



INSTITUTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TITULACIÓN: MAGISTERIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ASIGNATURA: **TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**
CURSO: 2º
CARÁCTER: TRONCAL
CRÉDITOS: 6

OBJETIVOS

1. Conocer las diferentes capacidades físicas básicas para desarrollar un programa de acondicionamiento físico.
2. Conocer los medios y métodos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
3. Adquirir las habilidades para la puesta en práctica de los medios y métodos para desarrollar las capacidades físicas y la organización de actividades en los diferentes ciclos escolares.
4. Conocer los principios fundamentales para la mejora del acondicionamiento físico y las leyes de adaptación en el ejercicio físico.
5. Conocer los procesos de planificación y periodización del entrenamiento y el desarrollo práctico de los mismos.
6. Conocer los procesos de evaluación de la condición física y el desarrollo práctico de la misma.

CONTENIDOS

TEMA 1: Generalidades. Entrenamiento y acondicionamiento físico. Conceptos y ámbitos. Las capacidades físicas básicas.

TEMA 2: El calentamiento. Conceptos, tipos y beneficios del mismo.

TEMA 3: La resistencia. Concepto, Clasificación, Evolución, y Factores que inciden en su desarrollo. Medios y Métodos para su desarrollo.

TEMA 4: La fuerza. Concepto, Clasificación, Evolución, y Factores que inciden en su desarrollo. Medios y Métodos para su desarrollo.

TEMA 5: La velocidad. Concepto, Clasificación, Evolución, y Factores que inciden en su desarrollo. Medios y Métodos para su desarrollo.

TEMA 6: La flexibilidad. Concepto, Clasificación, Evolución, y Factores que inciden en su desarrollo. Medios y Métodos para su desarrollo.

TEMA 7: Principios fundamentales del acondicionamiento físico. Procesos de adaptación. Síndrome General de adaptación. La Supercompensación.

TEMA 8: Planificación y periodización del acondicionamiento físico en la edad escolar. Presencia del mismo en el diseño curricular de la Educación Física en la Educación Primaria.

TEMA 9: Valoración funcional de la condición física. Test europeo de aptitud física. Batería Eurofit.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Del Villar, C (1983). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: Ed. Gymnos.
- Antón García, J.L. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Cádiz: Colección Unisport.
- Arnold, P.J. (1991). Educación física, movimiento y currículo. Madrid: Morata.
- Blázquez Sánchez (1992). Evaluar en Educación Física. Barcelona: INDE.
- Bompa, T.O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- BOSCO C. (2000). La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: INDE.
- COMETTI, G. (2001). Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo.
- Díaz Lucea, J. (1994). El currículo de la Educación Física en la Reforma Educativa. Barcelona: INDE.
- Ehlenz, H.; Grosser, M.; Zimmermann, E. (1990). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Martínez Roca.
- García Manso, J.; Navarro, M.; Ruiz, J.A. (1998). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.L. (1996a). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M.; Navarro, M.; Ruiz J.A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Generelo, E. Y Lapetra, S. (1993). Fundamentos de Educación Física para la enseñanza Primaria. Barcelona: INDE.
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M., Starischa, S.; Zimmerman, E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona: Martínez Roca.
- Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Matveiev, L. (1980). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: RADUGA.
- Mora Vicente, J. (1995). Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Córdoba: COPLEF.
- Navarro Valdivieso, F. (1988). La resistencia. Madrid: Gymnos.
- Platonov, V.N. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Saura, J. Y Sole, R. (1999). 1088 ejercicios en circuito. Barcelona: Paidotribo.
- Serrabona, M. y otros (2002). 1001 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Sölveborn, A. (1991). Streching. Madrid: Martínez Roca.
- Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo.
- Verkhosnansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (1988). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Martínez Roca.