

Objectius

L'alumnat en acabar l'assignatura serà capaç de:

- Conèixer els processos i mecanismes bàsics del condicionament físic de l'organisme humà.
 - Saber analitzar en les activitats físiques els components de capacitats condicionals que hi participen.
 - Saber aplicar recursos didàctics específics del condicionament físic adients a les característiques en edat escolar, referits a la programació, metodologia i avaluació.
 - Millorar l'esperit crític realitzant valoracions i aportacions sobre el propi treball, el del grup i el del professorat.
 - Vivenciar activitats pel desenvolupament del CF apropiades a l'etapa primària.
 - Desenvolupar l'actitud participativa i cooperativa per a la presa de decisions.
-

Temari

Bloc I: aspectes teòrics bàsics del condicionament físic (CF).

1. Ubicació del CF en l'àmbit de la motricitat humana

- Nomenclatures utilitzades com a sinònims de CF.
- Aproximació a un concepte de CF.
- Aspectes generals referents a la presència del CF en el moviment.
- Relació entre components condicionals i coordinatius.

2. Classificació de les Capacitats Condicionals (CC) com a components del CF.

- Segons BOUCHARD
- Segons C. GROSSER y M.; STARISCHA, S.
- Segons MANNO R.
- Segons GONZÁLEZ M.

- Segons MORA, V.
- Segons GENELO. i E , TIERZ P.
- Aproximació a un model de classificació de les capacitats condicionals.

3. Característiques i interaccions generals de les CC.

- La velocitat.
- La força.
- La resistència.
- La flexibilitat.
- Les capacitats condicionals híbrides o compostes.

4. Perspectiva sociològica del CF.

- Els costums socials hipocinètics actuals.
- Les influències mediàtiques.
- El CF en un model de rendiment.
- El CF com a millora de salut.

5. Model educatiu del CF.

- Objectius del CF dins un model educatiu.
- Característiques del CF dins un model educatiu.

6. Relació del CF amb el disseny curricular d'educació física de l'etapa primària.

- Objectius generals i terminals referits al CF.
- Continguts de cada cicle relacionats amb el CF.

Bloc II: bases generals del condicionament físic en edat escolar.

7. La càrrega i els elements constitutius de la càrrega

- Llei del llindar mínim d'estimulació.
- Concepte de càrrega física.
- El volum.
- La intensitat.
- La recuperació.

8. Adaptació de l'organisme a l'esforç i optimització en l'aplicació de la càrrega.

- L'homeostasi i els mecanismes d'adaptació.
- Els períodes de recuperació segons els tipus d'estimulació.
- La "sobrecompensació".
- Influències de l'adaptació de l'organisme en la dinàmica organitzativa escolar.

9. Principis pel CF aplicat a les edats escolars.

- Principi d'unitat.
- Principi de progressió.
- Principi de continuïtat.
- Principi de variació de la càrrega.
- Principi de transferència.

10. Sistemes d'entrenament i la seva relació amb les classes d'educació física.

- Sistema continu.
- Sistema intervàlic.
- Sistema de repeticions.
- Adaptació de cada sistema d'entrenament a l'àmbit escolar.

Bloc III: la Resistència.

11. Consideracions conceptuals.

- Concepte.
- Tipus de esforç. Característiques de la r. anaeròbica alàctica, r. anaeròbica làctica i r. aeròbica.

12. Consideracions evolutives.

- Desenvolupament ontogènic relacionat amb la resistència.
- Beneficis del treball de resistència aeròbica en l'organisme infantil.

13. Criteris didàctics.

- Estratègies metodològiques pel desenvolupament de la resistència.
- Factors condicionants d'aplicació.

14. Tècniques i activitats pel desenvolupament de la resistència en l'etapa d'educació primària.

- Activitats desenvolupades fora de l'escola. En el medi natural: bosc, parc, etc. Espais no convencionals en les proximitats de l'escola. En el medi aquàtic,...

