

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

MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA /2º curso/ Grupos 1 y 2/ 2º cuatrimestre

**Curso académico:****2007-2008****Profesorado:**D. ALFONSO SOLETO COLLADO (1)  
D. ADELTO HERNÁNDEZ ÁLVAREZ (1)  
D. MIGUEL FERNÁNDEZ CABRERA (2)**Horario de Clases:**1: Lunes y jueves de 11,30 a 13,30 h.  
2: Lunes de 16,30 a 17,30 y de 18 a 19,00 h.  
Martes de 16,30 a 17,30 h.  
Miércoles de 14,30 a 15,30 h.  
Las clases prácticas según el desarrollo del programa.**Aula asignada y ubicación:**Grupo 1: A2.202. A3.002.  
Grupo 2: A2.202. A3.002.  
Prácticas: Pabellón de Deportes de la Facultad de Educación (A3.002).**Horario de Tutorías:**Alfonso Soletto Collado: 1º cuatrimestre; Martes y Jueves de 08'30-11'30. 2º cuatrimestre; Miércoles 14'30-15'30 y 17,30-19,30 horas y Viernes 16'30-19'30 horas.  
Adelto Hernández Álvarez: Lunes 09,00 a 11,00 h. Martes de 10,00 a 11,00 h y de 11,30 a 12,30 h. Miércoles: 09,00 a 11,00 h.  
Miguel Fernández Cabrera: Jueves: 17.30 a 20.30 y Viernes: 17.30 a 20.30 horas**Ubicación del despacho:****Ubicación:** Alfonso Soletto Collado, Adelto Hernández Álvarez y Miguel Fernández Cabrera: PABELLÓN POLIDEPORTIVO, 1ª planta. Teléfono de los 2 primeros: 922 319 687. Del 3º : 922 319 675.**Correos electrónicos:** [asoletto@ull.es](mailto:asoletto@ull.es) [adhernan@ull.es](mailto:adhernan@ull.es) [mferca@ull.es](mailto:mferca@ull.es)



## PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

### 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.

### 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.

### Metodología:

Se combinarán las clases teóricas y prácticas, empleándose estrategias de enseñanza instructivas y participativas en las primeras sesiones y emancipativas en las últimas, por medio de talleres de trabajo.

Por tanto, la progresión metodológica tendrá como objetivo el que el alumnado sea el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, combinándose estilos de enseñanza que fomenten la participación y toma de decisiones.

### Evaluación:

Se atenderá a la valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje, incidiendo en los siguientes aspectos:

- Evaluación inicial de conocimientos y experiencias previas por medio de un cuestionario.
- Asistencia y participación en las sesiones prácticas desarrolladas (no inferior al 85%).
- Trabajo de aplicación consistente en la elaboración de una propuesta didáctica.



## PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

- Evaluación continua por parte del profesor a través de los correspondientes registros de observación.
- Evaluación sumativa por parte del alumnado, con un cuestionario de autoevaluación.

La **Calificación** resultará del promedio que se obtenga entre las notas conseguidas en las siguientes actividades que se exponen (siempre que la nota conseguida en el examen final sea igual o superior al 50% de la puntuación total asignada a ese apartado):

- EXAMEN ESCRITO	(5 PUNTOS)
- CLASES PRÁCTICAS	(3 PUNTOS)
- TRABAJO DE APLICACIÓN	(2 PUNTOS)

### Bibliografía:

#### Bibliografía básica:

- DEVÍS, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde. Barcelona.
- FERNÁNDEZ, E ; CECCHINI, J. A. y ZAGALAZ, M. L. (2002). Didáctica de la Ed. Física en la Ed. Primaria. Síntesis. Madrid
- FERNÁNDEZ, J. L y CECCHINI, J. A (1998). Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico. Univ. Oviedo
- GARCÍA, J. M. (1989). Teoría del Entrenamiento y del acondicionamiento Físico. Wanceulen. Sevilla.
- GARCÍA, J. M.; NAVARRO, F. y RUÍZ, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid.
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1993). *Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución y "El desarrollo de la condición física infantil"*, en VV. AA. Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Inde. Barcelona.
- GROSSER, M. y cols. (1988). Principios del Entrenamiento Deportivo. Martínez Roca. Barcelona.
- HARRE, D. (1987). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Stadium. Buenos Aires
- MANNO, R. (1991). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- MATVEIEV, L. (1985). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Raduga. Moscú.
- MARTÍNEZ, V. y cols.. (2003). Tª y Pª del Acondicionamiento Físico. CV Ciencias del Deporte. Madrid
- MORA, J. (1995). Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. COPLEF. Cádiz
- MORA, J. (1989). Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor. Dip. de Cádiz
- SÁNCHEZ, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos. Madrid
- SÁNCHEZ, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva. Madrid.
- RUÍZ, J. A. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas Gymnos. Madrid
- VVAA. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría y Práctica. Martínez Roca. Barcelona.
- VVAA. (1993). Test Europeo de Aptitud Física Eurofit. C. S. D. Madrid.

#### Bibliografía de ampliación:

Algunas Páginas WEB: <http://www.efdeportes.com> <http://www.askesis.es>  
Se concretará durante el desarrollo de la asignatura.