



Facultat de Ciències de l'Educació

TITULACIÓ: Mestre d'Educació Física

2009-10

ASSIGNATURA: Teoria i Pràctica del Condicionament Físic

Tipus d'assignatura: troncal (6 crèdits) 3er.Curs 1er. quadrimestre

Professors: Joan Estrada i Tomás Peire

OBJECTIUS GENERALS

En acabar l'assignatura l'alumnat 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, cooperativa i compartida per a la presa de decisions.

CONTINGUTS

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.
 - 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 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. Conceptualització.

- 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 varis, curses, salts, quadrupèdies,...
- Habilitats motrius específiques en esports convencionals.
- Habilitats motrius específiques amb materials alternatius.
- 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 específiques per a l'avaluació de la resistència.

Bloc IV: la Força

15. Conceptualització.

- 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 cinesiològics 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 maduratius.

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.
- Activitats de lluita i combat.
- Habilitats motrius bàsiques: reptacions, trepes, quadrupèdies, etc.
- Habilitats motrius específiques en esports convencionals i alternatius.
- Activitats específiques per a l'avaluació de la força.

Bloc V: la Velocitat

21. Conceptualització.

- 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 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.
- Habilitats motrius amb materials alternatius.
- Activitats específiques per a l'avaluació de la velocitat.

Bloc VI: la Flexibilitat

25. Conceptualització.

- 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.

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 específiques 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, integradora.

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 seguides de debats i/o treballs de síntesi a l'aula.
- Les sessions teòrico-pràctiques seran dirigides pel professorat. També es duran a terme Pràctiques Docents Internes (PDI) preparades i dirigides per l'alumnat, en grups reduïts. Les PDI seran analitzades, comentades i avaluades pels companys i professorat cada dia al final de la seva realització.

Aquesta assignatura funciona amb el recurs del Campus Virtual (CV). En aquest espai els estudiants trobaran materials (fitxes de lectura, treballs, fitxes d'observació i avaluació,...) que els ajudaran a confeccionar els treballs en grup i els treballs individuals,...). A banda, realitzarem debats virtuals sobre temes relacionats amb l'aplicació del CF a l'escola, la salut i d'altres temes que puguin ser valorats pel grup com a interessants per a debatre.

AVALUACIÓ

L'avaluació estarà basada en els següents aspectes:

A - Classes teòriques (valor aproximat d'un 20% de la qualificació final):
Els treballs d'aula. Aspectes formals: assistència, puntualitat, atenció, implicació, participació classe, cooperació en els grups de treball,... Participació CV, temps dedicat a l'estudi, lectures realitzades, aportacions a l'assignatura,...

B - Classes pràctiques (valor aproximat d'un 20% de la qualificació final):
Assistència activa a un mínim del 80% de les sessions pràctiques (condició indispensable per aprovar). Aspectes formals: assistència, puntualitat, atenció, implicació, aprofitament, dedicació a la PDI,...
Un treball de pràctiques internes sobre propostes d'activitats pel desenvolupament de les capacitats condicionals, dirigida a la resta del grup classe. Inclou programació, direcció d'una sessió pràctica i redacció de l'experiència.

C - Presentació d'un treball específic de capacitats condicionals (un cop superat se li dona un valor aproximat d'un 30% de la qualificació final). El treball pot ser individual o en grup (màxim tres persones). Es pot escollir entre dues possibilitats:

C. 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 general 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 expliqueu 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,...

C. 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.
- El CF i la seva contribució al desenvolupament de competències.
- 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.
Es recomana presentar l'esborrany de l'índex abans de la seva elaboració. Així mateix, cal realitzar una tutoria prèvia abans del lliurament definitiu del treball.

D. Prova individual de coneixements teòrico-pràctics (un cop superat el 40% de l'examen, se li dona un valor aproximat d'un 30% de la qualificació final). Es pot escollir entre dues possibilitats:

D1 Examen final.

D2 treball individual (que s'ha avaluarà de forma compartida).

D2.1 - Resum i valoració dels diferents continguts teòrics i pràctics del programa. Què ha estat el més significatiu?. Què he après al llarg del quadrimestre?. Resums valoratius d'articles llegits,...

Alguns exemples:

El CF escolar, diferències (similituds?) del CF a l'escola amb el CF de Rendiment. Paper del MEF a l'escola relacionat amb el CF,...

