

Curso académico 2011-12	14211
Titulación: Todas (Libre configuración externa)	
Nombre de la Asignatura: Actividad Física de Mantenimiento	
Profesor/es: Evzen POKORNY HASA	
Curso: LCE	Semestre: 2º
Turno: todos	Créditos: 4,5
Descriptores en el Plan de Estudios	
<p>Concepto y fundamentos del mantenimiento físico. La Educación para la salud y las actividades físicas. Tipología de actividades y su desarrollo. Actividades de mantenimiento para poblaciones especiales (tercera edad, profesionales cuya ocupación requiere esfuerzo físico).</p>	
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saber situar la Teoría de la Actividad física de mantenimiento en un correcto marco epistemológico. 2. Asimilar los conceptos teóricos de la materia. 3. Saber aplicar los fundamentos metodológicos de la materia a las diferentes Actividades físicas de mantenimiento, y a los posibles condicionantes. 4. Conocer y experimentar mediante la práctica, los medios básicos de las Actividades físicas de mantenimiento. 	
Contenidos	
TEMA 1. Marco epistemológico de la materia.	
<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Estructura de las Ciencias marco de la materia. 1.2. Relación de la Actividad física de mantenimiento con las esferas de la vida social. 1.3. Cultura física y la Actividad física de mantenimiento. 1.4. Orígenes e historia de las Actividades físicas y del Deporte. 1.5. Modelos clásicos y Modelos contemporáneos de la práctica de la Actividad física y del Deporte. 1.6. Aspectos fundamentales de la práctica de las Actividades físicas de mantenimiento (psicológicos, sociológicos). 1.7. Juego, ocio, deporte y Actividad física de mantenimiento. 1.8. Salud, higiene y Actividad física de mantenimiento. 	
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL TEMA 1. :	
<p>DEVÍS, J.; PEIRÓ, C.; PÉREZ, V.; BALLESTER, E.; DEVÍS, F. J.; GOMAR, M. J.; SÁNCHEZ, R. (2000): <i>Actividad física deporte y salud</i>. INDE, Barcelona.</p> <p>RODRÍGUEZ LÓPEZ, J. (1995): <i>Deporte y ciencia. Teoría de la Actividad física</i>. INDE, Barcelona.</p> <p>SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): <i>La actividad física orientada hacia la salud</i>. Biblioteca Nueva, Madrid.</p> <p>TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (2001): <i>Actividad física, condición física y salud</i>. WANCEULEN. Sevilla.</p> <p>ZAMBRANA CONTRERAS, M.; RODRÍGUEZ RUIZ, J. A. (1992): <i>Deporte y edad. Hacia una población más sana</i>. CAMPOMANES, Madrid.</p>	
TEMA 2. Conceptos teóricos de la materia.	
<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Actividades físicas de mantenimiento y sus objetivos. 2.2. Relaciones entre el Entrenamiento deportivo, la Preparación física, el Acondicionamiento físico y el Mantenimiento físico. 2.3. Teoría y metodología del Acondicionamiento físico como base teórica y metodológica de la Actividad física de mantenimiento. 2.4. Componentes del Entrenamiento deportivo (Preparación física, técnica, táctica y psicológica) y su relación con la Actividad física de mantenimiento. 	

- 2.5. Factores entrenables y no entrenables de las cualidades físicas.
- 2.6. El sistema de cualidades físicas (aptitud, habilidades), su interrelación y la Actividad física de mantenimiento.
- 2.7. Bases biológicas (morfológicas y fisiológicas) y biomecánicas de la Actividad física de mantenimiento.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL TEMA 2. :

- BILLAT, V. (2002): *Fisiología y metodología del entrenamiento*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- FUCCI, S.; BENIGNI, M.; FORNASARI, V. (1995): *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular*. DOYMA, Barcelona.
- GROSSER, M.; HERMANN, H.; TUSKER, F.; ZINTL, F. (1991): *El Movimiento Deportivo*. Bases Anatómicas y biomecánicas. Martínez Roca, Barcelona.
- PLATONOV, V. N. (2001): *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- VERKHOSHANSKY, Y. (2002): *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- ZHELYAZKOV, T. (2001): *Bases del entrenamiento deportivo*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

TEMA 3. El sistema metodológico de la materia.

