



Universidad  
Pontificia  
de Salamanca

GUÍA ACADÉMICA

# TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Grado en Maestro en Educación Primaria.

Modalidad Presencial

## DATOS BÁSICOS

<b>Módulo</b>	Texto
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Créditos</b>	6 ECTS
<b>Curso</b>	Cuarto
<b>Semestre</b>	1
<b>Calendario</b>	Del 13 de SEPTIEMBRE del 2021 al 29 de ENERO del 2022.
<b>Horario</b>	Lunes, de 14.00 a 15.00. Martes, de 9.00 a 11.00. Jueves, de 10.00 a 13.00
<b>Idioma</b>	Español.
<b>Profesor responsable</b>	Francisco Javier Alves Vas.
<b>E-mail</b>	fjalvesva@upsa.es
<b>Tutorías</b>	Lunes, de 10.00 a 12.00 Miércoles, de 11.00 a 13.00

## BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico se enmarca en el Grado de Maestro en Educación Primaria, impartándose durante el primer semestre de los alumnos de cuarto curso. La asignatura es de carácter optativo, que cursan la Mención en Educación Física, y se pretende que el alumno adquiera conocimientos que permitan entender y aplicar las cargas de entrenamiento siguiendo diferentes metodologías, para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

## REQUISITOS PREVIOS

No se establecen requisitos previos.

## OBJETIVOS

- Conocer los principios fundamentales para la mejora de la Condición Física y las leyes de adaptación en el ejercicio físico.
- Aplicar los principios psicológicos, pedagógicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física.
- Conocer las diferentes capacidades físicas básicas para desarrollar un programa de acondicionamiento físico.
- Conocer y saber aplicar los medios y métodos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- 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.
- Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de la Educación Física.

## COMPETENCIAS

### Competencias generales

CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CG2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

CG4. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.

## Competencias específicas

CE88. Diseñar y organizar actividades relacionadas con las actividades físicas, tanto en horario escolar como extraescolar.

CE91. Conocer los beneficios que tiene el ejercicio físico para la salud.

CE92. Promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo.

CE98. Actitud reflexiva y crítica con la Educación Física en Educación Primaria.

CE99. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.

## CONTENIDOS

### Contenidos de la enseñanza teórica

1. Entrenamiento y condición física. Principios fundamentales del entrenamiento.
2. La flexibilidad.
3. La fuerza.
4. La velocidad.
5. La resistencia.
6. La coordinación y el equilibrio.
7. Entrenamiento de la Condición Física en la edad escolar.

## Contenidos de la enseñanza práctica

1. La batería Eurofit.
2. La fuerza.
3. La velocidad.
4. La resistencia.
5. La flexibilidad.

## METODOLOGÍA

Actividades	Horas
<b>Metodología presencial</b>	<b>60 (40%)</b>
Clases teóricas	28
Clases prácticas	28
Examen	2
Tutoría Colectiva	2
<b>Metodología no presencial</b>	<b>90 (60%)</b>
Seminarios/Foros/Plataforma	35
Tutorías	25
Trabajos	30
<b>Total</b>	<b>150</b>

## Explicación opcional

Los 6 créditos ECTS de que consta esta asignatura quedan distribuidos de la siguiente forma:

- Exposiciones teóricas y ejemplificaciones prácticas del programa.
- Análisis de actividades motrices clasificadas por ciclos, edades y bloques de contenidos.
- Exposición y defensa de secuencias de aprendizaje mediante actividades motrices en sesiones elaboradas por los alumnos y guiadas por el profesor.
- Estudio, lecturas complementarias y preparación del examen.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Convocatoria ordinaria

Se utilizarán los siguientes medios e instrumentos para la evaluación:

1. La evaluación de la parte teórica se efectuará mediante examen teórico: tendrá un valor del 70% de la nota. El valor total del examen es de 7 puntos, siendo necesario la obtención de 3,5 puntos para superar esta parte.
2. La evaluación de la parte práctica se efectuará mediante los siguientes trabajos. Valor total será de un 30% (3 puntos).
  - 2.1. Trabajo individual: realizar diferentes sesiones de Educación Física con el objetivo de estimular-desarrollar las capacidades físicas básicas en primaria (2 puntos).
  - 2.2. Trabajos grupales: Elaboración de distintos trabajos en el que la temática del mismo será marcada por el profesor, y que éste hará saber a los alumnos (1 punto).

## Convocatoria extraordinaria

El alumno en convocatoria extraordinaria se examinará de la parte que tenga suspensa y la nota de la parte que tenga apta se le guardará durante sólo una convocatoria.

## RECURSOS DE APRENDIZAJE Y APOYO TUTORIAL

### Referencias bibliográficas

AGUIRRE, J. y GARROTE, N. (1993). La Educación Física en Primaria. Zaragoza: Luis Vives.

BAECHLE, TR Y EARLE, RW (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Madrid. Panamericana.

DEVÍS, J. (2002). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Madrid: Esteban Sanz.

GOMEZ MORA J. (2007). Bases del acondicionamiento físico. Madrid. Wanceulem.

GROSSER, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Martínez Roca.

JIMÉNEZ, J. Y CAIRÓ, R. (1997). La columna vertebral en la escuela. Madrid: Gymnos.

HAHN, E. (1988). El entrenamiento con niños. Barcelona: Martínez Roca.

LLEIXÁ, T. (Dir.) (1993). Educación Física en Primaria. 6 -12 años. Vol. I y II. Barcelona: Paidotribo. 1ª Edición.

LLEIXÁ, T. (1995). La Educación Física de 3 a 8 años. Segundo ciclo de Educación Infantil y ciclo inicial de Enseñanza Primaria. Barcelona: Paidotribo.

MARTINEZ LOPEZ, E. (2000). Pruebas de aptitud física. Barcelona. Paidotribo.

MORA VICENTE, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Cádiz: C.O.P.L.E.F. – Andalucía.

NAVARRO, F. (Coord.) (1991). Natación. Madrid: C.O.E.

NAVARRO, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.

WEINECK, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona. Barcelona. Editorial Paidotribo.

## Recursos electrónicos

En la plataforma Moodle, los alumnos tendrán acceso a toda la documentación básica de la asignatura. Se ha diseñado la misma para que de una forma intuitiva todos puedan acceder fácilmente. Además, se ha creado un epígrafe para cada uno de los contenidos a desarrollar en la misma, en la que puedan seguir todo lo que se requiere para esta materia.

## BREVE CV DEL PROFESOR RESPONSABLE

Profesor Contratado Doctor. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Universidad de Extremadura, 2004. Certificado de Aptitud Pedagógica: Universidad de Extremadura, 2005. Máster Internacional en Ejercicio Físico y Salud: Universidad de Évora (Portugal), 2011. Grado de Doctor Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: Universidad Extremadura, 2013. Entrenador Nacional de atletismo.