

CÓDIGO NOMBRE

Asignatura 1114021 TEORIA Y PRACTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO
 Subject THEORY AND PRAXIS OF PHYSICAL CONDITIONING
 Titulación 1114 MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA
 Departamento C132 DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA, PLASTICA Y MUSICAL
 Curso 2

Créditos UCA teóricos 4 Créditos ECTS 6 Tipo Troncal
 prácticos 2

Short Description	THE PHYSICAL BASIC QUALITIES AND ITS EVOLUTION: RESISTANCE, FORCE, SPEED, FLEXIBILITY. TRAINING AND NON TRAINING OF THE BASIC PHYSICAL QUALITIES IN THE CHILDREN. EFFECTS OF THE PHYSICAL WORK WITH REGARDS TO HEALTH.
Profesores	José Luis González Montesinos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> &#8226; Conocer y entender los mecanismos de las respuestas fisiológicas del organismo ante el ejercicio. &#8226; Definir correctamente el entrenamiento y entender los diferentes ámbitos de aplicación. &#8226; Describir y entender los principios que rigen y orientan el entrenamiento. &#8226; Clasificar, definir y diferenciar cada una de las capacidades físicas &#8226; Conocer y entender los diferentes métodos empleados para desarrollar las capacidades físicas. &#8226; Describir las respuestas y adaptaciones del niño al ejercicio físico.
Programa	<p>HORARIO ASIGNATURA: Lunes: 8:30-9:30 Miércoles: 10:30-12:30 Viernes: 8:30-10:30</p> <p>PERIODO: 2º Cuatrimestre ACTIVIDADES / CONTENIDOS, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN. Bloque I. PERSPECTIVA HISTÓRICA DEL ENTRENAMIENTO. Duración: 4 horas. TEMA 1. Perspectiva histórica del</p>

Código Seguro de verificación: APPA+69GDkSYnBFX940VZA==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	1/3



APPA+69GDkSYnBFX940VZA==

	<p>entrenamiento. Surgimiento y evolución de los métodos y sistemas. 4h.</p> <p>Bloque II. EL ENTRENAMIENTO Y LAS LEYES DE ADAPTACIÓN BIOLÓGICAS.</p> <p>Duración: 8 horas.</p> <p>TEMA 2. Generalidades. Entrenamiento y Acondicionamiento físico. Conceptos y ámbitos. El entrenamiento como proceso de adaptación orgánica.2h</p> <p>TEMA 3. Los principios o normas que rigen el entrenamiento.3h</p> <p>TEMA 4. Organización del entrenamiento. La sesión de entrenamiento. Periodización del entrenamiento.3h</p> <p>Bloque III. LOS FACTORES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.</p> <p>Duración: 20 horas.</p> <p>TEMA 5. Estudio de la flexibilidad.2h</p> <p>TEMA 6. Métodos y medios de entrenamiento en el ámbito de la Flexibilidad.3h</p> <p>TEMA 7. Estudio de la Resistencia.2h</p> <p>TEMA 8. Métodos y medios de entrenamiento en el ámbito de la Resistencia.2h</p> <p>TEMA 9. Estudio de la Fuerza.3h</p> <p>TEMA 10. Métodos y medios de entrenamiento en el ámbito de la Fuerza.3h</p> <p>TEMA 11. Estudio de la velocidad.3h</p> <p>TEMA 12. Métodos y medios de entrenamiento en el ámbito de la Velocidad.2h</p> <p>Bloque IV. EL EJERCICIO FÍSICO Y EL NIÑO.</p> <p>Duración: 4 horas.</p> <p>TEMA 13. Características fisiológicas del niño ante el ejercicio. Respuestas y adaptaciones</p> <p>TEMA 14. Efectos del ejercicio sobre el organismo del niño.</p> <p>TEMA 15. Proceso evolutivo de las capacidades físicas</p> <p>TEMA 16. Características del acondicionamiento físico en el caso de niños.</p> <p>Bloque V. VALORACIÓN FUNCIONAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA. LOS TESTS DE CAMPO</p> <p>Duración: 4 horas.</p> <p>TEMA 17. Test europeo de aptitud física: Batería de Eurofit.2h</p> <p>TEMA 18. Baterías de test con objeto de valorar las capacidades físicas.2h</p>
Actividades	<p>PROGRAMA PRÁCTICO 20 Horas</p> <p>BLOQUES TEMÁTICOS</p> <p>I. Tipos de entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad 4h.</p> <p>II. Entrenamiento de la resistencia. 4h.</p> <p>III. Entrenamiento de la fuerza. 4h.</p> <p>IV. Entrenamiento de la velocidad. 4h.</p> <p>V. Entrenamiento de la coordinación y el equilibrio. 4h.</p> <p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de contactos Bosco Ergo Jump. - Cicloergómetro Monark. - Material antropometría. <p>MATERIALES COMPLEMENTARIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proyector Cañón. - Vídeo.
Metodología	METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE:

Código Seguro de verificación: APPA+69GDkSYnBFX940VZA==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	2/3



APPA+69GDkSYnBFX940VZA==

	Exposición en clase mediante Power Point de los contenidos teóricos, fomentando la participación del alumno mediante preguntas relacionadas con el tema. Realización de prácticas mediante material e instrumentos de evaluación de la condición física.
Criterios y sistemas de evaluación	LA METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN. Evaluación de: 1. Conocimientos teóricos. por medio de preguntas cortas. 2. Conocimientos prácticos. realización de practicas y entrega de memorias de prácticas Nota de cada una de las partes: 80% Examen teórico. Se realizará un sólo examen en la fecha señalada por el Vicedecano de Ordenación Académica 20% Práctica. Entrega y puesta en práctica de una programación de acondicionamiento físico para escolares. Se aprueba con 5 puntos Para aprobar la asignatura los alumnos han de superar satisfactoriamente cada una de las partes mencionadas.
Recursos bibliográficos	9.- BIBLIOGRAFÍA Alter, M. (1990) Los estiramientos. Paidotribo, Barcelona Grosser, M (1988) Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca. Barcelona Manno, R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona Mora, J. (1995) Teoría del Entrenamiento y del acondicionamiento físico. COPLEF. Córdoba Zintl, F. (1991) Entrenamiento de la resistencia. Martínez Roca. Barcelona

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

Código Seguro de verificación: APPA+69GDkSYnBFX940VZA==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017	
ID. FIRMA	angus.uca.es	APP A+69GDkSYnBFX940VZA==	PÁGINA	3/3



APP A+69GDkSYnBFX940VZA==