

**Programa asignatura:**

## **TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Titulación. Especialidad

**Maestro. Especialidad en Educación Física**

Código	Tipo	Curso	Créditos		Anual/Cuatrim.	Curso académico
			Teóricos	prácticos		
45408	Troncal	3º	6		C1	2008/09

### **COMPETENCIAS QUE EL ALUMNO ADQUIERE /OBJETIVOS**

- Conocer los objetivos generales que se pretenden conseguir en esta asignatura
- Valorar los efectos que produce la practica sistemática y organizada de actividades físicas
- Conocer y valorar los efectos del acondicionamiento físico como parte importante en la salud
- Ser capaces de diferenciar entre las actividades físicas aquellas que producen efectos beneficiosos y perjudiciales para la salud
- Conocer las cualidades físicas básicas y los métodos para desarrollarlas adecuadamente.
- Evaluar y valorar los distintos momentos de condición física de un alumno en función de la recogida de datos.
- Participar activamente en las sesiones teóricas y prácticas que se realicen

### **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

1. El Acondicionamiento Físico en el Curriculum de Magisterio
  - Fundamentos del acondicionamiento físico en el entorno de Educación Primaria
2. Salud y actividad física
  - Concepto de Salud
  - Actividad física y salud
  - Ejercicio físico
  - Forma física
  - Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida
  - Ejercicio dinámico aeróbico
  - El acondicionamiento físico en el Diseño Curricular Base
3. - Historia de la Educación Física y el Acondicionamiento Físico
  - El calentamiento
4. - La Condición Física
  - Definiciones
  - Ámbitos de la condición física
  - Síntomas y causas de una mala condición física
  - El curriculum oculto
  - Cualidades físicas básicas y motrices
5. Principios generales del entrenamiento
  - Principios del acondicionamiento físico
  - Componentes del entrenamiento
  - Metodología del entrenamiento en principiantes
  - Evaluación de la condición física
6. - Fuentes de energía en el ejercicio físico
  - Aeróbicas y anaeróbicas
7. - Principios de adaptación biológica
  - Ley del umbral o ley de Schultz-Arnold
  - Teoría del Stress
  - Principio de supercompensación
8. - Las cualidades físicas básicas.
  - La resistencia
  - La fuerza
  - La velocidad
  - La flexibilidad

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gimnos.

Madrid.

ASTRAND, P.O. , (1985) Fisiología del trabajo físico. Panamericana. Buenos Aires.

MORA VICENTE, J (1995). Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. COPLEF Andalucía.

Cádiz.

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

Weineck J. (1988) Entrenamiento óptimo. Editorial Hispano Europea. Barcelona

## EVALUACIÓN

Se realizará un examen parcial y otro final de los contenidos teóricos

Se valorará la asistencia a clase y a las prácticas

Se entregarán los trabajos que solicite el profesor en fecha y forma.