- Habilitats motrius bàsiques: desplaçaments variis, curses, salts, quadrupedies,...
- Habilitats motrius específiques en esports convencionals: ATL, BQ, VB, FT, HB*, etc.
- Habilitats motrius específiques amb materials alternatius: indiaques, ringos, pilotes gegants, teles, materials reciclats, etc.
- Activitats d'expressió corporal i danses populars, adaptacions d'accions motrius a composicions musicals de llarga duració,...
- Jocs.
- Activitats tipus "aeròbic", "hip-hop", "steps",...
- Activitats per a l'avaluació de la resistència.

Bloc IV: la Força

15. Consideracions conceptuals.

- Concepte.
- Tipus de força. Característiques de la f. màxima, f. Explosiva i f. resistència.
- Factors condicionants en el desenvolupament de la força.
- Tipus de força utilitzats en l'etapa primària.

16. Tipus de contraccions musculars.

- Les contraccions isomètriques.
- Les contraccions isotòniques.
- Principis generals cinesiòlogics referits a les contraccions musculars.

17. Criteris evolutius pel treball de força.

- Desenvolupament ontogènic que incideix en la força.
- Diferències en el desenvolupament de la força segons estadis maduratiu.

18. Criteris didàctics.

- La globalitat.
- La simetria.
- L'alternança muscular.

19. Períodes en la preparació de força.

- La preparació general.
- La preparació dirigida.

- La preparació especial.

20. Tècniques i activitats pel desenvolupament de la força en l'etapa d'educació primària.

- Activitats de traccions i transports.
- Activitats de sèries i repeticions: multillançaments, multisalts, abdominals, lumbar, ...
- Activitats en circuit.
- Jocs.

* ATL Atletisme, BQ Bàsquet, VB Voleibol, FT Futbol, HB handbol.

- Activitats de lluita i combat.
- Habilitats motrius bàsiques: reptacions, trepes, quadrupèdies, etc.
- Habilitats motrius específiques en esports convencionals: ATL, HM, BQ, FT, RB, GM, (1)
- Activitats per a l'avaluació de la força.
- Habilitats motrius específiques amb material alternatiu.

Bloc V: la Velocitat

21. Consideracions conceptuals.

- Concepte.
- Tipus de velocitat. Característiques de la V. de reacció, V. gestual i V. de desplaçament.
- Factors dels que depèn la velocitat.

22. Criteris evolutius.

- Desenvolupament ontogènic que incideix en la velocitat.
- Factors físics condicionants de la velocitat.

23. Criteris didàctics.

- Avantatges i desavantatges en la mecanització dels gestos per millorar la velocitat.
- Les activitats competitives.
- La velocitat facilitada.
- L'agilitat.

24. Tècniques i activitats pel desenvolupament de la velocitat en l'etapa d'educació primària.

- Activitats de relleus.
- Jocs.

- Habilitats motrius bàsiques: curses, girs, ...
- Habilitats motrius en esports convencionals: ATL, VB, BD, FT, RB, (2)...
- Habilitats motrius amb materials alternatius.
- Activitats per a l'avaluació de la velocitat.

Bloc VI: la Flexibilitat

25. Consideracions conceptuals.

- Concepte.
- Components de la flexibilitat: la mobilitat articular i l'elasticitat muscular.
- Factors que influeixen en el treball de flexibilitat.

26. Evolució.

- Desenvolupament ontogènic que incideix en la flexibilitat.
- Beneficis del treball de flexibilitat en l'organisme infantil.

27. Criteris didàctics.

- Formes de treballar la flexibilitat.
- Avantatges i desavantatges del treball de flexibilitat estàtica i dinàmica.
- Consells generals per a l'aplicació de flexibilitat a l'entorn escolar.

(1) ATL Atletisme, HB Handbol, BQ Bàsquet, FT Futbol, RB Rugby, GM Gimnàstica.

(2) ATL Atletisme, VB Voleibol, BD Bàdminton, FT Futbol, RB Rugby.

28. Tècniques i activitats pel desenvolupament de la flexibilitat en l'etapa d'educació primària.

- Activitats emprant tècniques de "stretching".
- Activitats emprant balancejos i rebots.
- Activitats emprant moviments passius forçats: amb material, companys, ...
- Activitats i tècniques de relaxació.
- Habilitats motrius específiques: gimnàstics, danses,...
- Activitats per a l'avaluació de la flexibilitat.

