



## Guía Docente

Datos Identificativos					2012/13
Asignatura (*)	Teoría e Práctica do Acondicionamento Físico		Código	652311209	
Titulación	Mestre: Especialidade en Educación Física				
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: &amp;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&amp;quot;.</p>				

## Competencias da titulación

Código	Competencias da titulación
A1	Coñecer os contidos comúns e específicos sobre as distintas disciplinas que impartirá no exercicio do seu labor profesional.
A2	Coñecer os fundamentos psicolóxicos, pedagóxicos e sociais que lle permitan o axeitado desenvolvemento da súa profesión.
A7	Adquisición de destrezas para adoptar metodoloxías activas, participativas e creativas, e desenvolver o currículo a partir de situacións significativas para o alumnado, ao asumir un papel de orientador, facilitador e guía da aprendizaxe, e procurar a motivación e o interese do alumnado pola aprendizaxe.



A9	Planificar as materias no contexto social en que se van impartir, tomando as decisións axeitadas relativas á selección de obxectivos, organización de contidos, deseño de actividades ou criterios de avaliación.
A11	Capacidade para empregar recursos diversificados que contribúan a mellorar a experimentación e a aprendizaxe do alumnado no ámbito da Educación Física.
A12	Capacidade para observar e avaliar de forma continua, formativa e global o desenvolvemento e a aprendizaxe do alumnado de 6-12 anos, introducindo as medidas educativas necesarias para atender as súas peculiaridades persoais.
A16	Valorar a responsabilidade individual e colectiva na consecución de hábitos saudables e na contribución á sustentabilidade.
A21	Dominar a teoría e a didáctica específica da Educación Física, os fundamentos e as técnicas de programación da área e do deseño das sesións, as estratexias de intervención e de avaliación dos resultados, así como as relacións con outras áreas de coñecemento.
A24	Coñecer os fundamentos biolóxicos e fisiolóxicos do corpo humano, así como os procesos de adaptación ao exercicio físico, e a súa adaptación ao exercicio físico, e a súa relación coa saúde, a hixiene, a alimentación e a calidade de vida.
B4	Traballar de forma autónoma con iniciativa.
B5	Traballar de forma colaborativa.
B10	Capacidade crítica e autocrítica.
B11	Capacidade de análise e de síntese.
B12	Capacidade de procura e de manexo de información.
B13	Capacidade de organización e de planificación.
B18	Capacidade para presentar, defender e debater ideas utilizando argumentos sólidos.
B20	Compromiso ético.
B29	Resolución de problemas e toma de decisións.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.

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.	<p>1.1. Acondicionamiento físico: acotación terminológica.</p> <p>1.2. Características de la carga y principios generales del acondicionamiento físico.</p> <p>1.3. El acondicionamiento físico en la Educación Física escolar.</p>
2. Estudio de la resistencia: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	<p>2.1. Bases fisiológicas del movimiento (breve recordatorio).</p> <p>2.2. Bases teóricas de la resistencia.</p> <p>2.3. Sistemas de trabajo de la resistencia.</p>
3. Desarrollo de la resistencia en el ámbito de la Educación Primaria.	<p>3.1. Factores fisiológicos relacionados con el ejercicio aeróbico en niños.</p> <p>3.2. Sistemas de trabajo de la resistencia para la Educación Primaria.</p> <p>3.3. Consideraciones generales para el trabajo de la resistencia en la Educación Primaria.</p>
4. Estudio de la fuerza: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	<p>4.1. Definición de fuerza.</p> <p>4.2. Clasificación de la fuerza.</p> <p>4.3. Terminología básica relacionada con la fuerza.</p> <p>4.4. Características de los distintos tipos de fuerza.</p> <p>4.5. Evolución de la fuerza en las distintas etapas.</p> <p>4.6. Métodos de entrenamiento de la fuerza.</p>
5. Desarrollo de la fuerza en el ámbito de la Educación Primaria.	<p>5.1. Sistemas de trabajo de la fuerza en la Educación Primaria.</p> <p>5.2. Objetivos para el trabajo de la fuerza en Primaria.</p> <p>5.3. Precauciones a tener en cuenta en el trabajo de la fuerza en niños.</p>
6. Estudio de la velocidad: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	<p>6.1. Definición de velocidad.</p> <p>6.2. Clasificación de la velocidad.</p> <p>6.3. Terminología básica relacionada con la velocidad.</p> <p>6.4. Características de los distintos tipos de velocidad.</p> <p>6.5. Evolución de la velocidad en las distintas etapas.</p> <p>6.6. Métodos de entrenamiento de la velocidad.</p>
7. Desarrollo de la velocidad en el ámbito de la Educación Primaria.	<p>7.1. Sistemas de trabajo de la velocidad en la Educación Primaria.</p> <p>7.2. Objetivos para el trabajo de la velocidad en Primaria.</p> <p>7.3. Precauciones a tener en cuenta en el trabajo de la velocidad en niños.</p>
8. Estudio de la flexibilidad: concepto y clasificaciones. Su evolución en las distintas etapas.	<p>8.1. Definición de flexibilidad.</p> <p>8.2. Clasificación de la flexibilidad.</p> <p>8.3. Terminología básica relacionada con la flexibilidad.</p> <p>8.4. Características de los distintos tipos de flexibilidad.</p> <p>8.5. Evolución de la flexibilidad en las distintas etapas.</p> <p>8.6. Métodos de entrenamiento de la flexibilidad.</p>
9. Desarrollo de la flexibilidad en el ámbito de la Educación Primaria.	<p>9.1. Sistemas de trabajo de la flexibilidad en la Educación Primaria.</p> <p>9.2. Objetivos para el trabajo de la flexibilidad en Primaria.</p> <p>9.3. Precauciones a tener en cuenta en el trabajo de la flexibilidad en niños.</p>
10. Cualidades físicas: un tratamiento siempre integrado.	<p>10.1. Integración del trabajo de las cualidades físicas en las sesiones de Educación Física en la Etapa Primaria.</p>
11. Nociones básicas sobre actividad física saludable.	<p>11.1. Corrección postural y seguridad en la práctica de actividad física.</p> <p>11.2. Sobre actividad física, alimentación y cuerpo.</p> <p>11.3. Mitos, falsas creencias y prácticas erróneas relacionadas con el ejercicio y la salud.</p>

