

Titulación: Maestro especialidad Educación Física

Nombre de la Asignatura: Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico

Profesorado: EVZEN POKORNY HASA

Curso: 2º **Semestre:** 2º **Turno:** Mañana **Créditos:** 6

Descriptores en el Plan de Estudios

Las cualidades físicas básicas y su evolución: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad. Factores entrenables y no entrenables de las cualidades físicas básicas en los niños. Efectos del trabajo físico en relación con la salud.

Objetivos

Atendiendo a los objetivos generales de la titulación compartidos con otras materias impartidas dentro del currículum de la Diplomatura en Educación Física, se proponen los siguientes objetivos específicos para el alumno:

- Entender el sentido y la utilidad del Acondicionamiento físico en el Currículum de la Educación Física en Educación Primaria.
- Adquirir los fundamentos teóricos y prácticos necesarios para realizar una correcta aplicación de los conocimientos del Acondicionamiento físico en el currículum de la Educación Física en la Educación Primaria.
- Conocer los fundamentos pedagógicos y fisiológicos de las capacidades físicas en la etapa de la Educación Primaria.
- Asimilar una actitud abierta y crítica hacia las novedades en el conocimiento teórico y en las aplicaciones metodológicas de la materia.
- Experimentar mediante la práctica, los métodos, los medios y las actividades que forman parte de las sesiones del Acondicionamiento físico.
- Desarrollar una actitud abierta y crítica sobre determinadas prácticas escolares, así como publicaciones o material videográfico relacionado con la asignatura, en beneficio de un desarrollo de la condición física saludable ajustada a las capacidades y características de los alumnos de educación primaria.

Contenidos

BLOQUE 1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL AL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Concepto del acondicionamiento físico y su marco epistemológico.
- Modelos de acondicionamiento físico y su relación con la salud.
- El acondicionamiento físico y la salud en la escuela.
- Contenidos relacionados con la condición física-salud:
 - El calentamiento.
 - Las capacidades físicas.
 - La postura
 - La composición corporal
 - La relajación

Bibliografía básica 1.

- Devís, J. (coordinador) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (Coord.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 295-321). Alicante: Marfil.
- Generelo, E., Julián, J. A., Soler, J. y Zaragoza, J. (2004). Condición física y salud en la escuela. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Generelo, E. y Plana, C. (1997). Teoría y práctica del acondicionamiento físico. En J. Castejón (Coord.), *Manual del maestro especialista en educación física*. Madrid.
- Pérez Samaniego, V. (2000). *Actividad física, Salud y Actitudes: propuestas y evaluación de un programa para la formación del profesorado especialista en educación física*. Valencia: Edetania Ediciones.
- Pérez Samaniego, V. (2001). Referentes e indicadores subjetivos: un intento de delimitar el valor educativo del acondicionamiento físico. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 2, 74-89.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.

BLOQUE 2. EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL DISEÑO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

- Objetivos de etapa y del Área relacionados con el acondicionamiento físico.
- Contenidos del Área relacionados con el acondicionamiento físico.
- Criterios de evaluación del Área relacionados con el acondicionamiento físico.
- Objetivos, contenidos y evaluación del acondicionamiento físico en la Educación Primaria.

Bibliografía básica 2.

- Aguirre, J. y Garrote, N. (1993). *La Educación Física en Primaria*. Zaragoza: Luis Vives.
- Cecchini, J. A. (2002). Los contenidos de enseñanza de la Educación Física para la Educación Primaria II. En E. Fernández (Coord.), *Didáctica de la Educación Física en la Educación Primaria* (pp. 89-116). Madrid: Síntesis.
- Contreras Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Díaz Lucea, A. (1994). *El currículum de la Educación Física en la reforma educativa*. Barcelona: Inde.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 1006/1991 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE del 14 de junio de 1991.
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 830/2003 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE del 2 de julio de 2003.
- Pacheco, M. J. (2002). Los contenidos referidos a la condición física y su orientación en la educación primaria. En F. Sánchez Bañuelos y E. Fernández García (Coord.), *Didáctica de la Educación Física* (pp. 161-180). Madrid: Pearson Educación.
- Rusch, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.

BLOQUE 3. FUNDAMENTOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

- La carga de trabajo.
- La adaptación y el ejercicio físico.
- El control de la intensidad de la carga.
- Principios del entrenamiento y principios pedagógicos del acondicionamiento físico escolar.

Bibliografía básica 3.