Bloc VII: orientacions per a la programació del CF en l'àmbit escolar.

29. Diferències entre la programació de l'entrenament i la programació del CF a l'escola.

30. Proposta per orientar la programació del CF.

- Dificultats per orientar el tractament del CF en l'àmbit escolar.
- Avantatges i desavantatges d'una proposta d'anàlisi del CF.
- Variables per analitzar els components condicionals d'una sessió.
- Nivells de concreció en l'anàlisi condicional de les sessions.

31. Criteris per millorar la programació del CF en l'àmbit escolar.

- Perspectives d'utilització de l'anàlisi condicional.
- Orientacions per millorar l'aplicació del CF.

Bloc VIII: Avaluació del AF

32. Consideracions generals de l'avaluació relacionades amb el CF.

- Fases de l'avaluació: inicial, formativa, sumativa.
- Característiques de l'avaluació: continuada, globalitzada, diversificada, coherent, integrador.

33. Criteris didàctics per a l'avaluació del CF.

- L'avaluació del CF centrada en els objectius educatius.
- Instruments per a l'avaluació del CF.

34. Els Tests.

- Concepte
- Característiques.
- Exemples de tests emprats com a instruments de valoració de resultats de les CC.

35. Aplicacions pràctiques d'avaluació en l'educació primària.

- Exemples d'observacions per a l'avaluació de continguts del CF.

Metodologia

Els temes s'enfocaran des de la perspectiva teòrico-pràctica mitjançant dos tipus de sessions:

- En les sessions teòriques es realitzaran generalment exposicions del professorat amb el suport de mitjans audiovisuals, principalment transparències.
- En les sessions teòrico-pràctiques n'hi haurà de dirigides pel professorat i d'altres on l'alumnat, en grups reduïts, dissenyarà pràctiques específiques per a la millora d'alguna de les capacitats condicionals, així com tests de valoració de la condició física, que s'experimentaran amb la resta d'alumnes del grup classe.

Avaluació

L'avaluació estarà basada fonamentalment en els següents aspectes:

A - Els treballs d'aula (valor aproximat d'un 20%).

B - Un treball de pràctiques internes sobre propostes d'activitats (valor aproximat d'un 20%) pel desenvolupament de les capacitats condicionals, dirigida a la resta del grup classe.

C - Assistència activa a un mínim del 80% de les sessions practiques (condició indispensable per aprovar).

D - Presentació d'un treball específic de capacitats condicionals (un cop superat se li dona un valor aproximat d'un 30%). Es pot escollir entre dues possibilitats:

D. 1 Disseny d'activitats d'ensenyament-aprenentatge. Dins d'un context real o fictici d'escola, es tracta d'elaborar un mínim de deu sessions d'una hora de duració en ordre cronològic de realització que tinguin com a objectiu principal desenvolupar el nivell de les capacitats condicionals (incidint en les capacitats de resistència i flexibilitat). S'han de descriure les activitats de la forma més detallada possible. L'alumnat ha de demostrar que domina l'anàlisi de la càrrega condicional de les diferents propostes de treball. Per exemple, quan expliquen un joc, s'ha d'especificar les diferents variables d'espai, temps, material, formes de participació, ... que poden incidir en la consecució de l'objectiu desitjat: millorar la resistència aeròbica, força-resistència,...

D. 2 Treball d'ampliació i/o recerca de temes rellevants del CF en l'àmbit educatiu, com per exemple:

El CF dins d'un marc pluridisciplinar.

Diversitat i condicionament físic. Aquest treball pot tenir moltes possibilitats de realització que, resumides en dues, podrien ser les següents:

- Elaboració d'un treball de CF per a un grup amb necessitats educatives especials amb disminucions físiques, perceptives i/o psíquiques.
- Proposta de tractament i solucions de l'heterogeneïtat del grup en el desenvolupament del CF a l'escola.

CF i avaluació.

Tractament de l'aspecte lúdic en el treball de flexibilitat i/o resistència.

Condicionament físic i salut.

Condicionament físic i valors.

Altres propostes argumentades prèviament que vulgueu desenvolupar.

E - Prova individual de coneixements teòrico-pràctics (un cop superat se li dona un valor aproximat d'un 30%).

