TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON JÓVENES
(2015-16)

DATOS GENERALES

Código 17813

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDACTICAS ESPECIFIC	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Contexto de la asignatura

Se considera Acondicionamiento Físico al desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas tanto a nivel competitivo como a nivel formativo y lúdico. Por ello, esta asignatura se centra en estas cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), su evolución, factores entrenables y no entrenables en los jóvenes, efectos del trabajo físico en relación con la salud y aplicación.

OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

- Conocer los autores más relevantes que han posibilitado el desarrollo de la teoría y la práctica del acondicionamiento y discernir las razones que justifican este área de conocimiento.
- Definir el concepto de preparación física y mostrar la relación que presenta con el resto de las preparaciones que forman el sistema de entrenamiento deportivo.
- Diferenciar los factores entrenables de los no entrenables, estableciendo su fundamento biológico o psicológico.
- Definir las posibles causas que pueden originar la fatiga física en el entrenamiento.
- Conocer y utilizar los conocimientos sobre los fundamentos y principios para la mejora del acondicionamiento físico orientado a la salud y el rendimiento de los alumnos y/o deportistas.
- Conocer y comprender los factores y parámetros que condicionan el rendimiento deportivo.
- Conocer los objetivos del entrenamiento aplicados al contexto escolar, al rendimiento deportivo, a la salud y al contexto social.
- Conocer las leyes que rigen los procesos de adaptación y aplicarlas al contexto escolar.
- Conocer los principios de estructuración del entrenamiento deportivo y aplicarlos al contexto escolar.
- Conocer los conceptos básicos sobre la dinámica de los esfuerzos y su aplicación al contexto escolar.
- Definir correctamente las cualidades físicas, diferenciando cada una de ellas y sus distintas variantes.
- Definir correctamente conceptos básicos de teoría del entrenamiento como condición física, esfuerzo, ciclo, umbral y supercompensación.
- Describir los principios básicos del entrenamiento, pudiendo diferenciar claramente cuáles son los que requieren de mayor consideración para el trabajo con niños.
- Mostrar la importancia de los componentes de la carga de entrenamiento (volumen, intensidad y descanso), y las repercusiones que una mala dosificación puede originar en la salud y rendimiento de la persona.
- Conocer la forma en que el organismo del escolar responde a la práctica de actividad física y las consecuencias metodológicas que ello conlleva.
- Conocer las repercusiones que tiene el ejercicio físico sobre la salud.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

BLOQUE 1: Acondicionamiento físico en Educación Infantil

Tema 0. Entrenamiento infantil

BLOQUE 2: Acondicionamiento Físico en Jóvenes

Tema 1. Introducción al acondicionamiento físico

Evolución del concepto de AF.
Las capacidades físicas básicas.
Su relación con el currículum.

Tema 2. Principios del Acondicionamiento Físico

El desarrollo de la condición física como proceso de adaptación orgánica.
La fatiga.
El sobreentrenamiento.
La recuperación.
La supercompensación.
La adaptación.
Principios metodológicos del acondicionamiento físico.
Partes de la sesión.

Tema 3. La Fuerza

Concepto y evolución.
Posición científica actual.
Necesidades de fuerza en distintas especialidades deportivas.
Momento del inicio del entrenamiento de fuerza.
Principios metodológicos en la iniciación del entrenamiento de fuerza.

Tema 4. La Resistencia

Concepto y evolución.
Clasificaciones de la resistencia.
Conceptos básicos relacionados con el entrenamiento de resistencia.
Aspectos biológicos del niño relacionados con la resistencia.
Principios metodológicos y medios para el entrenamiento de la resistencia.

Tema 5. La Velocidad

Concepto y evolución.
Clasificación de la velocidad.
Manifestaciones de la velocidad y factores que influyen.
Proceso evolutivo de la velocidad.
Métodos de entrenamiento.
Aplicaciones en la escuela y en edades infantiles y juveniles.

Tema 6. La Flexibilidad

Concepto y evolución.
Factores neurofisiológicos determinantes en la flexibilidad muscular.
Reflejos nueromusculares que influyen sobre la capacidad de elongación muscular.
Técnicas de estiramientos más usuales.
Principios metodológicos a la hora de programar.

BLOQUE 3: Análisis y aplicación deportiva

Tema 7. Acondicionamiento Físico y Deporte

Dicotomía comeptición/formación/diversión.
Aplicación por cateorías: prebenjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil.
Balonmano/minibalonmano.
Baloncesto/minibasket.
Fútbol/Futbol 7(8)
Voleibol/park voley

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

1.- Prácticas y Exposición (60%)

Participación activa en las clases teóricas y prácticas

Trabajos en grupo (Máx 3 personas)

Trabajo 1 (15%)

Trabajo 2 (15%)

Trabajo 3 (15%)

Exposición de uno de los trabajos (15%)

2.- Prueba teórico-práctica tipo test (40%)

La prueba se realizará en la fecha fijada para el examen en convocatoria oficial.

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Realización de trabajos prácticos durante el transcurso de la asignatura	Prácticas	60
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Exámen sobre los contenidos teórico-prácticos de los booques 1, 2 y 3 de la asignatura	Prueba objetiva	40