Planificación			
Metodologías / probas	Horas presenciales	Horas non presenciales / trabajo 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	Metodología diseñada para promover el aprendizaje autónomo de los estudiantes, bajo la tutela del profesor y en escenarios variados (académicos y profesionales). Está referida prioritariamente al aprendizaje del ¿cómo hacer las cosas?. Constituye una opción basada en la asunción por los estudiantes de la responsabilidad por su propio aprendizaje.
Práctica de actividade física	Metodología basada en la puesta en práctica de sesiones de actividad física para que los alumnos puedan impartirlas (función docente), vivenciarlas (análisis de la pertinencia de los contenidos) u observarlas (procesos de evaluación y control). Se trata de una metodología fundamentalmente práctica, pero con una intención de reflexión y aplicación de los aspectos teóricos relacionados.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada con el uso de medios audiovisuales y la introducción de algunas preguntas dirigidas a los estudiantes, con la finalidad de transmitir conocimientos y facilitar el aprendizaje.
Aprendizaxe colaborativa	Conjunto de procedimientos de enseñanza-aprendizaje guiados de forma presencial y/o apoyados con tecnologías de la información y las comunicaciones, que se basan en la organización de la clase en pequeños grupos en los que el alumnado trabaja conjuntamente en la resolución de tareas asignadas por el profesorado para optimizar su propio aprendizaje y el de los otros miembros del grupo.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición



Traballos tutelados Aprendizaxe colaborativa	<p>Para la realización de los trabajos tutelados, los alumnos deben acudir en grupos reducidos a revisar el trabajo (tutoría) despues de la primera corrección y antes de su exposición en las prácticas de actividad física. El profesor podrá realizar sugerencias o solicitar modificaciones sobre el trabajo realizado, que deberán ser aprobadas antes de la entrega definitiva para su puesta en práctica.</p> <p>El aprendizaje colaborativo se realizará en pequeños grupos que trabajarán a partir de distintos documentos sobre aspectos relacionados con la asignatura. El profesora orientará individualizadamente el trabajo de los grupo, dando pautas para iniciar el trabajo, revisando el proceso, resolviendo dudas y valorando las aportaciones que vayan surgiendo.</p>
--	---

Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Proba de resposta breve	A lo largo del curso se irán planteando a los alumnos diversas pruebas para comprobar el seguimiento de los contenidos de la asignatura. Las pruebas se podrán hacer individualmente o en pequeños grupos. El resultado de este apartado de la evaluación es la media de las calificaciones obtenidos en las pruebas realizadas durante el curso.	30
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.	50
Traballos tutelados	<p>Se realizará un trabajo de aplicación de los contenidos desarrollados en clase. En él deberá programarse y justificarse una sesión en la que se trabajen aspectos concretos del acondicionamiento físico según los principios vistos en clase. El trabajo se podrá realizar individualmente o en grupo (hasta 4 integrantes).</p> <p>El profesor especificará con antelación los requisitos formales de presentación de los trabajos. El cumplimiento de dichos requisitos es imprescindible para que los trabajos sean aceptados.</p>	20
Outros		

Observacións avaliación
<p>Es necesario superar una puntuación mínima en los tres apartados de la evaluación para que hagan media entre ellos.</p> <p>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.</p> <p>1. Apartado teórico-práctico (Prueba mixta 100%).</p>

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



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

**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