- Córdoba, A. (1997). *La fatiga muscular en el rendimiento deportivo*. Madrid: Síntesis.
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Ferliche Fernández, B. y Delgado M. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Madrid: Paidotribo
- Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora, J. (2001). El acondicionamiento físico en primaria. Orientaciones. En J. Tejada, A. Nuviala y M. Díaz (Coords.), *Actividad física y salud* (Vol. 77-115). Huelva: Universidad de Huelva.
- Platonov, V. N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

BLOQUE 4. LAS CAPACIDADES Y SUBCAPACIDADES FÍSICAS.

- Capacidades y subcapacidades físicas.
- Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Características del alumno de primaria.
- Orientaciones generales para el desarrollo de la condición física en Primaria.

Bibliografía básica 4.

- García Manso, J. M., Campos, J., Lizaur, P., & Abella, C., P. (2003). *El talento deportivo. Formación de elites deportivas*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Gudrun, F. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Inde.
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Marcos, J. F. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid: Weider Santonja.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

BLOQUE 5. LA FUERZA.

- Concepto y características.
- Fundamentos biológicos.
- Manifestaciones de la fuerza.
- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la fuerza.
- Orientaciones para el trabajo de la fuerza en niños.
- Evaluación de la fuerza.
- Prácticas relacionadas con el trabajo de la fuerza en Primaria.

Bibliografía básica 5.

- Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- Ehlenz, H., Grosser, M. y Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.

- García Manso, J. M. (1999). *La fuerza*. Madrid: Gymnos.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- Harichaux, P. y Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo*. Barcelona: Inde.
- Izquierdo, M. e Ibáñez, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud*. Barcelona: Ergo.
- Ehlenz, H., Grosser, M. y Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M. (1999). *La fuerza*. Madrid: Gymnos.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- Izquierdo, M. e Ibáñez, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud*. Barcelona: Ergo.
- Kraemer, W.J. y Häkkinen, K. (2006). *Entrenamiento de la fuerza*. Hispano Europea: Barcelona.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora Vicente, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora Vicente, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.
- Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

BLOQUE 6. LA RESISTENCIA.

- Concepto y características.
- Fundamentos biológicos.
- Manifestaciones de la resistencia.
- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la resistencia.
- Orientaciones para el trabajo de la resistencia en niños.
- Evaluación de la resistencia.
- Prácticas relacionadas con el trabajo de la resistencia en Primaria.

Bibliografía básica 6.

- García Manso, J. M., Navarro, F., Legido, J.C. y Vitoria, M. (2006). *La resistencia desde las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Grada
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M. y Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos.
- Gerbeaux, M. y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Inde.
- Harichaux, P. y Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo*. Barcelona: Inde.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento*

infantil y juvenil. Barcelona: Paidotribo.

Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. Madrid: Alianza Deporte.

Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.

Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.

Shephard, R. J., & Astrand, P. O. (1992). *Endurance in sport*. Oxford: Blackwell scientific publications.

Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

BLOQUE 7. LA VELOCIDAD.

- Concepto y características.
- Fundamentos biológicos.
- Manifestaciones de la velocidad.
- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la velocidad.
- Orientaciones para el trabajo de la velocidad en niños.
- Evaluación de la velocidad.
- Prácticas relacionadas con el trabajo de la velocidad en Primaria.

Bibliografía básica 7.

Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo.

García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.

García Manso, J. M., Navarro, M., Ruiz Caballero, J. A. y Martín Acero, R. (1998). *La velocidad*. Madrid: Gymnos.

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

Harichaux, P. y Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo*. Barcelona: Inde.

Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.

Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.

Mora Vicente, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.

Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

BLOQUE 8. LA FLEXIBILIDAD.

- Concepto y características.
- Fundamentos biológicos.
- Manifestaciones de la flexibilidad.
- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la flexibilidad.
- Orientaciones para el trabajo de la flexibilidad en niños.
- Evaluación de la flexibilidad.
- Prácticas relacionadas con el trabajo de la flexibilidad en Primaria.

Bibliografía básica 8.

Alter, M. J. (1999). *Manual de estiramientos deportivos* (2 ed.). Madrid: Tutor.

Cometti, G. (2005). Importancia de los estiramientos antes y después de la performance. *Stadium*. Sep. 3-9.

Cometti, G. (2005). Los efectos fisiológicos de los estiramientos *Stadium*. Dici.3-10.

Cometti, G. (2006). Los efectos fisiológicos de los estiramientos (conclusión). *Stadium*. Marzo. 3-

10.