- 3.1. Adaptación específica como base metodológica principal del Acondicionamiento físico.
- 3.2. Principios pedagógicos y biológicos del Acondicionamiento físico y su aplicación a la Actividad física de mantenimiento.
- 3.3. Medios, métodos, formas y unidades de organización para la Actividad física de mantenimiento.
- 3.4. Periodización y estrategias de planificación del proceso de Mantenimiento físico individual y de grupos.
- 3.5. Tests y métodos de evaluación de la Capacidad física y Valoración funcional.
- 3.6. Metodología del desarrollo de las cualidades físicas globales y locales, generales y específicas.
 - 3.6.1. Fuerza, su entrenamiento y su implicación en la Actividad física de mantenimiento.
 - 3.6.2. Resistencia, su entrenamiento y su implicación en la Actividad física de mantenimiento.
 - 3.6.3. Velocidad, su entrenamiento y su implicación en la Actividad física de mantenimiento.
 - 3.6.4. Movilidad/Flexibilidad, su entrenamiento y su implicación en la Actividad física de mantenimiento.
 - 3.6.5. Habilidades físicas y coordinación, su entrenamiento y su implicación en la Actividad física de mantenimiento.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL TEMA 3. :

- BOMPA, T. O. (2000): *Periodización del entrenamiento deportivo*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- GROSSER, M.; STARISCHKA, S.; ZIMMERMANN, E. (1988): *Principios del entrenamiento deportivo*. Martínez Roca, Barcelona.
- MIRELLA, R. (2001): *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- MORA VICENTE, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.
- RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): *Teoría general del entrenamiento deportivo*. GYMNOS, Madrid.
- WEINECK, J. (2005): *Entrenamiento total*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

TEMA 4. La práctica de la Actividad física de mantenimiento.

4.1. Ejercicios para el desarrollo y mantenimiento de la Fuerza, Resistencia, Velocidad, Movilidad/Flexibilidad y Coordinación en la Actividad física de mantenimiento con y sin material y aparatos. Explicación teórica, análisis biomecánico y funcional, y ensayo práctico.

4.1.1. Movimientos simples y complejos de locomoción frontal y lateral.

4.1.2. Ejercicios de calentamiento global y local.

4.1.3. Ejercicios de coordinación.

4.1.4. Ejercicios de flexibilidad muscular y movilidad articular.

4.1.5. Ejercicios para los principales músculos del cuerpo.

4.2. Sesiones prácticas de las principales Actividades físicas de mantenimiento sin y con material, máquinas y aparatos.

4.2.1. Sesiones prácticas de marcha, marcha deportiva y carrera.

4.2.2. Sesión práctica con máquinas y aparatos cardiovasculares y de musculación.

4.2.3. Sesiones prácticas de otras posibles actividades físicas.

4.3. Práctica de Tests y métodos de evaluación de la Capacidad física y Valoración funcional.

4.4. Práctica en la elaboración de Planes individuales y grupales para el Mantenimiento físico.

4.5. Práctica en la dirección de las sesiones de Actividad física de mantenimiento en grupos.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL TEMA 4. :

BRUGGER, L.; SCHMID, A.; BUCHER, W. (1992): *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Hispano Europea, Barcelona.

COMETTI, G. (2001): *Los métodos modernos de musculación*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

FIDELUS, K.; KOCJASZ, J. (1989): *Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento*. GYMNOS, Madrid.

GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): *Cualidades físicas I. (Resistencia y Flexibilidad)*. Imagen y deporte. Zaragoza.

GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): *Cualidades físicas II. (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento)*. Imagen y deporte. Zaragoza.

KOS, B.; TEPLY, Z. (1995): *1500 ejercicios de condición física*. Barcelona.

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

PEARL, B.; MORAN, G. T. (1989): *La musculación*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

SCULLY, P. (1990): *Fitness. Condición física para todos*. Hispano Europea, Barcelona.

Metodología y actividades

En las clases de la materia se va a tratar de utilizar en mayor medida posible la metodología activa buscando la participación tanto individual como en grupos formados específicamente para cada tarea de manera organizada o espontánea según el contenido. Se va a potenciar la reflexión crítica guiada o espontánea.

Para profundizar en algunos temas del contenido se va a utilizar el procedimiento de la búsqueda individual y colectiva de diferentes objetivos.

También se va a incentivar el autoestudio.

En los temas que lo permiten se van a intentar unir los contenidos teóricos con la práctica dirigida o espontánea.

Durante las sesiones de la materia se van a utilizar los siguientes procedimientos concretos estructurados en los cuatro grupos:

A. Exposición teórico-práctica.

a) Del profesor.

- Exposición teórica y práctica de los temas del Contenido de la materia con ayuda de la exposición gráfica, videográfica y de proyecciones.

- Búsqueda de innovación metodológica.

b) Del alumno.

- Exposición teórica y práctica de los temas preparados por el alumno.

