

 <p>UNIVERSIDAD DE JAÉN</p>	<p><b>FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b></p> <p><b>Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal</b></p> <p><b><i>Maestro Especialista en Educación Física</i></b></p>
--	---

**PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

<b>CARÁCTER :</b>	<b>ANUAL</b>	<b>CRÉDITOS TEÓRICOS:</b>	<b>4.5</b>	<b>CRÉDITOS PRÁCTICOS:</b>	<b>4.5</b>
-------------------	--------------	---------------------------	------------	----------------------------	------------

<b>CURSO ACADÉMICO:</b>	<b>2010/11</b>	<b>CICLO:</b>	<b>1º</b>	<b>CURSO:</b>	<b>2º</b>	<b>CUATRIMESTRE:</b>	<b>ANUAL</b>
-------------------------	----------------	---------------	-----------	---------------	-----------	----------------------	--------------

<b>ÁREA DE CONOCIMIENTO:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA</b>
------------------------------	-------------------------------------

<b>DESCRIPTORES SEGÚN B.O.E.</b>	
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	

<b>OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA</b>	
<p>Obtener las bases más amplias del contenido de la teoría y práctica del acondicionamiento físico, para ofertar al alumno futuro maestro, una perspectiva general y su aplicación práctica a la edad escolar en sus distintas posibilidades de aplicación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilitar, al futuro Maestro/a Especialista en Educación Física, la adquisición de los conocimientos, procedimientos y actitudes, genéricas y específicas del Acondicionamiento Físico y Deportivo, en relación a su aplicación en el contexto educativo, en sus distintas etapas, y en otros contextos de interés (rendimiento, gestión, salud, recreación, ...), tanto escolares como extraescolares.</li> <li>• Crear en el alumno/a la percepción de la asignatura, de Teoría y Práctica del acondicionamiento Físico, dentro de la carrera de maestro/a Especialista en Educación Física, comprendiendo su relación con otras asignaturas y su dimensión en la formación global recibida.</li> <li>• Conocer la evolución histórica de la Condición Física, identificando las principales aportaciones realizadas en las distintas culturas.</li> <li>• Diferenciar y definir las dos grandes tendencias de desarrollo de la condición física: la condición física salud y la condición física rendimiento.</li> <li>• Conocer las diferentes perspectivas científicas sobre las que se asienta el Acondicionamiento Físico y Deportivo.</li> <li>• Conocer y comprender las leyes y principios en los que se fundamenta el Acondicionamiento Físico y Deportivo.</li> <li>• Conocer la diferencia entre términos significativos de la asignatura, como capacidad física, cualidad, condición, aptitud, etc.</li> <li>• Conocer las capacidades físicas básicas y sus posibilidades de desarrollo en la edad escolar.</li> <li>• Conocer los sistemas, métodos y medios de entrenamiento de las distintas capacidades físicas. Tanto en su aplicación a la edad escolar como en otros contextos.</li> <li>• Conocer los contenidos básicos que componen la condición física salud.</li> <li>• Conocer los contenidos básicos que componen la condición física rendimiento.</li> <li>• Conocer los factores que determinan la capacidad de rendimiento del deportista.</li> <li>• Conocer los aspectos entrenables y no entrenables en la edad escolar.</li> <li>• Conocer los efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios, riesgos, indicaciones y contraindicaciones.</li> <li>• Conocer y comprender las aplicaciones fundamentales del entrenamiento de las capacidades</li> </ul>	

físicas para el futuro ejercicio profesional.