Bibliografia

Bibliografia de Síntesi:

- ALVAREZ DEL VILLAR, C (1985): *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos, Madrid.
- ANDERSON B. (1984): *Estirándose*. Integral, Barcelona.
- BLANCO, A. (1995): *1000 ejercicios de preparación física*. Paidotribo, Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1995): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE, Barcelona.
- DELGADO M.; GUTIERREZ, A.; CASTILLO MJ. (1997): *Entrenamiento físico deportivo y alimentación*. Paidotribo, Barcelona.
- DEVIS, J.; PEIRO, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La Salud y los juegos modificados*. INDE, Barcelona.
- FETZ F. , KORNEX E.(1976): *Tests deportivo-motores*. Gymnos, Buenos Aires.
- GROSSER, M.; STARISCHA, S. (1988). *Test de la condición física*. Barcelona, Martínez Roca.
- HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Martínez Roca. Barcelona.
- HEGEDUS, J. (1986). *La Ciencia del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires, Stadium.
- GENERELO, E., TIERZ P.(1992): *Cualidades Físicas I y II*. Cepid. 2a. Edición, Zaragoza.
- GENERELO, E., LAPETRA, S. (1993): El desarrollo de la condición física infantil. En VV. AA. *Fundamentos de Educación Física I y II*. Inde, Barcelona.
- GENERELO, E. , PLANA, C. (1997): "Teoría y práctica del Acondicionamiento físico". En VV AA, CASTEJON FJ (Coord.) (1997) *Manual del maestro especialista en Educación Física*. Madrid, Pila Teleña.
- HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Martínez Roca. Barcelona.
- LAMBERT G. (1993): *El entrenamiento deportivo. Preguntas y respuestas*. Paidotribo, Barcelona.
- LITWIN, j. ; FERNANDEZ, J. (1977): *Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas a la educación física y el deporte*. Buenos Aires, Stadium.
- MANNO, R.(1995): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo. 2a.Edición, Barcelona.
- MARTNEZ, P. (1996): *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Inde, Barcelona.
- MELÉNDEZ, A. (1995): *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. Alianza, Madrid.
- MEINEL, K.; SCHNABEL, G. (1987): *Teoría del movimiento*. Stadium, Buenos Aires.
- MORA, V. (1988): *I Curso Internacional de animadores de Deporte para Todos*. Condición Física. Unisport, Junta de Andalucía, Cádiz.
- MORA, V. (1989): *Colección Educación Física, 12-14 años*. Málaga, UNISPORT.
- MORA, V. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF Andalucía, Cádiz.
- PRAT, J.A.(1986): *La batería Eurofit a Catalunya*. D.G.E. Barcelona.

- PLATONOV V.N.; BULATOVA M.M.: *La preparación física*. Paidotribo. 2a. Edición, Barcelona 1995.
- SOLVERBORN, S.(1985): *Stretching*. Martínez Roca, Madrid.
- VV. AA. (1985): *La Educación Física en las enseñanzas medias*. Paidotribo, Barcelona.
- VV AA / ANTON JL (Coord.) (1989): *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. UNISPORT, Junta de Andalucía.
- WEINECK.J. (1983): *Manuel d' Entraînement*. Ed. Vigot. París.

Bibliografía Monográfica:

