FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

ESPECIALIDAD DE EDUCACION FÍSICA
(2º CURSO)

GUÍA DOCENTE
TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
(652311209)

CURSO 2009/2010

Profesor:

Raúl Fraguela Vale

Disponible a través del Campus Virtual de la Universidad de A Coruña (Moodle)

https://campusvirtual.udc.es/moodle/

DATOS IDENTIFICATIVOS								
Asignatura	Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico						Código	652311209
Titulación	MAESTRO: ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA						Ciclo	1º e 2º Ciclo
Créditos, tipo y calendario	Cr. totales	Cr. teóricos	Cr. prácticos	Tipo	Curso	Período		
	4.5	3	1.5	Troncal	Segundo	Anual		
Idioma	Castellano Gallego							
Departamento	Didácticas Específicas							
Coordinador/a	Fraguela Vale, Raul				Correo electrónico	fravale@udc.es		
Profesores/as	Fraguela Vale, Raul							
Descripción / contextualización	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.). 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. 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. 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.							

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: "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".

COMPETENCIAS DE LA TITULACIóN		
Tipo A	**Código**	**Específicas**
	A1	Conocer los contenidos comunes y específicos sobre las distintas disciplinas que impartirá en el ejercicio de su labor profesional.
	A2	Conocer los fundamentos psicológicos, pedagógicos y sociales que le permitan el adecuado desarrollo de su profesión.
	A7	Adquisición de destrezas para adoptar metodologías activas, participativas y creativas, y desarrollar el currículo a partir de situaciones significativas para el alumnado, al asumir un papel de orientador, facilitador y guía del aprendizaje, y lograr la motivación y el interés del alumnado por el aprendizaje.
	A9	Planificar las materias en el contexto social en que se van a impartir, tomando las decisiones adecuadas relativas a la selección de objetivos, organización de contenidos, diseño de actividades o criterios de evaluación.
	A11	Capacidad para emplear recursos diversificados que contribuyan a mejorar la experimentación y el aprendizaje del alumnado en el ámbito de la Educación Física.
	A12	Capacidad para observar y evaluar de forma continua, formativa y global el desarrollo y el aprendizaje del alumnado de 6-12 años, introduciendo las medidas educativas necesarias para atender sus peculiaridades personales.
	A16	Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de hábitos saludables y en la contribución a la sostenibilidad.
	A21	Dominar la teoría y la didáctica específica de la Educación Física, los fundamentos y las técnicas de programación del área y del diseño de las sesiones, las estrategias de intervención y de evaluación de los resultados, así como las relaciones con otras áreas de conocimiento.
	A24	Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico, y su relación con la salud, la higiene, la alimentación y la calidad de vida.
Tipo B	**Código**	**Transversales**
	B4	Trabajar de forma autónoma con iniciativa.
	B5	Trabajar de forma colaborativa.
	B10	Capacidad crítica y autocrítica.
	B11	Capacidad de análisis y de síntesis.
	B12	Capacidad de búsqueda y de manejo de información.
	B13	Capacidad de organización y de planificación.
	B18	Capacidad para presentar, defender y debatir ideas utilizando argumentos sólidos.
	B20	Compromiso ético.
	B29	Resolución de problemas y toma de decisiones.

Tipo C	Código	Nucleares
	C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.

COMPETENCIAS DE LA MATERIA				
Competencia	**Tipología**	**A**	**B**	**C**
Situar el desarrollo de las cualidades físicas básicas en el contexto de la Educación Física.	saber	A1		
Comprender la importancia de los conocimientos de acondicionamiento físico en la formación del Maestro Especialisa en Educación Física.	saber	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.	saber	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.	saber	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.	saber hacer	A7	B5 B29	
Identificar y vivenciar distintas formas de abordar el acondicionamiento físico en la etapa de Educación Primaria.	saber saber hacer	A16 A24	B10 B18	
Ser capaz de hacer el análisis de las exigencias condicionales que tienen las actividades que se programan para los alumnos.	saber hacer	A12	B11 B12	
Diseñar, aplicar y evaluar propuestas centradas en el desarrollo de aspectos relacionados con el acondicionamiento físico.	saber saber hacer saber ser/estar	A9 A11 A12	B4 B5 B13	C6
Valorar la vinculación del acondicionamiento físico con otros contenidos del área.	saber ser/estar	A1 A16		

CONTENIDOS	
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 entrenamento 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 entrenamento 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 entrenamento 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.

