

*Formación online de alta calidad
certificada por prestigiosas
Universidades*



El entrenamiento deportivo en la edad escolar



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

PRESENTACIÓN

Este curso ha tomado como referencia los contenidos de nuestros temarios: Cuerpo de Maestros. Educación Física. ISBN: 978-84-681-0319-8, Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria. Educación Física. Vol. I. ISBN: 978-84-681-0389-1, Vol. II. ISBN: 978-84-681-0390-7, Vol. III. ISBN: 978-84-681-0388-4. Todos ellos actualizados y publicados por la Editorial CEP.

Para ello hemos extraído los contenidos más relevantes y relacionados con el título de este curso homologado, con el fin de facilitar al alumno la lectura y comprensión de los mismos. Siendo además un material que te servirá de apoyo en la preparación de la oposición o la mejora de tu actividad profesional.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer y valorar las capacidades físicas básicas en relación a la Educación Física.
- ✓ Estudiar y valorar los diferentes tipos técnicas de entrenamiento en la enseñanza obligatoria.
- ✓ Comprender e implementar las diferentes técnicas de evaluación en relación a la condición física.

CONTENIDOS

APARTADO 1. Las capacidades físicas básicas y la condición física.

APARTADO 2. Principios básicos para el desarrollo de la condición física.

APARTADO 3. El calentamiento: fundamentos y tipos. Funciones: calentamiento y rendimiento, calentamiento y prevención de lesiones, calentamiento y aprendizaje. Criterios para la elaboración de tareas de calentamiento general y específico.

APARTADO 4. Factores que intervienen en el trabajo de desarrollo de la condición física: intensidad, volumen, recuperación, duración y repeticiones.

APARTADO 5. La adaptación del organismo al esfuerzo en la actividad física. El síndrome general de adaptación. Repercusiones para el desarrollo de la condición física.

APARTADO 6. La evaluación de las capacidades físicas. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Las pruebas de capacidad física: usos y valor formativo.

MODALIDAD

Online.

NÚMERO DE HORAS

125 (5 ECTS).

PROFESOR

jmolinero@edxcellent.com

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ del VILLAR, C. (1987): La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Gymnos.
- AVILA, F. (1992): Ciencias Aplicadas al Deporte: Bases Médicas de la Actividad Físico-Deportiva. Diputación Provincial de Cádiz.
- BERNE, R. M. (1989): Fisiología. Panamericana.
- BEST y TAYLOR (1986): Bases fisiológicas de la Práctica Médica. Panamericana.
- CASANOVA VEGA, P. (coordinador, 2007): Temario LOE de oposiciones al Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria: Educación Física. Volumen II. Edita ALPE Servicios Docentes Profesionales S.L., León.
- DEVIS Y PEIRÓ (1992): Nuevas perspectivas curriculares en educación física. Ed. Inde. Barcelona.

- DICK, F. W. (1993): Principios del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- GARCÍA MANSO y cols (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. Madrid.
- GENERELO, E. (1995): Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de Educación Primaria. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Zaragoza.
- GENERELO, E. (1996): Una aproximación al estudio del compromiso fisiológico en la E.F. escolar y el deporte educativo. E.F. y práctica docente. ICD de investigación en Ciencias del Deporte, 10.
- GONZÁLEZ BADILLO (1992): Halterofilia. Ed. COE. Madrid.
- GROSSER y cols (1988): Principios del entrenamiento deportivo. Ed.
- GUILLET, R. GENETY (1988): Manual de Medicina del Deporte. Toray-Masson. Barcelona.
- GUYTON, A. C. (1989): Tratado de Fisiología Medica. Interamericana.
- HDEZ. CORVO, R. (1989): Morfología funcional deportiva. Paidotribo. Barcelona.
- IZQUIERDO MACÓN (1992-93): Apuntes Asignatura Medios Básicos del ejercicio I. INEF Castilla y León.
- KAPANDJI, I. (1990): Cuadernos de Fisiología Articular. Masson. Barcelona.
- MANNO (2001): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MARTÍNEZ DE HARO Y ARROYAGA (1998): Definiciones sobre condición física. Artículo en Revista de Educación Física.
- MCARDLE y KATCH (1990): Fisiología del Ejercicio. Alianza Deporte. Barcelona
- MEC (1992): Materiales para la Reforma. Primaria. Guía general. Madrid.
- MECD. Ley orgánica de educación de 2006, LOE.