- BAJO, S.(1991): "Evolución del concepto de flexibilidad y su aplicación en la escuela". *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Monografías*. Anuario 1991. COPLEF Andalucía.
- BARBANY, J.R. (1997): "El ejercicio físico en la infancia". *La Vanguardia. Suplemento Ciencia y Salud*.19 de julio 1997. Barcelona.
- CASTEJÓN, FJ. (1998): "La Evaluación de la Educación Física en la Educación Primaria: Reflexión y alternativas sobre los datos del INCE". *Revista de Educación*, núm. 317 págs.345-359.
- DELGADO, M.(1997): "El entrenamiento de las cualidades físicas en los diseños curriculares de Educación Física en Educación Primaria".
- ESTRADA, J. (1999): "Fundamentos generales de unas prácticas docentes internas realizadas por el alumnado en la asignatura de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico en la UAB". *XVII Congreso Nacional de Educación Física*. Universidad de Huelva, edita IAD.
- ESTRADA, J. (2000): "Consideraciones evolutivas del Acondicionamiento Físico". Document sense editar.
- ESTRADA, J. (2001): "Hacia un enfoque educativo del acondicionamiento físico en la formación inicial del profesorado de Educación Física". *XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Universidad de Murcia.
- ESTRADA, J. (2001): "Orientaciones para mejorar la programación del acondicionamiento físico en el ámbito de la Educación Física". *XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Universidad de Murcia.
- GALILEA, J.; ESTRUCH, A.; GALILEA, B. (1986): "Especialización precoz en Deporte". *Apunts medicina de l' esport*. Vol. XXIII pags 15-24. Barcelona.
- GONZALEZ, M. (1988): "El desarrollo de la condición física en Preescolar y EGB". *Revista Educación Física*. COPLEF nº 19 pàgs. 23-26 Madrid.
- GONZALEZ, A. (1996): "Evaluación de la condición física y su estructura factorial en el periodo escolar". *Revista Educación Física*, COPLEF Vol 3 Nº3 Julio.
- MARCOS J.F. (1992): "El niño y la fuerza". Págs. 183-206. *Ciencias de la actividad física y el deporte*. COPLEF ANDALUCIA.

- MELENDEZ, A. (1987): "Respuesta cardiovascular ante diferentes modalidades de ejercicio". *Revista Educación física. COPLEF* nº 13 pàgs. 7-9. Madrid.
- MELENDEZ, A. (1988): "Fisiología pediátrica del ejercicio (bases metabólicas)". *Revista Educación Física. COPLEF* nº 19 págs. 20-23 Madrid.
- MORA, V.(1991): "Revisión de algunos conceptos sobre fisiología del ejercicio relacionados con la resistencia". *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Monografías. Anuario 1991*. COPLEF Andalucía.
- MORANTE, JC. CUADRADO, G. (1995): "La mejora de la velocidad de reacción y ejecución en los deportes colectivos". *Revista Educación física. COPLEF* vol.2 nº 2. Págs. 31-34, Abril. Madrid.
- NAVARRO F. (1987): "La força". *Apunts Educació Física* nº 7,8 pàgs. 20-25, Juny. Barcelona.
- NAVARRO F. (1986): "Las cualidades físicas, su evolución en el periodo de 10-14 años". *Congrés l' Educació Física Avui*. Barcelona 1986.
- ORTIZ, V. (1996): "Entrenament de força per a la salut". *Apunts Educació Física i Esport* nº 46 pàgs.20-25.Barcelona.
- PORTA, J. (1987): "La flexibilitat". *Apunts Educació Física* nº 7,8 pàg. 10-19, Junio, Barcelona.
- POZO, C.; MOLINÉS, A.; MARTIN, M.P. (1998): "Normas básicas para el entrenamiento de fuerza en el deportista de base (desde el punto de vista médico-deportivo)". *Revista Educación física. COPLEF* vol.V nº 4. Pags. 12-15, Abril. Madrid.
- SANCHEZ, F.(1999): "La conceptualización de la salud en el siglo XXI y sus limitaciones respecto a la educación física". *1er. Congreso Internacional de EF (la EF en el siglo XXI)*. FETE-UGT. JEREZ.
- SCHOLZ, W. (1988): "Bases teóricas del entrenamiento con jóvenes". *Revista entrenamiento deportivo RED*. Volumen 2 nº 1 pág. 15-19. Barcelona.
- SIERRA, A.; NUVIALA, A. (1998): "Control de la intensidad del ejercicio en las clases de EF a través de un programa de formación inicial orientado a la mejora del compromiso fisiológico". *XVI Congreso Nacional de Educación Física*. Badajoz.
- TINAJAS, A.; TINAJAS, J.V.; ARRONTES, I. (1995): "Rendiment i discriminació en Educació Física". *Apunts Educació Física*. Nº 39 pàg 123-127, gener. Barcelona.
- WEINECK, J. (1988): "Importancia y entrenamiento de la movilidad". *Revista Educación física. COPLEF* nº 21, 22 pág. 9-16. Madrid.