- Conocer las diferentes posibilidades de evaluación de la condición física, tanto con procedimientos cualitativos como cuantitativos.
  - Ser capaz de elaborar sesiones de Educación Física en las que el objetivo sea la mejora de las capacidades físicas de los alumnos.
  - Ser capaz de elaborar planes de entrenamiento y llevarlos a la práctica.
  - Ser capaz de dirigir una sesión de clase y/o entrenamiento valorando los diferentes factores que inciden en los procesos de enseñanza aprendizaje.
  - Ser capaz de ejecutar diferentes test físicos, de campo y de laboratorio, aplicados a la clase de educación física.
  - Ser capaz de adecuar los contenidos en función del ámbito de aplicación: clase de educación física, entrenamiento deportivo, recreación, mayores, alumnos con necesidades educativas especiales, etc.
  - Ser capaz de controlar el nivel de la carga de entrenamiento utilizando como referencia la frecuencia cardiaca.
  - Ejecutar acciones motrices que favorezcan la formación integral de los alumnos, controlando la intensidad, volumen y densidad de las mismas.
  - Ser capaz de programar, planificar y ejecutar actividades de mejora de la condición física atendiendo a la diversidad, alumnos con necesidades educativas especiales, diferencias de maduración de los alumnos, sexo, etc.
  - Aceptar y asumir los valores positivos que encierra la práctica física y su relación con el acondicionamiento físico.
  - Adoptar una postura crítica con las actitudes negativas en relación al acondicionamiento físico en sus diferentes posibilidades de manifestación.
  - Valorar la importancia de una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
  - Asumir una actitud de colaboración y participación activa en las clases teóricas y prácticas, así como en los trabajos y demás actividades relacionadas con la asignatura.
  - Colaborar en el desarrollo de la asignatura adoptando una actitud activa, reflexiva y crítica, que contribuya a la mejora de la calidad de la misma.
- \* Desarrollar habilidades profesionales del maestro especialista en Educación Física en relación con la Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico

## CONTENIDOS

### BLOQUE 1 MARCO TEÓRICO

#### Unidad didáctica I

#### ASPECTOS GENERALES DE LA TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

- Tema 1.- Bases generales del acondicionamiento físico. Evolución histórica
- Tema 2.- Fundamentos del acondicionamiento físico
- Tema 3.- Factores, parámetros y sistemas funcionales que determinan la preparación del deportista.
- Tema 4.- Mecanismos de adaptación del entrenamiento deportivo.
- Tema 5.- Principios de estructuración del entrenamiento deportivo.
- Tema 6.- Conceptos básicos sobre la dinámica de los esfuerzos y su aplicación al entrenamiento deportivo en la edad escolar.
- Tema 7.- El sistema deportista y sus cualidades físicas.

#### Unidad Didáctica II.

#### ESTUDIO, FORMACIÓN Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS.

- Tema 8.- Concepto y desarrollo de la condición física: la condición física salud y la condición física rendimiento.
- Tema 9.- Los sistemas de entrenamiento deportivo. La sesión de entrenamiento: importancia de calentamiento.
- Tema 10.- Fundamentos y metodología del entrenamiento de la fuerza: aplicación a la edad escolar.
- Tema 11.- Fundamentos y metodología del entrenamiento de la resistencia: aplicación a la edad escolar.
- Tema 12.- Fundamentos y metodología del entrenamiento de la velocidad: aplicación a la edad escolar.
- Tema 13.- Fundamentos y metodología del entrenamiento de la amplitud de movimiento:

aplicación a la edad escolar.

Unidad Didáctica III.

#### **ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN LA EDAD ESCOLAR.**

Tema 14.- Bases de la organización del entrenamiento deportivo. Estructuración y función de los ciclos de entrenamiento.

Tema 15.- Control y valoración del entrenamiento en niños y adolescentes. Tests de valoración de la condición física.

Unidad Didáctica IV.

#### **CONSIDERACIONES SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO Y EL ENTRENAMIENTO EN NIÑOS.**

Tema 16.- El acondicionamiento físico en la enseñanza primaria. Aspectos fundamentales relacionados con el diseño curricular.

Tema 17.- La salud como base del entrenamiento en la edad escolar.

Tema 18.- El entrenamiento de la técnica, táctica y preparación física en la iniciación deportiva de los niños.