García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.

Le Bivic, J. L. (2001). *Stretching postural. Método y beneficios*. Barcelona: Inde.

Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.

Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.

Mora Vicente, J. et al. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.

Norris, C. M. (2001). *La guía completa de los estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.

Oswlad, C. A. y Bacso, S. N. (2000). *Stretching*. Barcelona: Paidotribo.

Sölveborn, S. (1989). *Stretching*. Barcelona: Martínez Roca.

Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

BLOQUE 9. LA COORDINACIÓN.

- Concepto y características.
- Tipos de coordinación.
- Orientaciones para el trabajo de la coordinación en niños.
- Prácticas relacionadas con el trabajo de la coordinación en Primaria.

Bibliografía básica 9.

García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.

Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.

Mora Vicente, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.

Platonov, V. N. (2001): *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Paidotribo, Barcelona.

Verkhoshansky, Y. (2002): *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo, Barcelona.

Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Metodología

En un primer momento el profesor guiará la “aproximación didáctica” al tema que se va a tratar en clase, a través de la lectura y reflexión de algunos de los textos de la bibliografía. Posteriormente, a en la clase teórica expondrá los conceptos y procedimientos básicos, así como las fuentes bibliográficas específicas sobre cada tema, de forma que el alumno se convierta en sujeto activo de su propio aprendizaje, participando en los talleres, discusiones en grupo o exposiciones prácticas que se realizarán durante el desarrollo de la asignatura.

La metodología empleada irá dirigida a fomentar la reflexión crítica y la autonomía personal.

Evaluación.

La evaluación final de la materia se ajustará los siguientes criterios:.

1. Examen escrito: 6 puntos.
2. Apuntes paralelos: 2,0 puntos
3. Trabajo final: 2,0 puntos

El trabajo final no será evaluado sin ajustarse a las siguientes normas de evaluación:

1. Portada. Clara e identificativa del alumno (nombre, foto, e-mail), carrera, asignatura y trabajo.
2. Índice paginado.
3. Justificación personal inicial del trabajo. Con lo que se entra en el trabajo, en el sentido teórico, práctico, objetivos, metodología, hipótesis.
4. El contenido. Coherente con el título, y ponderado en capítulos según el índice. Debe contener la fuente/procedencia de todas y cada una de las ideas/párrafos. El texto propio en todo el trabajo subrayado y con autocita. Las ideas procedentes de la bibliografía consultada con su citación correcta: Las monografías con la cita del autor, libro/artículo y de la página exacta de donde procede. En las páginas web cita del autor y el último hipervínculo donde se encuentra la cita.
5. Reflexión personal final. Con lo que se sale del trabajo, valorando el proceso y el enriquecimiento producido tanto en los términos positivos como negativos.
6. Bibliografía. Debe contener, en formato de la norma de citación bibliográfica elegida, las fuentes de todas las citas del contenido del trabajo, y solo éstas. Monografías, artículos científicos y páginas web no generalistas con autores de nombre. No procede inspirarse en otras fuentes académicamente no válidas, tipo enciclopedias, páginas institucionales no científicas, comerciales, periodísticas, etc. Después de cada obra indicar, entre paréntesis, la página en la que viene citada en el texto del trabajo.
7. Resumen/extracto final por capítulos. Todas y cada una de las ideas/datos de cada capítulo del texto. Extractando personalmente las ideas/datos sin la opción copiar/pegar.

Bibliografía

- Aguirre, J. y Garrote, N. (1993). *La Educación Física en Primaria*. Zaragoza: Luis Vives.
- Alter, M. J. (1996). *Science of flexibility*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Alter, M. J. (1999). *Manual de estiramientos deportivos* (2 ed.). Madrid: Tutor.
- Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Álvarez, J. C. (2000). Planificación y programación del entrenamiento de fuerza en los jóvenes, *Atletismo iniciación IV. I y II Jornadas de Menores* (pp. 49-65). Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Añó, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid: Gymnos.
- Baur, J. (1991). Entrenamiento y fases sensibles. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, V (3), 24-29.
- Benavent, J. (2002). Flexibilidad músculo-articular global en la adolescencia: valoración y evolución según la edad y sexo. En *Actas del II Congreso de Ciencias del Deporte* (pp. 374-389). Madrid: INEF.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Blázquez Sánchez, D. (1992). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Boeckh-Behrens, W. U. y Buskies, W. (2004). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (1983). *Theory and Methodology of training*. Iowa: Kendall/Hunt.
- Bompa, T. O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Inde.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde.
- Brugger, L.; Schmid, A.; Bucher, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Cecchini, J. A. (1996): Epistemología de la Educación Física. En García Hoz V. *et al.: Personalización en la Educación Física*. Madrid: Rialp.
- Cecchini, J. A. (2002a). Educación Física y currículum. En E. Fernández (Coord.), *Didáctica de la Educación Física en Educación Primaria* (pp. 33-61). Madrid: Síntesis.
- Cecchini, J. A. (2002b). Los contenidos de enseñanza de la Educación Física para la Educación Primaria II. En E. Fernández (Coord.), *Didáctica de la Educación Física en la Educación Primaria* (pp. 89-116). Madrid: Síntesis.