- MECD. RD 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- MECD. Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa. 2013
- MECD. RD 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- MEYER, P. (1995): Fisiología Humana. Salvat. Barcelona
- MORA, J. (1989): Mecánica muscular y articular. Diputación de Cádiz. Cádiz.
- PEINADO, J. M. (1990): Niño, Adolescente y Deporte: Ortopedia y Traumatología. Sport Trama. Murcia.
- PÉREZ PUEYO, A. (coordinador, 2007): Temario LOE de oposiciones al Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria: Educación Física. Volumen I. Edita ALPE Servicios Docentes Profesionales S.L., León.
- PETERSON, P. (1988): Lesiones Deportivas, Prevención y Tratamiento. JIMS. Barcelona.
- PLATONOV, V. N. (1991): La Adaptación en el Deporte. Paidotribo. Barcelona.
- PORTA, J. (1988): Las Capacidades Físicas Básicas. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- VVAA (Mora Vicente coordina) (1995): Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico. Ed. COPLEF de Andalucía.

ÍNDICE

1. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y LA CONDICIÓN FÍSICA. _____	1
1.1. LA CONDICIÓN FÍSICA: CONCEPCIÓN Y EVOLUCIÓN DE LAS DISTINTAS CORRIENTES. _____	2
1.1.1. Definición. _____	2
1.1.2. LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO _____	4
1.2. EVOLUCIÓN DE LAS DISTINTAS TENDENCIAS O CORRIENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA _____	5
1.3. SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA _____	9
1.3.1. DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN _____	9
1.3.2. SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA CF _____	10
2. PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA. ____	17
2.1. PRINCIPIOS BIOLÓGICOS _____	17
2.1.1. Principios relacionados con el estímulo de entrenamiento. _____	17
2.1.2. Principios relacionados con los sistemas hacia los que se dirige el estímulo. _____	22
2.1.3. Principios relativos a la respuesta ante el estímulo. _____	23
2.2. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS _____	24
2.2.1. APLICACIÓN EN LA EF EN ENSEÑANZA SECUNDARIA _____	27
3. EL CALENTAMIENTO: FUNDAMENTOS Y TIPOS. FUNCIONES: CALENTAMIENTO Y RENDIMIENTO, CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES, CALENTAMIENTO Y APRENDIZAJE. CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE TAREAS DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO. _____	29
3.1. EL CALENTAMIENTO: DEFINICIÓN, FUNDAMENTOS Y TIPOS _____	30
3.1.1. DEFINICIONES _____	30
3.1.2. FUNDAMENTOS DEL CALENTAMIENTO _____	30

3.1.3. CLASIFICACIONES DEL CALENTAMIENTO	32
3.2. FUNCIONES DEL CALENTAMIENTO	33
3.2.1. CALENTAMIENTO Y MEJORA DEL RENDIMIENTO	33
3.2.2. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES	34
3.2.3. CALENTAMIENTO Y APRENDIZAJE	35
3.3. CRITERIOS PARA ELABORAR TAREAS DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO	36
3.3.1. GENERALIDADES	36
3.3.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DEL CALENTAMIENTO	37
3.3.3. CRITERIOS CONCRETOS PARA ELABORAR UN CALENTAMIENTO	38
3.3.4. LAS FASES Y LOS EJERCICIOS PARA USAR EN UN CALENTAMIENTO	39
4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL TRABAJO DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA: INTENSIDAD, VOLUMEN, RECUPERACIÓN, DURACIÓN Y REPETICIONES.	42
4.1. ASPECTOS PREVIOS	43
4.1.1. LA CONDICIÓN FÍSICA	43
4.1.2. LA CARGA	44
4.1.3. INTENSIDAD	46
4.1.4. EL VOLUMEN	48
4.1.5. DURACIÓN	49
4.1.6. LA RECUPERACIÓN	50
4.1.7. LAS REPETICIONES	53
4.1.8. COMPLEJIDAD	55
4.2. ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (12-16 años).	55