- Invitación a los alumnos a hacer uso de su experiencia extraacadémica en clase.

B. Desarrollo del trabajo autónomo del alumno.

- Autoestudio del material escrito entregado por el profesor.
- Autoestudio de temas indicados por el profesor.
- Autoestudio de otros temas de interés del alumno relacionados con el programa de la materia.
- Búsqueda bibliográfica activa, individual.
- Búsqueda activa individual de problemas a resolver.
- Trabajos teóricos y prácticos, individuales, en y fuera del aula, y de campo.
- Ensayo práctico de movimientos y ejercicios, individual.
- Ensayo práctico de la dirección de sesiones de las diferentes Actividades físicas de mantenimiento.
- Búsqueda activa de ejercicios y actividades físicas nuevas.

C. Reflexiones críticas, colectivas e individuales.

- Reflexiones colectivas e individuales sobre los temas a estudiar.
- Reflexiones críticas colectivas e individuales sobre los temas estudiados.
- Revisión crítica de la bibliografía del alumno.
- Comparación crítica de la bibliografía relacionada con la Asignatura.

D. Trabajo en equipo.

- Búsqueda de participación activa de los alumnos.
- Búsqueda bibliográfica activa, colectiva.
- Búsqueda activa colectiva de problemas a resolver.
- Trabajos teóricos y prácticos de grupos, en y fuera del aula, y de campo.
- Ensayo práctico de movimientos y ejercicios en grupo.
- Ensayo práctico de la dirección de sesiones de las diferentes Actividades físicas de mantenimiento.
- Socialización mediante la práctica de las actividades físicas.

Evaluación

En la Materia Actividad Física de Mantenimiento utilizaremos los siguientes tres tipos de evaluación:

A. Evaluación del alumno:

a) Evaluación inicial.

- De carácter diagnóstico.
- Contenido teórico y actitudinal.
- Tipo encuesta (10 preguntas), no sancionadora.
- Conocimientos previos de los temas de la materia en general.
- Motivación e interés en temas concretos.

b) Evaluación continua.

- Previa a bloques de contenidos.
 - Contenido teórico.
 - Verbal, participativa, no sancionadora.
 - Conocimientos previos de bloques de contenidos del programa
- Parcial de los bloques de contenidos.
 - Contenido teórico.
 - Tipo test o encuesta
 - Conocimientos adquiridos en las clases y por medio del autoestudio.

c) Evaluación final (criterios)

1. Examen tipo test o encuesta

- Contenido teórico.
- Conocimientos adquiridos en las clases y por medio del autoestudio de todo el programa de la materia.

* Representa una aportación de hasta el 60% (6 puntos sobre 10) de la nota final
) Promedio ponderado de las notas de los exámenes parciales y del examen final)

2. Trabajos teóricos presentados y trabajos teóricos o prácticos realizados en las clases.

- Contenido teórico o práctico.

- Individuales o de grupos (repartiendo la nota entre los participantes del grupo).
 - Pueden ser entregados o realizados durante todo el período lectivo y hasta la fecha indicada por el profesor.
 - Búsqueda bibliográfica.
 - Revisión crítica de la bibliografía.
 - Comparación crítica de la bibliografía.
 - Búsqueda de nuevos conocimientos, métodos, medios, materiales y actividades de la Actividad Física de Mantenimiento.
 - Elaboración de temas relacionados con el programa.
 - Trabajos teóricos y prácticos en el y fuera del aula/campo.
 - * Representa una aportación de hasta el 30% (3 puntos sobre 10) de la nota final.
3. Preparación y participación en las clases.
- Preparación teórica, por escrito, y práctica para las clases, y la participación activa y positiva en cada clase.
 - * Representa una aportación de hasta el 10% (1 punto sobre 10) de la nota final.

B. Evaluación del profesor:

a) Evaluación inicial.

- Tipo encuesta, no sancionadora, sobre las expectativas de los alumnos sobre la organización, metodología y evaluación de la Materia.

b) Evaluación final.

- Encuesta de opinión de los alumnos sobre la docencia (evaluación de los docentes de la Universidad Autónoma de Madrid).

