

Acondicionamiento Físico Básico I

Código CB204

Nivel: Segundo año

Carga horaria total: 64 horas

Créditos otorgados: 9

Modalidad: asignatura semestral

Frecuencia semanal: 4 horas semanales

Carácter de la asignatura: obligatoria

Régimen de asistencia: libre

FUNDAMENTACIÓN

El desarrollo de una buena condición física que se sustenta en los principios del entrenamiento ha sido a través del tiempo una de las áreas de interés dentro del amplio campo de la Educación Física y el Deporte. Su fundamentación teórica se basa en conocimientos biológicos, humanísticos y pedagógicos.

El docente de educación física debe conocer los aspectos metodológicos del acondicionamiento físico y del entrenamiento respaldados científicamente, que favorezcan el desarrollo de la condición psicobiológica del hombre.

Los estudios e investigaciones en el ámbito del entrenamiento deportivo se han expandido y han realizado importantes aportes para mejorar la calidad de vida de la población en general. Se constituye en un área de las Ciencias Aplicadas con un alto compromiso integrador entre las Áreas de las Ciencias de la Educación, las Ciencias Biológicas y las Ciencias del Movimiento.

OBJETIVOS

- Definir y contextualizar el valor global del acondicionamiento físico y el entrenamiento en un marco educativo humanista.
- Facilitar la aplicación y el manejo coherente de los Principios del Entrenamiento.
- Analizar los contenidos de los estímulos que se aplican para el desarrollo de las distintas capacidades motoras de acuerdo con los intereses y necesidades de los participantes en función del rol del profesor de educación física.
- Planificar de acuerdo a los objetivos propuestos, los distintos ciclos del proceso de trabajo.

CONTENIDOS

UNIDAD 1 - ASPECTOS GENERALES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO

Definiciones. Conceptos de condición física y entrenamiento. El Entrenamiento como proceso educativo de formación multifacética. Factores que afectan la condición física y el rendimiento. Concepto de Adaptación. Síndrome General de Adaptación. Supercompensación y Heterocronismo. El entrenamiento como sistema cerrado. El acondicionamiento físico y el entrenamiento de acuerdo con la edad, sexo, nivel e intereses de los participantes.

UNIDAD 2 – CARGA

Tipos, orientación, organización, magnitudes (volumen, Intensidad, duración, densidad, frecuencia). Descripción y formulación de cargas. Series, repeticiones, pausas. Carga interna y externa. La orientación hacia el objetivo.

UNIDAD 3 - PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO

Principio de la Participación activa; principio de transferencia; principio de la periodización; principio de accesibilidad; principio de la adecuación de la actividad a la edad evolutiva; principio de la multilateralidad; principio de individualidad; principio de especificidad; otros.

UNIDAD 4 - EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS Y LA ADQUISICIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

Las capacidades condicionales (Resistencia, fuerza y Velocidad) y las mixtas (Flexibilidad)

La resistencia. Concepto de Resistencia. Métodos, y medios. Valoración del trabajo. Individualización de la tarea. Control a través de: Rango de percepción del esfuerzo, frecuencia cardíaca, frecuencia ventilatoria, otros. Resistencia Anaeróbica. Entrenamiento de la Potencia y Capacidad Metabólica.

La fuerza. Concepto de Fuerza. Condiciones para el entrenamiento de la misma. Objetivos del Entrenamiento de la Fuerza. Métodos, tipos de repeticiones, armado de programas de musculación, selección de ejercicios. Tipos de Fuerza. Planificación del proceso de mejora de Fuerza. Transferencia.

La velocidad. Concepto de Velocidad. Condiciones metodológicas para el desarrollo de la velocidad.

La flexibilidad. Concepto de Flexibilidad. Clasificación de los métodos. Concepto general de reflejos de inhibición. Utilización de los reflejos en el desarrollo de la flexibilidad.

UNIDAD 5 - PLANIFICACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO

Periodización. Ciclos de Entrenamiento. Forma deportiva. Fatiga y restauración. Sobreentrenamiento. Entrenamiento invisible.

CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS

Además de clases expositivas, se sugiere propiciar diferentes instancias en donde los estudiantes participen activamente. Para llevar a cabo el desarrollo de los contenidos propuestos en esta asignatura, vamos a utilizar una metodología interactiva, con gran participación de los alumnos y favoreciendo la autonomía de los mismos a la hora de desarrollar sus conocimientos sobre la materia.

Dada la amplitud del tema y las posibilidades del mismo en cada Unidad Temática se tratará de abordar el tema y encuadrarlo de acuerdo a las diferentes propuestas de público a trabajar con relación a su nivel y edad, brindando al alumno la posibilidad de manejarse naturalmente y con conocimiento, principalmente con un alumno habitual y eventualmente con un deportista.

EVALUACIÓN

Se presentaran un mínimo de 3 parciales escritos, individuales, presenciales con formas de respuesta diferente a determinar según el tema a tratar (múltiple opción, preguntas abiertas, con material a la vista, otros)

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- IRIARTE, C.(2004) – **El entrenamiento para la Salud y la Estética**. En Internet: www.sobreentrenamiento.com
- MANNO R. (1997) **Fundamentos del Entrenamiento Deportivo**. Paidotribo. Barcelona.
- GARCÍA, NAVARRO, RUIZ (2000) **Bases teóricas del Entrenamiento deportivo**. Gymnos. Barcelona
- VERCHOSANSKY, Y.(2000) **Superentrenamiento** – Paidotribo, Barcelona.
- MARTIN, D.- CARL, K. - LEHNERTZ K. (2002) **Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo** – Paidotribo, Barcelona.
- BOMPA, T (2001)- **Planificación del Entrenamiento deportivo** – Paidotribo, Barcelona.
- GARCÍA, NAVARRO, RUIZ (2002)- **Planificación del Entrenamiento deportivo** – Gymnos, Barcelona
- MADSEN O. WILKE K. (1995) **El entrenamiento del Nadador juvenil** – Stadium, Buenos Aires.
- NAVARRO F.(2002)**La Resistencia** - Gymnos, Barcelona

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Sitios Web recomendados

- www.sobreentrenamiento.com
- www.mercadofitness.com
- www.portalfitness.com
- www.deportsalud.com
- www.sportlife.com.br
- www.fitnessbrasil.com.br