Tema 19.- Importancia de la preparación psicológica y biológica en el entrenamiento deportivo en la edad escolar. Formación de hábitos.

Tema 20.- Mejora de la calidad de vida. Hábitos y costumbres a fomentar en diferentes contextos de aplicación de entrenamiento: los niños, los mayores, los alumnos o participantes con necesidades educativas especiales, etc.

## **BLOQUE II. MARCO PRÁCTICO**

Se pretende que el alumno/a comprenda la interacción entre los contenidos conceptuales y los procedimentales. Todo ello, intentado inculcar actitudes y valores positivos respecto a los contenidos a desarrollar en la asignatura.

El tratamiento de las cualidades físicas se torna como parte principal, siendo la vivencia de los métodos, medios, sistemas, etc, la principal preocupación en el desarrollo de las prácticas.

Unidad Didáctica Práctica.

El Acondicionamiento Físico en la Edad Escolar. Perspectiva práctica.

Tema 1.- Aspectos fisiológicos, biológicos, psicológicos y médicos relacionados con el acondicionamiento físico. Perspectiva práctica mediante análisis de vídeo.

Tema 2.- El acondicionamiento físico en educación primaria. Perspectiva práctica.

Tema 3.- El juego como medio de desarrollo de los contenidos prácticos.

Tema 4.- La sesión de enseñanza y de entrenamiento: El calentamiento y la vuelta a la calma.

Tema 5.- Parámetros a tener en cuenta en el tratamiento de la condición física desde una perspectiva práctica.

Tema 6.- Las cualidades físicas básicas. Planteamiento de interacción práctica.

Tema 7.- Las cualidades físicas básicas. Diferentes propuestas. Análisis de vídeo.

Tema 8.- Ejemplos de aplicación práctica de los distintos sistemas de entrenamiento deportivo en relación con las cualidades físicas.

Tema 9.- Propuestas prácticas de mejora de la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Tema 10.- Propuestas prácticas de distintos métodos de trabajo de aplicación de la resistencia. El juego, El entrenamiento rotativo, el entrenamiento en circuito, etc.

Tema 11.- Propuestas prácticas de mejora de la capacidad de fuerza en sus distintos tipos.

Tema 12.- Aplicación práctica de los métodos y medios de desarrollo de la fuerza

Tema 13.- Aspectos didáctico a considerar en la práctica de la fuerza.

Tema 14.- Aplicación práctica de los métodos y medios de desarrollo de la velocidad

Tema 15.- Aplicación práctica de los métodos y medios de desarrollo de la amplitud de movimiento.

Tema 16.- La educación de los hábitos posturales desde una perspectiva práctica.

Tema 17.- El control del entrenamiento. Valoración de la condición física. Los test.

Tema 18.- Propuesta práctica de mejora de la condición física en personas con necesidades educativas especiales.

Tema 19.- Propuesta práctica de mejora de la condición física en personas mayores.

Tema 20.- El acondicionamiento físico en la educación física en la etapa de primaria.

Propuesta de salud. Propuesta de aplicación práctica de los diferentes contenidos, estudiados a lo largo del curso, por parte de los alumnos.

Tema 21.- Análisis de las prácticas realizadas a lo largo del curso. Análisis de vídeo.

Al igual que en el programa teórico, en la parte práctica se programa un tema trasversal de gran contenido interdisciplinar, y que se viene haciendo de manera conjunta por las distintas

asignaturas correspondientes a las áreas de Educación Física y Deportiva y Didáctica de la Expresión corporal.

**Tema1. VISITA AL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE SIERRA NEVADA.**

Responsables: Profesores del departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal.  
Asignatura Iniciación Deportiva y asignatura Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico.  
La jornada está dividida en dos partes: la primera que consiste en una jornada de esquí en la estación de Sierra Nevada y la segunda en una visita guiada y ejemplificada al centro de alto rendimiento.