Bibliografía

- ALTER, M. J. (1999): *Manual de estiramientos deportivos* (2 ed.). TUTOR, Madrid.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987): *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. GYMNOS, Madrid.
- ASTRAND, P. O.; RODAHL, K. (1986): *Fisiología del trabajo físico*. PANAMERICANA, Buenos Aires.
- BALASKAS, A.; STIRK, J. (1987): *Guía completa de ejercicios de stretching*. URANO, Barcelona.
- BALLESTEROS TORRES, A. (1993): *Conozca su cuerpo. Aparato locomotor del tren inferior*. CAMPOMANES, Madrid.
- BARBANY, J. R. (1990): *Fundamentos de Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento*. Barcelona.
- BILLAT, V. (2002): *Fisiología y metodología del entrenamiento*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- BLANCO NESPEREIRA, A. (1991): *1000 ejercicios de musculación*. Barcelona.
- BOECKH-BEHRENS, W. U.; BUSKIES, W. (2004): *Entrenamiento de la fuerza*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- BOMPA, T. O. (2000): *Periodización del entrenamiento deportivo*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- BORDAS, J. L. (1995): *Columna vertebral y deporte*. Madrid.
- BOSCO, C. (2000): *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. INDE, Barcelona.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A.; BUCHER, W. (1992): *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. HISPANO EUROPEA, Barcelona.
- CAILLIET, R.; GROSS, L. (1992): *Técnicas de rejuvenecimiento*. Barcelona.
- CANTO, R.; JIMÉNEZ, J. (1997): *La columna vertebral en la edad escolar*. Madrid.
- COLEMAN, V. (1988): *Test a su salud*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.
- COMETTI, G. (1998): *La pliometría*. INDE, Barcelona.
- COMETTI, G. (2001): *Los métodos modernos de musculación*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- COMETTI, G. (2002): *El entrenamiento de la velocidad*. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- CHAROLA, A. (1993): *Manual práctico de aeróbic*. GYMNOS, Madrid.
- CHU, D. A. (1993): *Ejercicios pliométricos*. Barcelona.

DEVÍS, J.; PEIRÓ, C.; PÉREZ, V.; BALLESTER, E.; DEVÍS, F. J.; GOMAR, M. J.; SÁNCHEZ, R. (2000): *Actividad física deporte y salud*. INDE, Barcelona.

EHLENZ, H.; GROSSER, M.; ZIMMERMANN, E. (1990): *Entrenamiento de la fuerza*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

FIDELUS, K.; KOCJASZ, J. (1989): *Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento*. GYMNOS, Madrid.

FUCCI, S.; BENIGNI, M.; FORNASARI, V. (1995): *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular*. DOYMA, Barcelona.

GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, J.; RUIZ CABALLERO, J. A. (1996a): *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. GYMNOS, Madrid.

GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M.; RUIZ CABALLERO, J. A. (1996b): *Pruebas de valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. GYMNOS, Madrid.

GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M.; RUIZ CABALLERO, J. A.; MARTÍN ACERO, R. (1998): *La velocidad*. GYMNOS, Madrid.

GARCÍA MANSO, J. M. (1999): *La fuerza*. GYMNOS, Madrid.

GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): *Cualidades físicas I. (Resistencia y Flexibilidad)*. IMAGEN Y DEPORTE. Zaragoza.

GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): *Cualidades físicas II. (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento)*. IMAGEN Y DEPORTE. Zaragoza.

GONDRA, J.; JÁUREGUI, A. (1996): *Fatiga muscular. Recuperación física en el deportista*. Bilbao.

GONZÁLEZ BADILLO, J. J.; GOROSTIAGA, E. (1995): *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. INDE, Barcelona.

GONZÁLEZ BADILLO, J. J.; RIBAS, J. (2002): *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. INDE, Barcelona.

GONZÁLEZ-RUANO, E. (1986): *Alimentación del deportista*. Madrid.

GONZÁLEZ-RUANO, E. (1989): *Ejercicio físico controlado*. MARBAN, Madrid.

GORROTXATEGI, A.; ARANZABAL, P. (1996): *El movimiento humano. Bases anatómo-fisiológicas*. GYMNOS, Madrid.

GROSSER, M.; STARISCHKA, S. (1988): *Test de la condición física*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

GROSSER, M.; STARISCHKA, S.; ZIMMERMANN, E. (1988): *Principios del entrenamiento deportivo*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

GROSSER, M.; HERMANN, H.; TUSKER, F.; ZINTL, F. (1991): *El Movimiento Deportivo. Bases Anatómicas y biomecánicas*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

GROSSER, M. (1992): *Entrenamiento de la velocidad*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

GROSSER, M.; MÜLLER, H. (1992): *Desarrollo muscular*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

GROTKASTEN, S.; KIENZERLE, H. (1993): *Gimnasia para la columna vertebral*. Barcelona.

GUIBBERT, L.; KLUG, J. P.; PAYAN, J.C.; TERME, A.; VINCENSINI, J. M. (1992): *1000 ejercicios y juegos de musculación*. Hispano Europea, Barcelona.

