. Definición de flexibilidad. 8.2. Clasificación de la flexibilidad. 8.3. Terminología básica relacionada con la flexibilidad. 8.4. Características de los distintos tipos de flexibilidad. 8.5. Evolución de la flexibilidad en las distintas etapas. 8.6. Métodos de entrenamiento de la flexibilidad.
9. Desarrollo de la flexibilidad en el ámbito de la Educación Primaria.	9.1. Sistemas de trabajo de la flexibilidad en la Educación Primaria. 9.2. Objetivos para el trabajo de la flexibilidad en Primaria. 9.3. Precauciones a tener en cuenta en el trabajo de la flexibilidad en niños.
10. Cualidades físicas: un tratamiento siempre integrado.	10.1. Integración del trabajo de las cualidades físicas en las sesiones de Educación Física en la Etapa Primaria.
11. Nociones básicas sobre actividad física saludable.	11.1. Corrección postural y seguridad en la práctica de actividad física. 11.2. Sobre actividad física, alimentación y cuerpo. 11.3. Mitos, falsas creencias y prácticas erróneas relacionadas con el ejercicio y la salud.

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Proba de resposta breve	2	8	10
Actividades iniciais	3	0	3
Análise de fontes documentais	3	6	9
Presentación oral	1	2	3
Proba mixta	2	20	22
Traballos tutelados	1	12.5	13.5
Práctica de actividade física	12	12	24
Sesión maxistral	10	10	20
Aprendizaxe colaborativa	4	4	8
Atención personalizada	0	0	0

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Proba de resposta breve	Prueba objetiva dirigida a provocar el recuerdo de un aprendizaje presentado. Se presenta un enunciado en forma de pregunta para responder con una frase específica, palabra, cifra o símbolo.
Actividades iniciais	Actividades que se llevan a cabo antes de iniciar cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje a fin de conocer las competencias, intereses y/o motivaciones que posee el alumnado para el logro de los objetivos que se quieren alcanzar, vinculados a un programa formativo. Con ella se pretende obtener información relevante que permita articular la docencia para favorecer aprendizajes eficaces y significativos, que partan de los saberes previos del alumnado.
Análise de fontes documentais	Técnica metodológica que supone la utilización de documentos audiovisuales y/o bibliográficos relevantes para la temática de la materia con actividades específicamente diseñadas para el análisis de los mismos.
Presentación oral	Exposición verbal a través de la que el alumnado y profesorado interactúan de un modo ordenado, planteando cuestiones, haciendo aclaraciones y exponiendo temas, trabajos, conceptos, hechos o principios de forma dinámica.
Proba mixta	Prueba que integra preguntas tipo de pruebas de ensayo y preguntas tipo de pruebas objetivas. En cuanto a preguntas de ensayo, recoge preguntas abiertas de desarrollo. Además, en cuanto preguntas objetivas, puede combinar preguntas de respuesta múltiple, de ordenación, de respuesta breve, de discriminación, de completar y/o de asociación.



Traballos tutelados	Metodoloxía deseñada para promover o aprendizaxe autónomo dos estudantes, baixo a tutela do profesor e en escenarios variados (académicos e profesionais). Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do "cómo facer as cousas". Constitúe unha opción baseada na asunción por parte dos estudantes da responsabilidade por o seu propio aprendizaxe.
Práctica de actividade física	Metodoloxía baseada na posta en práctica de sesións de actividade física para que os alumnos poidan impartirlas (función docente), vivenciarlas (análisis da pertinencia dos contidos) u observarlas (procesos de avaliación e control). Trátase de unha metodoloxía fundamentalmente práctica, pero con unha intención de reflexión e aplicación dos aspectos teóricos relacionados.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais e a introdución de algunhas preguntas dirixidas aos estudantes, coa finalidade de transmitir coñecementos e facilitar o aprendizaxe.
Aprendizaxe colaborativa	Conxunto de procedementos de ensinanza-aprendizaxe guiados de forma presencial e/ou apoiados con tecnoloxías da información e as comunicacións, que se basan na organización da clase en pequenos grupos nos que o alumnado traballa xuntamente na resolución de tarefas asignadas polo profesorado para optimizar o seu propio aprendizaxe e o dos outros membros do grupo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados Aprendizaxe colaborativa	<p>Para a realización dos traballos tutelados, os alumnos deben acudir en grupos reducidos a revisar o traballo (tutoría) despois da primeira corrección e antes da súa exposición nas prácticas de actividade física. O profesor poderá realizar suxerencias ou solicitar modificacións sobre o traballo realizado, que deberán ser aprobadas antes da entrega definitiva para a súa posta en práctica.</p> <p>O aprendizaxe colaborativo realízase en pequenos grupos que traballarán a partir de distintos documentos sobre aspectos relacionados coa asignatura. O profesora orientará individualizadamente o traballo do grupo, dando pautas para iniciar o traballo, revisando o proceso, resolvendo dúbidas e valorando as aportacións que vayan surgindo.</p>

Avaliación

Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Proba de resposta breve	A lo largo do curso se irán planteando aos alumnos diversas probas para comprobar o seguimento dos contidos da asignatura. As probas se poderán facer individualmente ou en pequenos grupos. O resultado deste apartado da avaliación é a media das calificacións obtidas nas probas realizadas durante o curso.	30
Proba mixta	Proba que integra preguntas tipo de probas de ensaio e preguntas tipo de probas obxectivas. En canto a preguntas de ensaio, recóllese preguntas abertas de desenvolvemento. Ademais, en canto a preguntas obxectivas, pode combinarse preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación.	50
Traballos tutelados	<p>Se realizará un traballo de aplicación dos contidos desenvolvidos en clase. En él deberá programarse e justificarse unha sesión na que se trabalen aspectos concretos do acondicionamento físico segundo os principios vistos en clase. O traballo se poderá realizar individualmente ou en grupo (hasta 4 integrantes).</p> <p>O profesor especificará con antelación os requisitos formais de presentación dos traballos. O cumprimento dos mesmos requisitos é imprescindible para que os traballos sexan aceptados.</p>	20
Outros		

Observacións avaliación



Es necesario superar una puntuación mínima en los tres apartados de la evaluación para que hagan media entre ellos.