METODOLOGÍAS	
	Descripción
Actividades iniciales	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.
Análisis de fuentes documentales	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.
Prueba de respuesta 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.
Prueba 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.
Trabajos 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 actividad 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 magistral	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.
Aprendizaje colaborativo	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.

PLANIFICACIÓN

	Implica atención personalizada	**Computa en la evaluación**	A Horas presenciales A	F Factor estimado de horas no presenciales C	B Horas no presenciales /trabajo autónomo D	C (A+B) Horas totales (A+B+D) E
Actividades iniciales	☐	☐	3	0	0	3
Análisis de fuentes documentales	☐	☐	3	2	6	9
Aprendizaje colaborativo	☑	☐	4	1	4	8
Presentación oral	☐	☐	1	2	2	3
Prueba de respuesta breve	☐	☑	2	4	8	10
Prueba mixta	☐	☑	2	10	20	22
Sesión magistral	☐	☐	10	1	10	20
Trabajos tutelados	☑	☑	1	12.5	12.5	13.5
Práctica de actividad física	☐	☐	12	1	12	24
Atención personalizada	☐	☐	0	0	0	0

C (A+B) Horas totales E: 112.5

Carga lectiva en créditos ECTS UDC 4.5

ATENCIÓN PERSONALIZADA

	Descripción
Trabajos tutelados Aprendizaje colaborativo	Para la realización de los trabajos tutelados, los alumnos deben acudir en grupos reducidos a revisar el trabajo (tutoría) después 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. El aprendizaje colaborativo se realizará en pequeños grupos que trabajarán a partir de distintos documentos sobre aspectos relacionados con la asignatura. El profesor orientará individualizadamente el trabajo de los grupos, dando pautas para iniciar el trabajo, revisando el proceso, resolviendo dudas y valorando las aportaciones que vayan surgiendo.

EVALUACIÓN

	Descripción	Calificación
Prueba de respuesta 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
Prueba 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
Trabajos tutelados	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). 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.	20

Observaciones

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%).

FUENTES DE INFORMACIÓN	
Bibliografía básica	-ALTER, J., Los estiramientos, Barcelona. Paidotribo, 1990, Libro. -AÑÓ, V., Planificación y organización del entrenamiento juvenil, Madrid. Gymnos, 1997, Libro. -CASAJÚS, J. A., LEIVA, M. T., FERRANDO, J. A. y otros, Relación entre la condición física cardiovascular y la distribución de grasa en niños y adolescentes, Apunts Medicina del´esport, nº 149, pp. 7-14, 2006, Capítulo de revista. -DELGADO, M. y TERCEDOR, P., Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física, Barcelona. Inde, 2002, Libro. -DELGADO, M., GUTIÉRREZ, A. y CASTILLO, M. J., Entrenamiento físico-deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta, Barcelona. Paidotribo , 1997, Libro. -DEVÍS DEVÍS, J., Actividad física, deporte y salud, Barcelona. Inde, 2000, Libro. -ESTRADA AGUIAR, J., 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, 2001, Capítulo de libro. -FRÖHNER, G., Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes, Barcelona. Paidotribo, 2003, Libro. -GENERELO, E. y LAPETRA, S., El desarrollo de la condición física infantil, en VV.AA. Fundamentos de Educación Física I y II. Barcelona. Inde., 1993, Capítulo de libro. -GENERELO, E. y LAPETRA, S., Las cualidades físicas: análisis y evolución, en VV.AA. Fundamentos de Educación Física I y II. Barcelona. Inde., 1993, Capítulo de libro. -GERBAUX, M. y BERTHOIN, S., Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia, Barcelona. Inde, 2004, Libro. -GUDRUM, F., Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes, Barcelona. Paidotribo, 2003, Libro. -HAHN, E., Entrenamiento con niños, Barcelona. Martínez Roca, 1988, Libro. -HOHMANN, A., LAMES, M. y LETZELTER, M., Introducción a las ciencias del entrenamiento, Barcelona. Paidotribo, 2005, Libro. -HORST, R. y WEINECK, J., Entrenamiento y práctica deportiva escolar, Barcelona. Paidotribo, 2004, Libro. -LATORRE, P. y HERRADOR, J., Prescripción del ejercicio físico para