- Cometti, G. (1998). *La pliometría*. Barcelona: Inde.
- Cometti, G. (2001). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2005). Importancia de los estiramientos antes y después de la performance. *Stadium*. Sep. 3-9.
- Cometti, G. (2005). Los efectos fisiológicos de los estiramientos *Stadium*. Dici.3-10.
- Cometti, G. (2006). Los efectos fisiológicos de los estiramientos (conclusión). *Stadium*. Marzo. 3-10.
- Contreras Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Córdova, A. (1997). *La fatiga muscular en el rendimiento deportivo*. Madrid: Síntesis.
- Delgado, M. (1995). Metodología para el desarrollo de la resistencia en la pubertad y adolescencia. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, IX (4), 25-29.
- Delgado, M. (1997). El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento. *Habilidad Motriz*, 9, 15-26.
- Devís, J. (coordinador) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (Coord.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 295-321). Alicante: Marfil.
- Díaz Lucea, A. (1994). *El currículum de la Educación Física en la reforma educativa*. Barcelona: Inde.
- Ehlenz, H., Grosser, M. y Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ferliche Fernández, B. y Delgado M. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Madrid: Paidotribo
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996a). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996b). *Pruebas de valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Navarro, M., Ruiz Caballero, J. A. y Martín Acero, R. (1998). *La velocidad*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M. (1999). *La fuerza*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Campos, J., Lizaur, P. y Abella, C., P. (2003). *El talento deportivo. Formación de elites deportivas*. Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M. y Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos.
- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993). Desarrollo de la condición física infantil. En V.V.A.A. (Ed.), *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria* (Vol. I, pp. 571-612). Barcelona: Inde.
- Generelo, E. y Plana, C. (1997). Teoría y práctica del acondicionamiento físico. En J. Castejón (Coord.), *Manual del maestro especialista en educación física*. Madrid.
- Generelo, E., Julián, J. A., Soler, J. y Zaragoza, J. (2004). Condición física y salud en la escuela. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gerbeaux, M. y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Inde.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- González Badillo, J. J. y Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- Grosser, M. y Starischka, S. (1988). *Test de la condición física*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gudrun, F. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Inde.
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harichaux, P. y Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo*. Barcelona: Inde.

- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Hernández Álvarez, J. L. (2004). La Educación Física Escolar en la LOGSE: Análisis y evaluación de su desarrollo y diseño. En V. López Pastor, R. Monjas Aguado y A. Fraile (Coords.), *Los últimos diez años de la Educación Física Escolar*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Ibáñez, J. (2001). Crecimiento y maduración del atleta joven. En R.F.E.A. (Ed.), *Atletismo iniciación IV. I y II Jornadas de Menores. Cuadernos de Atletismo Nº 46* (pp. 15-48). Madrid: Gymnos.
- Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte (1992). Eurofit. *Test Europeo de Aptitud Física. Consejo de Europa. Comité para el desarrollo del deporte*: Ministerio de Educación y Ciencia /Consejo Superior de Deportes.
- Izquierdo, M. e Ibáñez, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud*. Barcelona: Ergo.
- Kraemer, W.J. y Häkkinen, K. (2006). *Entrenamiento de la fuerza*. Hispano Europea: Barcelona.
- Le Bivic, J. L. (2001). *Stretching postural. Método y beneficios*. Barcelona: Inde.
- Loko, J., Sikkut, T. y Aule, R. (1996). Sensitive periods in physical development. *Modern athlete and coach*, 34 (2), 26-29.
- López Calvet, J. A. (1997). Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de resistencia. *Revista de entrenamiento deportivo*, XI (3).
- Losa, J. L. F. y Cecchini, J. A. (1998). *Teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Malina, R. (1989). Growth and maturation: Normal variation and effect of training. En C. V. Gisolfi y D. R. Lamb (Eds.), *Perspectives in exercise science and sports medicine* (Vol. 2, pp. 223-265). Indianápolis: Benchmark Press.
- Malkin, M. (1995). *La marcha aeróbica*. Barcelona: Martínez Roca.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Marcos, J. F. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid: Weider Santonja.
- Martín- Acero, R. (1995). Rapidez, aceleración y velocidad. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, VIII (4).
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, N., Lizaur, P. y Padial, P. (1989). La formación y desarrollo de las cualidades físicas. En *Entrenamiento deportivo en edad escolar* (pp. 59-88). Málaga: Unisport.
- Martín-Acero, R. (1988). Desarrollo de la resistencia a la velocidad para jóvenes. *Apunts*, XXV, 163-170.
- Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. Madrid: Alianza Deporte.
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 1006/1991 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE del 14 de junio de 1991.
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 830/2003 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE del 2 de julio de 2003.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora Vicente, J. et al. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Córdoba: Coplef.
- Mora, J. (2001). El acondicionamiento físico en primaria. Orientaciones. En J. Tejada, A. Nuviola y M. Díaz (Coords.), *Actividad física y salud* (Vol. 77-115). Huelva: Universidad de Huelva.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Neuman, G., Pfützner, A. y Berbalk, A. (2000). *Successful endurance training*. Oxford: Meyer y Meyer Sport.
- Norris, C. M. (2001). *La guía completa de los estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.
- Ortega, F. y García Manso, J. M. (1990). Las bases de la flexibilidad. *Apunts*, XXVII, 61-69.
- Ortiz Cervera, V. (1994). La mejora de la fuerza muscular en el deporte mediante el uso de la electroestimulación. *Archivos de Medicina del Deporte*, XI (43), 279-289.
- Ortiz Cervera, V. (1996). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona: Inde.
- Oswald, C. A. y Bacso, S. N. (2000). *Stretching*. Barcelona: Paidotribo.

- Pacheco, M. J. (2002). Los contenidos referidos a la condición física y su orientación en la educación primaria. En F. Sánchez Bañuelos y E. Fernández García (Coord.), *Didáctica de la Educación Física* (pp. 161-180). Madrid: Pearson Educación.
- Pérez Samaniego, V. (2000). *Actividad física, Salud y Actitudes: propuestas y evaluación de un programa para la formación del profesorado especialista en educación física*. Valencia: Edetania Ediciones.
- Pérez Samaniego, V. (2001). Referentes e indicadores subjetivos: un intento de delimitar el valor educativo del acondicionamiento físico. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 2, 74-89.
- Platonov, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. y Bulatova, M. (1993). *La preparación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Porta, J. (1987). La flexibilidad. *Apunts d' Educació Física i Esport*, 7 (8), 10-19.
- Rocandio, V. (2000). Aplicaciones prácticas para el desarrollo de la velocidad, *Atletismo iniciación IV. I y II Jornadas de menores. Cuaderno de atletismo nº 46* (pp. 111-140). Madrid: Gymnos.
- Ruiz Caballero, J. A., García Manso, J. M. y Navarro Valdivielso, M. (1996a). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz Caballero, J. A., García Manso, J. M. y Navarro Valdivielso, M. (1996b). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Rusch, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Scholich, M. (1991). *Entrenamiento en circuito*. Buenos Aires: Stadium.
- Seagrave, L. (1996). La velocidad desde el punto de vista de un entrenador americano. En R.F.E.A. (Ed.), *Desarrollo de la Velocidad. Congreso E.A.C.A. Cuaderno de Atletismo nº 37* (pp. 77-125). Madrid: R.F.E.A.
- Shepard, R. J. y Astrand, P. O. (1992). *Endurance in sport*. Oxford: Blackwell scientific publications.
- Sölveborn, S. (1989). *Stretching*. Barcelona: Martínez Roca.
- Spring, H. et al. (1992). *Stretching*. Barcelona: Hispano Europea.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo.
- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Vittori, C. (1990). El entrenamiento de la fuerza en el sprint. *Atleticastudi*, 1-2, 3-25.
- Vittori, C. (1996). El entrenamiento de la velocidad en Europa: la experiencia italiana, *Desarrollo de la velocidad. Congreso E.A.C.A.* (pp. 13-28). Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano europea.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Vrijens, J. (2006). Entrenamiento razonado del deportista. Barcelona: Inde
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

Última actualización del programa: Julio de 2011