**Tema 2. VISITA AL PARQUE DEPORTIVO DE LA GARZA DE LINARES y al CENTRO ANDALUZ DE MEDICINA DEL DEPORTE.**

Responsables: Profesores del departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal.  
Asignatura Iniciación Deportiva y asignatura Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico.  
En esta actividad se visitará el Centro Andaluz de Medicina del Deporte, en el que se realizará una demostración de las pruebas de valoración funcional a deportistas que se realizan en él.  
Igualmente se realizarán diferentes actividades deportivas en el Parque Deportivo de interés profesional.

#### **TEMAS TRANSVERSALES.**

Se desarrollarán dos o tres temas transversales, que son comunes a diferentes asignaturas. El sistema de trabajo será mediante invitación de uno o varios expertos a clase, para que desarrolle, exponga, o relate sus conocimientos o vivencias personales en el tema que se proponga. Igualmente se desarrollarán debates, mesas redondas, etc donde la participación del alumno sea el eje central de la actividad.

Tema.- LOS VALORES DEL DEPORTE. EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Tema.- LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. LA COEDUCACIÓN EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Tema.- EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA GESTIÓN DEPORTIVA. CRITERIOS FUNDAMENTALES EN LA ELECCIÓN DE MATERIALES, EQUIPAMIENTOS, ETC.

Tema.- MUJER Y DEPORTE

#### **ACTIVIDADES EN QUE SE ORGANIZA**

Clases teóricas participativas, propuestas de los alumnos, participación en docencia virtual (foros de discusión, chat, etc), exposición de trabajos o temas de interés, clases prácticas de los diferentes contenidos, debates, seminarios

#### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- Álvarez, C. (1985). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid. Gymnos.  
García Manso, J.M., Navarro, M, Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.  
Grosser, M., Starischka, P. y Zimmerman, O. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona. Martínez Roca.  
Hahn, E. (1988). El entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Barcelona. Martínez Roca.  
Mora, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Cádiz. COPLEF Andalucía.  
Navarro, F. (1996). La resistencia. Madrid. Gymnos.  
Verkhoshansky, Y. y Siff, M.C. (2004). Superentrenamiento. Barcelona. Paidotribo.  
Weineck, J. (1988). Entrenamiento óptimo. Como lograr el máximo rendimiento. Barcelona. Hispano Europea.  
Fröhner, G. (2003). Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes. Barcelona. Paidotribo.

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

- Adamany, K. y Loigerot, D. (2006). PILATES. Una guía para la mejora del rendimiento. Paidotribo. Barcelona.  
Albert, M. (1999). Entrenamiento muscular excéntrico en deportes y ortopedia. Barcelona. Paidotribo.  
Alter, M. (1990). Enciclopedia técnica del fútbol. Volumen 8. Barcelona. Paidotribo.

Alter, M. J. (2000). Los estiramientos. Barcelona. Paidotribo.

American College of Sports Medicine (1999). Manual acsm para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona. Paidotribo.

American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Barcelona. Paidotribo.

Anderson, B. (1980). Estirándose. Barcelona. Integral.

Antón, J.L. y Cols. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga. Unisport, Junta de Andalucía.

Barbany, J.R. (2002). Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Barcelona. Paidotribo.

Blanco, A. (2002). Mil ejercicios de musculación. Barcelona. Paidotribo.

Blanco, A. (2003). Mil ejercicios de preparación física. (2 vol.). Barcelona. Paidotribo.

Bompa, T.O. (2004). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

Boschetti, G. (2004). ¿Qué es la electroestimulación? Teoría, práctica y metodología. Barcelona. Paidotribo.

Bosco, C. (2000). La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Zaragoza. INDE.

Carroggio Rubí, M., Pont Geis, P. (2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).

Choque, S. y Choque, J. (2006). Actividades de animación para la tercera edad. Paidotribo. Barcelona. NUEVO.

Clark, N. (2006). La guía de nutrición deportiva de nancy clark. Paidotribo. Barcelona.

Cometti, G. (2001). Los métodos modernos de musculación. Barcelona. Paidotribo.

Cometti, G. (2002). El entrenamiento de la velocidad. Barcelona. Paidotribo.

Cometti, G. (2002). La preparación física en el fútbol. Barcelona. Paidotribo.

Danninger, W. (2005). Gimnasia para las articulaciones. Paidotribo. Barcelona

Debra, J.R.(2005). Equilibrio y movilidad con personas mayores. Paidotribo. Barcelona

Delavier, F. (2004). MUJERES. Guía de los movimientos de musculación -descripción anatómica-. Barcelona. Paidotribo.

Delavier, F. Guía de los movimientos de musculación. Descripción anatómica. Barcelona. Paidotribo.

Dorado García, C., Dorado García, N. Sanchí (2005). ABDOMINALES. Para un trabajo abdominal más seguro y eficaz. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).

Ferliche, B., Delgado Fernández, M. (2003). La preparación biológica en la formación integral del deportista. Barcelona. Paidotribo.

Franklin, E.( 2006). DANZA. Acondicionamiento físico. Paidotribo. Barcelona

Freese, J. (2006). Fitness terapéutico. Paidotribo. Barcelona

Freres, M., Mairlot, M.B. (2000) Maestros y claves de la postura. Barcelona. Paidotribo.

García Verdugo, M. (2007). RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Una metodología práctica (Libro + CD). Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).

Garrido Chamorro R.P. (2005). Manual de antropometría Wanceulen, Sevilla

George, J. D., Fisher, A. G.Verhs, P.R. (2001). Tests y pruebas físicas. Barcelona. Paidotribo.

Gowitzke, B.A. y Milner, M. (1999). El cuerpo y sus movimientos. Bases científicas. Barcelona. Paidotribo.

Guillén del Castillo, M. (2005). El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud Wanceulen, Sevilla

Gutiérrez, M. (1998). Biomecánica Deportiva. Bases para el análisis. Madrid: Síntesis.

Herman, E. (2007). PILATES CON ACCESORIOS. Rodillo, banda elástica, círculo mágico, pelota. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO)

Heyward, V. H. (2001). Evaluación y prescripción del ejercicio. Barcelona. Paidotribo.

Isidro,F., Heredia, J.R, .Pinsach, P. y.Ramón Costa, M. (2007). Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).

Kidman, L. y Hanrahan, S. (2002). El proceso de entrenamiento. Una guía práctica para mejorar su eficacia. Barcelona. Paidotribo.

Kim, S H.. (2006). FLEXIBILIDAD EXTREMA. Guía completa de estiramientos para artes marciales. Paidotribo. Barcelona

Lemay, M.(2006). Estiramientos esenciales. Paidotribo. Barcelona

León Prados, J. A. (2006). TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Bloque Común para Técnicos Deportivos NIVEL I Wanceulen, Sevilla

León Prados, J. A. (2006).TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Bloque Común para Técnicos Deportivos NIVEL II Wanceulen, Sevilla

Liebenson, C. (2002). Manual de rehabilitación de la columna vertebral. Barcelona. Paidotribo.

López, J.M. (1992). La Educación Física Básica en la Educación Primaria: Teoría y Fundamentos. Jaén.

López, J.M.; Párraga, J.A y Torres, J (1998). La salud corporal como bloque de contenido de la Educación Física en la Educación Primaria. En GARCIA, A. y otros (Coord.). Actas del II Congreso Internacional de la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar. Almería.

López, M., Párraga, J.A., Delgado, M., Cárdenas, D. y Torre, E. (2000). Cuerpo de maestros. Especialidad de Educación Física II. Granada. Ipao.

Mac Dougall, Duncan J.,Wenger, Howard A.,Green, Howard J. (2000). Evaluación Fisiológica Del Deportista. Barcelona. Paidotribo.

Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona Paidotribo.

Marcos, J.F. (1989). El niño y el deporte. Madrid. Weider Santonja.

Marinovich, M.H., Edythe M.(2005). PROBODX. El fitness total. Paidotribo. Barcelona

Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

Matveev, L.P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

Medina Jiménez, E. (2002). ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD INTEGRAL. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).

Medina, E. (2002). Actividad física y salud integral. Barcelona. Paidotribo.

Mirella, R. (2001). Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad. Barcelona. Paidotribo.

Mora Vicente, J. (1.995).Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Wanceulen, Sevilla

Moran, G.T y Pearl, B. (2003). La musculación. Barcelona. Paidotribo.

Naranjo, J y. Centeno, R.A. (2000). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo Wanceulen, Sevilla

Nitsch, J.R., Neumaier, A., Marées, H. y Mester, J. (2002). Entrenamiento de la técnica. Contribuciones para un enfoque interdisciplinario. Barcelona. Paidotribo.

Nocker, J. (1980). Bases biológicas del ejercicio y de entrenamiento. Buenos Aires. Kapelusz.

Norris, C. (1985). La flexibilidad Principios y Práctica. Barcelona. Paidotribo

Nuviala, A. y Tejada, J. (1999.). Actividad Física y Salud. Huelva. Universidad de Huelva.

Ortega, R. (1992). Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Madrid. Díaz Santos.

Párraga, J.A. y Delgado, M. (2000). El entrenamiento deportivo: Análisis conceptual ámbitos de aplicación. En: Párraga, J.A. y Zagalaz, M.L. (Eds.). Reflexiones sobre educación física y deporte en la edad escolar. Jaén. Universidad de Jaén.

Párraga, J.A., López, M., Delgado, M., Cárdenas, D. y Torre, E. (2000). Cuerpo de maestros. Especialidad de Educación Física I. Granada. Ipao.

Pearl, B. (2002). Tratado general de la musculación. Barcelona. Paidotribo

Platonov, V.N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona. Paidotribo.

Platonov, V.N. y Bulatova, M. (2001). La preparación física. Barcelona. Paidotribo.

Raisin, L. (2005). CIENTO 20 EJERCICIOS PARA UN CUERPO FLEXIBLE Y TONIFICADO. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).

Redondo, B. (2002). Isostretching. La gimnasia de la espalda.Barcelona. Paidotribo.

Renault, A.(2004). Musculación práctica. Barcelona. Paidotribo.

Rusch, H. y Weineck, J. (2004). Entrenamiento y práctica deportiva escolar. Barcelona. Paidotribo.

Sahrmann, S. A (2006). Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones de movimiento. Paidotribo. Barcelona(NUEVO)

Santonja, F., Martínez, I. (1992). Valoración médico-deportiva del escolar. Murcia. Universidad de Murcia.

Schutz, H. (2000). Stretching. Barcelona. Paidotribo.

Serrabona, M., Andueza, J.A. y Sancho, R. (2004). Mil 1 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona. Paidotribo.

Shephard, R.J. y Astrand, D. (2000). La resistencia en el deporte. Barcelona. Paidotribo.

Sole, R. y Saura, J. (2001). Mil 88 ejercicios en circuito. Barcelona. Paidotribo.

Souchard, Ph. E. (2003). Stretching global activo I. Barcelona. Paidotribo.

Souchard, Ph. E. (2004). Stretching global activo II. arcelona. Paidotribo.

Stumpp, U. (2002). Adquirir una buena condición física jugando. Barcelona. Paidotribo.

Suay, F. (2003). El Síndrome de Sobreentrenamiento. Una visión desde la psicobiología del

deporte.Barcelona. Paidotribo.  
 Tercedor, P. (2.001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen, Sevilla  
 Thies, G, Tschiene, P. y Nickel, H. (2004). Teoría y metodología de la competición deportiva. Barcelona. Paidotribo.  
 Tomas, J.R..Nelson, J.K. (2006). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).  
 Torrebaddella, J. y Ibañez, A. (2001). Mil 4 ejercicios de flexibilidad. Barcelona. Paidotribo.  
 Trunz, E., Freiwald, J. y Konrad, P.(2002). En forma mediante el entrenamiento muscular. Barcelona. Paidotribo.  
 Vasconcelos Raposo, A.( 2005). La FUERZA. Entrenamiento para jóvenes. Paidotribo. Barcelona  
 Vella, M. (2007). Anatomía & musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO)  
 Verkhoshansky, Y. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.  
 Viru, A. y Viru, M. (2003). Análisis y control del rendimiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.  
 VVAA. (2001). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Barcelona. Paidotribo.  
 Waymel, T. y Choque, J. (2004). Doscientos 50 ejercicios de estiramiento y tonificación muscular. Barcelona. Paidotribo.  
 Whitsett, DA..Dolgener, Forrest A..Mabon K. (2007). ENTRENAMIENTO DE MARATÓN PARA PRINCIPIANTES. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).  
 Wilmore, J., Costill, H. y David L. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo. Barcelona. (NUEVO).  
 Zhelyazkov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.  
 Zimmermann, K. (2004). Entrenamiento muscular. Barcelona. Paidotribo.

## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura se dividirá en tres grandes apartados: conceptuales (teoría) procedimentales (práctica) y trabajos (teoría-práctica). Es necesario superarlos todos para poder aprobar la asignatura.

Cada uno de los apartados podrá ser liberado de forma independiente. Para ello el alumno/a deberá superar el mínimo exigido en cada parte. La nota tendrá una vigencia máxima de dos cursos académicos.

### 4.1.-Valoración de contenido teórico:

La valoración global del contenido teórico será de un 60% respecto al total de la suma de todas las partes de la asignatura. Esta parte se estructurará en:

- Obligatoriedad: examen final
  - Opcionalidad: 1 o 2 parciales liberatorios y un máximo de 5 pruebas escritas.
- Aquellos alumnos/as que realicen de manera satisfactoria la parte opcional podrán obtener 1.2 puntos de plus además de los 6 correspondientes al examen final.

### 4.2.- Valoración de contenido práctico:

•La valoración del contenido práctico será de un 25% del total de la suma de todas las partes de la asignatura.

- La asistencia a las clases prácticas será obligatoria, no pudiendo faltar a más de un 20% del total de las clases prácticas impartidas. En tal caso el alumno/a deberá repetir el apartado de prácticas.
- En la parte práctica se valorará el desarrollo, la participación, entrega y asimilación de contenidos.

•Se realizará un prueba de carácter práctico en la que el alumno actuará como profesor y dirigirá una práctica a alumnos-compañeros sobre un contenido determinado.

•La participación activa y exposiciones de trabajos voluntarios en las clases prácticas podrá suponer un plus de 0.5 puntos más en este apartado.

### 4.3.- Valoración de trabajos:

La valoración de los trabajos realizados durante el curso, supondrá un total de un 15% del total de la suma de todas las partes. Constará de:

- Trabajos obligatorios: Un trabajo de carácter obligatorio anual (recopilatorio de prácticas de clase, más enfoque personal). Este trabajo deberá ser entregado en el examen final.
  - Trabajos optativos de extensión corta.
  - Investigación sobre temas concretos, individuales o por grupos (comentarios de artículos, revisiones bibliográficas ...etc)
- Además de la nota básica, se podrá obtener un plus de 0.3 puntos más.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**Ser capaz de relacionar los contenidos teóricos de la asignatura y aplicarlos de manera práctica.**  
**Ser capaz de conocer y comprender los fundamentos básicos del Acondicionamiento Físico y su adecuación a diferentes grupos de edad, de población, etc.**  
**Ser capaz de elaborar sesiones prácticas teniendo en cuenta el control de las cargas y la estructura básica de toda sesión de enseñanza, entrenamiento, etc.**  
**Ser capaz de valor la importancia de la correcta aplicación de las cargas como parámetro de salud y desarrollo armónico de la persona.**