Adequació de principis i metodologies aplicatives del CF a l'escola.

Avaluació del CF: Per què avaluem CF?, Què avaluem del CF?, Com?, Quan?,...

Capacitats Condicionals: característiques de la Resistència, Flexibilitat, Força, Velocitat en edats escolars.

Altres

D2.2 - Reflexió sobre el meu treball a l'assignatura i Autoavaluació.

Classes pràctiques: Aspectes formals: assistència, puntualitat, atenció, implicació, aprofitament, dedicació a la PDI,...

Classes teòriques:

Aspectes formals: assistència, puntualitat, atenció, implicació, participació classe, participació CV, temps dedicat a l'estudi, lectures realitzades, cooperació en els grups de treball,...

D2.3 - Aportació personal i crítica als continguts i metodologia de l'assignatura.

D2.4- Quina qualificació et posaries si fossis el teu mestre/a.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía de Síntesi:

- ALVAREZ DEL VILLAR, C (1985): La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Gymnos, Madrid.
- ANDERSON B. (1984): Estirándose. Integral, Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE, Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (2004): El Calentamiento. 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.
- DEVÍS, J. coord.(2000): Actividad física, deporte y salud. Inde, Barcelona.
- FETZ F. , KORNEX E.(1976): Tests deportivo-motores. Gymnos, Buenos Aires.
- GERBAUX, M.; BERTHOIN, S. (2004): Aptitud y entrenamiento aeróbico en el niño y el adolescente. Inde, Barcelona
- GROSSER, M.; STARISCHA, S. (1988). Test de la condición física. Barcelona, Martínez Roca.
- 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.
- GUILLÉN, M.; LINARES, D. (2002): "Bases biológicas y fisiológicas del Movimiento Humano". Ed. Medica panamericana.
- HERRADOR, J.A LATORRE, P.A. ;. (2003): Prescripción de ejercicio físico para la salud en edad escolar. Paidotribo, Barcelona.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002): Ejercicios desaconsejados en la actividad física. INDE. Barcelona.
- MANNO, R.(1995): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. 2a.Edición, Barcelona.
- MARTINEZ, P. (1996): Desarrollo de la resistencia en el niño. Inde, Barcelona.
- MELÉNDEZ, A. (1995): Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones. Alianza, Madrid
- MORA, V. (1995): Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. COPLEF Andalucía, Cádiz.
- STUMPP, U (2002): Adquirir una buena condición física jugando. Paidotribo, Barcelona
- PLATONOV V.N.; BULATOVA M.M.(1995): La preparación física. Paidotribo. 2a. Edición, Barcelona.
- VELAZQUEZ, R. ; HERNADEZ, J.L. (2004) La evaluación en educación física : investigación y práctica en el ámbito escolar. Graó, Barcelona.
- VV. AA. (2006): Informe Skip. Estudios sobre los hábitos deportivos de los niños españoles. Resultados. A Campus Virtual TPCF 2008-09.
- VV. AA. (2007): Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. Edita: Direcció General de la Salut i Secretaria General de l'Esport.

Bibliografia Monogràfica:

- 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.
- BENITO, A. (2005): "la población adulta española que padece obesidad casi se ha duplicado en 15 años". El País, Sociedad 27-4-2005.
- BARBANY, J.R. (1997): "El ejercicio físico en la infancia". La Vanguardia. Suplemento Ciencia y Salud.19 de julio 1997. Barcelona.
- CAÑAS, G.(2005):"Los niños españoles están entre los que padecen más sobrepeso de la UE ". El País, Sociedad 12-1-2005.
- 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.
- ESPAR, M. (2007): "Cegados por la estética". El País, Salud. 10-11-2007.
- 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. (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.
- 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.
- 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.
- MORENO, F. (2003): "Promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad físico-deportiva". REEFD. Oct.- Dic.
- 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". Congrès 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 BAÑUELOS, 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.
- VASSILIKY, D.; LOZA, E (2006): "Acondicionamiento físico en edad escolar". Tandem. Nº 22 pàg 7-16. Barcelona.
- WEINECK, J. (1988): "Importancia y entrenamiento de la movilidad". Revista Educación física. COPLEF nº 21, 22 pág. 9-16. Madrid.
- VV. AA. (2009): "El desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica en adolescentes y preadolescentes". Revista Educación física. COPLEF nº 11, pág. 49-59. Madrid.