5. LA ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO AL ESFUERZO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA. EL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN. REPERCUSIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA. _____	57
5.1.ASPECTOS GENERALES _____	58
5.1.1.LA ADAPTACIÓN _____	58
5.2.EL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN _____	60
5.3.REPERCUSIONES DEL SGA EN EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA _____	62
5.3.1.ADAPTACIONES INMEDIATAS, AGUDAS O DE CORTO PLAZO _____	62
5.3.2.ADAPTACIONES CRÓNICAS, ESTABLES O DE LARGO PLAZO _____	64
6. LA EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y REGISTRO DE LOS DATOS. LAS PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA: USOS Y VALOR FORMATIVO. _____	73
6.1.EVOLUCIÓN DE LA EVALUACIÓN EN EF _____	75
6.2.PARTICULARIDADES GENERALES DE LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA _____	78
6.2.1.PECULIARIDADES _____	78
6.2.2.FASES PRINCIPALES DEL PROCESO _____	79
6.2.3.MODALIDADES DE EVALUACIÓN _____	79
6.2.4.OTROS TIPOS DE EVALUACIÓN EN EL PROCESO EDUCATIVO EN FUNCIÓN DE DIVERSOS CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN _____	80
6.3.EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE Y DEL PROCESO DE ENSEÑANZA _____	82
6.3.1.Evaluación del proceso de aprendizaje _____	83
6.3.2.Evaluación del proceso de enseñanza _____	85
6.4.CARACTERÍSTICAS DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN _____	87
6.4.1.EJEMPLOS DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE CFB. _____	88
6.4.2.USOS Y VALOR FORMATIVO _____	91

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA EDAD ESCOLAR.

1. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y LA CONDICIÓN FÍSICA.

Nos hallamos ante un contenido con una gran importancia histórica, curricular, epistemológica e incluso social, de ahí la importancia de su inclusión en el temario para profesores de Educación Física (EF) en la Enseñanza Secundaria. Importante históricamente porque desde sus comienzos y a lo largo de su evolución la EF, más o menos formal o informal, pretendía una mejora de las capacidades físicas del individuo, primero por supervivencia, posteriormente añadiendo enfoques más higiénicos, de salud o de rendimiento deportivo. Entendemos que el desarrollo de la misma en los centros docentes pretende tanto favorecer una mejora de la salud del alumnado como de su rendimiento motor para que amplíe sus posibilidades motrices, aunque sin tratar de orientarnos hacia el máximo rendimiento deportivo. Epistemológica y científicamente, es uno de los que más investigaciones suscita y conocimientos fiables acumula, desde el punto de vista deportivo, como para la mejora de la salud y de la forma física, esto principalmente en los últimos veinte años. Y por último socialmente cada vez se valora más el hecho de “estar en forma” tanto como medio de prevención de disfunciones como por el simple hecho de tener una mayor disponibilidad para realizar actividades.

El concepto de Condición Física (CF a partir de aquí) se introduce en la EF en 1916, a partir de unas pruebas que pretendían medir el nivel de aptitud física y que efectuó Liam. Se trataba de un concepto relacionado con la prevención, la salud y orientado hacia la actividad normal.

En el desarrollo del apartado definiremos la CF, tanto orientada hacia la salud como al rendimiento deportivo. Luego hablaremos de las distintas capacidades que la componen. En el siguiente punto haremos un repaso histórico de las distintas corrientes desde la más militar hasta llegar a las concepciones presentes actualmente. Por último trataremos los distintos sistemas para el desarrollo de cada capacidad física así como los aspectos y adaptaciones que proponemos para amoldar estas formas de desarrollo de la CF al marco escolar en Secundaria.