Aquellos alumnos que no cursen la versión presencial de la materia, tienen a su disposición un modelo de evaluación alternativo. Se presentarán a una prueba mixta en la que deberán demostrar su dominio de los contenidos teórico-prácticos de la asignatura.

1. Apartado teórico-práctico (Prueba mixta 100%).

Fontes de información

Bibliografía básica

- ROMAN, B, SERRA, L., RIBAS, L. y otros (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000). en Apunts Medicina del esport, nº 151, pp. 86-94
- MEDINA JIMÉNEZ, E. (2003). Actividad física y salud integral. Barcelona. Paidotribo
- DEVÍS DEVÍS, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona. Inde
- GERBAUX, M. y BERTHOIN, S. (2004). Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia. Barcelona. Inde
- MARTINEZ, P. (1996). Desarrollo de la resistencia en el niño. Barcelona. Inde
- TORO, J. (1996). El cuerpo como delito. Ariel. Barcelona
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1993). El desarrollo de la condición física infantil. en VV.AA. Fundamentos de Educación Física I y II. Barcelona. Inde.
- HAHN, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Martínez Roca
- DELGADO, M., GUTIÉRREZ, A. y CASTILLO, M. J. (1997). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta. Barcelona. Paidotribo
- HORST, R. y WEINECK, J. (2004). Entrenamiento y práctica deportiva escolar. Barcelona. Paidotribo
- FRÖHNER, G. (2003). Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes. Barcelona. Paidotribo
- GUDRUM, F. (2003). Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes. Barcelona. Paidotribo
- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona. Inde
- HOHMANN, A., LAMES, M. y LETZELTER, M. (2005). Introducción a las ciencias del entrenamiento. Barcelona. Paidotribo
- PAZOS, J. M. y ARAGUNDE, J. L. (2000). La educación postural. Barcelona. Inde
- NAVARRO VALDIVIESO, F. (1998). La resistencia. Madrid. Gymnos
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1993). Las cualidades físicas: análisis y evolución. en VV.AA. Fundamentos de Educación Física I y II. Barcelona. Inde.
- ALTER, J. (1990). Los estiramientos. Barcelona. Paidotribo
- VARIOS (1997). Manual de maestro especialista en Educación Física. Madrid. Pila Teleña
- MARTIN, D. NICOLAUS, J. y OSTROWSKI, C. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona. Paidotribo
- LÓPEZ MIÑARO, P. A. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Barcelona. Inde
- ESTRADA AGUIAR, J. (2001). Orientaciones para mejorar la programación del acondicionamiento físico en el ámbito de la Educación Física. en ROMERO GRANADOS (coord.): Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física. Murcia. Universida
- AÑÓ, V. (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid. Gymnos
- LATORRE, P. y HERRADOR, J. (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar. Barcelona. Paidotribo
- CASAJÚS, J. A., LEIVA, M. T., FERRANDO, J. A. y otros (2006). Relación entre la condición física cardiovascular y la distribución de grasa en niños y adolescentes. Apunts Medicina del esport, nº 149, pp. 7-14
- MORA VICENTE, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Sevilla. Wanceulen



Bibliografía complementaria	<ul style="list-style-type: none">- IBAÑEZ, A. (1991). 1004 ejercicios de flexibilidad. Barcelona. Paidotribo- GARCÍA MANSO, J.M. y otros (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos- MANNO, R. (1999). El entrenamiento de la fuerza. Bases teóricas y prácticas. Barcelona. Inde- PLATONOV, V.N. (1988). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona. Paidotribo- GROSSER, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas. Barcelona. Martínez Roca- EHLENZ, H. y GROSSER, M.; ZIMMERMANN, E. (1990). Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento. Barcelona. Martínez Roca- MELENDEZ, A. (1995). Entrenamiento de la resistencia aeróbica: principios y aplicaciones. Madrid. Alianza- WEINECK, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona. Paidotribo- GONZALEZ, J.J. (1995). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Martínez Roca- PLATONOV, V.N. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona. Paidotribo- GARCÍA MANSO, J.M. y otros (1993). La velocidad. Madrid. Gymnos- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. Inde- GARCÍA MANSO, J.M. y otros (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos- DICK, F.W. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo- GROSSER, M., STARISCHKA, S. y ZIMMERMANN E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona. Martínez Roca- GROSSER, M. y STARISCHKA, S. (1988). Tests de la condición física. Batería Eurofit. Barcelona. Martínez Roca
------------------------------------	---

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Bases Biolóxicas e Fisiolóxicas do Movemento/652311106

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Aprendizaxe e Desenvolvemento Motor/652311206

Materias que continúan o temario

Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías