

**PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA****TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO****TRONCAL****6 CRÉDITOS****Titulación en la que se imparte/ Curso /Cuatrimestre:**

MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA /2º CURSO 2º CUATRIMESTRE

Año de vigencia

CURSO 2006/2007

Presentación:

Esta asignatura pretende ofrecer una visión contextualizada de los fundamentos teórico-prácticos relacionados con el Acondicionamiento Físico y su adecuación al currículum del área de Educación Física en la Etapa Primaria, con especial incidencia en el tratamiento de las capacidades físicas y su evaluación.

Objetivos:

- Conocer los fundamentos, contenidos, leyes, principios y sistemas relacionados con el Acondicionamiento Físico en la Edad Escolar.
 - Adecuar la Condición Física al proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta tanto los distintos niveles madurativos presentes en el alumnado, como los distintos elementos curriculares (objetivos, contenidos, tareas...).
- Generar actitudes favorables que ayuden a concebir la mejora la Condición Física en la Etapa Primaria como un proceso educativo en el que intervienen múltiples factores (actividad física, alimentación, maduración...), estableciendo propuestas de intervención ajustadas que faciliten su adecuación.



PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

Contenidos:

1. Evolución histórica de los métodos y sistemas de Acondicionamiento Físico.
 2. La Condición Física en el currículo escolar.
 3. La Condición Física. Concepto y elementos constitutivos.
 4. Acondicionamiento Físico: Leyes, Principios y Factores.
 5. Acondicionamiento Físico: Sistemas y medios de desarrollo.
 6. Las Capacidades Físicas y Bases del Rendimiento Motor.
 7. La Flexibilidad: Concepto, factores condicionantes, tipos y su desarrollo en la edad escolar.
 8. La Resistencia: Concepto, fuentes de energía, tipos y su desarrollo en la edad escolar.
 9. La Velocidad: Concepto, factores condicionantes, tipos y su desarrollo en la edad escolar.
 10. La Fuerza: Concepto, factores condicionantes, tipos y su desarrollo en la edad escolar.
 11. La Agilidad: Concepto, factores condicionantes, tipos y su desarrollo en la edad escolar.
- Evaluación de la Condición Física en la edad escolar.