la salud en edad escolar, Barcelona. Paidotribo, 2003, Libro.

-LÓPEZ MIÑARO, P. A., Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva, Barcelona. Inde, 2002, Libro.

-MARTIN, D. NICOLAUS, J. y OSTROWSKI, C., Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil, Barcelona. Paidotribo, 2004, Libro.

-MARTINEZ, P., Desarrollo de la resistencia en el niño, Barcelona. Inde, 1996, Libro.

-MEDINA JIMÉNEZ, E., Actividad física y salud integral, Barcelona. Paidotribo, 2003, Libro.

-MORA VICENTE, J., Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico, Sevilla. Wanceulen, 1995, Libro.

-NAVARRO VALDIVIESO, F., La resistencia, Madrid. Gymnos, 1998, Libro.

-PAZOS, J. M. y ARAGUNDE, J. L., La educación postural, Barcelona. Inde, 2000, Libro.

-ROMAN, B, SERRA, L., RIBAS, L. y otros, 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, 2006, Capítulo de revista.

-TORO, J. , El cuerpo como delito, Ariel. Barcelona, 1996, Libro.

-VARIOS, Manual de maestro especialista en Educación Física, Madrid. Pila Teleña, 1997, Libro.

Bibliografía complementaria

-DEVÍS, J. y PEIRÓ, C., Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados, Barcelona. Inde, 1992, Libro.

-DICK, F.W., Principios del entrenamiento deportivo, Barcelona. Paidotribo, 1993, Libro.

-EHLENZ, H. y GROSSER, M.; ZIMMERMANN, E., Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento, Barcelona. Martínez Roca, 1990, Libro.

-GARCÍA MANSO, J.M. y otros, Bases teóricas del entrenamiento deportivo, Madrid. Gymnos, 1996, Libro.

-GARCÍA MANSO, J.M. y otros, Planificación del entrenamiento deportivo, Madrid. Gymnos, 1996, Libro.

-GARCÍA MANSO, J.M. y otros, La velocidad, Madrid. Gymnos, 1993, Libro.

-GONZALEZ, J.J., Fundamentos del entrenamiento de la fuerza, Martínez Roca, 1995, Libro.

-GROSSER, M., Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas, Barcelona. Martínez Roca, 1992, Libro.

-GROSSER, M. y STARISCHKA, S., Tests de la condición física. Batería Eurofit, Barcelona. Martínez Roca, 1988, Libro.

-GROSSER, M., STARISCHKA, S. y ZIMMERMANN E., Principios del entrenamiento deportivo, Barcelona. Martínez Roca, 1988, Libro.

-IBAÑEZ, A., 1004 ejercicios de flexibilidad, Barcelona. Paidotribo, 1991, Libro.

-MANNO, R., El entrenamiento de la fuerza. Bases teóricas y prácticas, Barcelona. Inde, 1999, Libro.

-MELENDEZ, A., Entrenamiento de la resistencia aeróbica: principios y aplicaciones, Madrid. Alianza, 1995, Libro.

-PLATONOV, V.N., El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología, Barcelona. Paidotribo, 1988, Libro.

-PLATONOV, V.N., La adaptación en el deporte, Barcelona. Paidotribo, 1991, Libro.

-WEINECK, J., Entrenamiento total, Barcelona. Paidotribo, 2005, Libro.

RECOMENDACIONES

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Aprendizaje y Desarrollo Motor/652311206

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Bases Biológicas y Fisiológicas del Movimiento/652311106