HAHN, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

HARRE, D. (1987): *Teoría del entrenamiento deportivo*. STADIUM, Buenos Aires.

HERNÁNDEZ CORVO, R. (1989): *Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

HOARE, S. (1989): *Estar en forma*. PIRÁMIDE, Madrid.

IZQUIERDO REDIN, M.; IBÁÑEZ SANTOS, J. (2000): *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Gobierno de Navarra, Pamplona.

JARDI PINYOL, C. (1996): *Movernos en el agua*. Barcelona.

JIMÉNEZ, A. (2003): *Fuerza y salud*. ERGO, Barcelona.

KIRSCH, L. M. (1993): *Entrenamiento isométrico*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

KONOPKA, P. (1988): *La alimentación del deportista*. Barcelona.

KOS, B.; TEPLY, Z. (1995): *1500 ejercicios de condición física*. Barcelona.

LACABA, R. (1993): *Técnica, sistemática y metodología de la musculación*. GYMNOS,

Madrid.

LAMBERT, G. (1993): *El entrenamiento deportivo*. Barcelona.

LE BIVIC, J. L. (2001): *Stretching postural. Método y beneficios*. INDE, Barcelona.

LEGIDO ARCE, J.C.; SEGOVIA MARTÍNEZ, J.C.; BALLESTEROS MARTÍNEZ ELORZA, J. M. (1996): *Valoración de la condición física por medio de test*. Madrid.

LEVESQUE, D. (1993): *El entrenamiento en los deportes*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

LUTTGENS, K. y WELLS, F. (1982): *Kinesiología. Bases científicas del movimiento humano*. Madrid.

MALKIN, M. (1995): *La marcha aeróbica*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

MANGANO, M. (1994): *Ejercicios abdominales*. Barcelona.

MANNO, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

MARCOS BECERRO, J. F. (1990): *Salud y deporte para todos*. EUDEMA, Madrid.

MARCOS BECERRO, J. F. (1991): *La Salud del Deportista*. MUSCLE, Madrid.

MASLO, P. (1996): *Las dolencias de la espalda*. Barcelona.

MELÉNDEZ ORTEGA, A. (1995): *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. ALIANZA DEPORTE, Madrid.

MELÉNDEZ ORTEGA, A. (1997): *Mantenimiento físico para adultos. Actividad física para adultos y mayores*. GYMNOS, Madrid.

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

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

MORANDE, G. (1995): *Un peligro llamado Anorexia. La Tentación de Adelgazar*. Madrid.

NAVARRO, F. (1998): *La resistencia*. GYMNOS, Madrid.

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

ODRIOZOLA, J. M. (1988): *Nutrición y deporte*. Madrid

OSWALD, C. A. Y BACSO, S. N. (2000): *Stretching*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

PAISH, W. (1990): *La dieta en el deporte*. Madrid.

PEARL, B.; MORAN, G. T. (1989): *La musculación*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

PLATONOV, V. N. (1988): *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

PLATONOV, V. N. (1991): *La adaptación en el deporte*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

PLATONOV, V. N., BULATOVA, M. (1993): *La preparación física*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

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

RODRÍGUEZ LÓPEZ, J. (1995): *Deporte y ciencia. Teoría de la Actividad física*. INDE, Barcelona.

RUIZ ALONSO, J. R. (1990): *Fuerza y musculación*. Lérida.

RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): *Planificación del entrenamiento deportivo*. GYMNOS, Madrid.

RUIZ, L. (1992): *Moldea tu cuerpo*. PEÑALARA, Madrid.

RUSCH, H.; WEINECK, J. (2004): *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva, Madrid.

SANTONJA ALONSO, M. (1992): *El cuerpo humano. Anatomía, fisiología y kinesiología para deportistas*. MUSCLE, Madrid.

SAURA ARANDA, J.; SOLE CASES, R. (1992): *1.088 ejercicios en circuito*. Barcelona.

SCULLY, P. (1990): *Fitness. Condición física para todos*. HISPANO EUROPEA, Barcelona.

SCHOLICH, M. (1991): *Entrenamiento en circuito*. STADIUM, Buenos Aires.

SÖLVEBORN, S. (1989): *Stretching*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

SPRING, H.; ILLI, U.; KUNZ, H.-R.; RÖTHLIN, K.; SCHNEIDER, W.; TRITSCHLER, T. (1992): *Stretching*. HISPANO EUROPEA, Barcelona.

STIRK, J. L. (1989): *Guía para mejorar la estructura corporal*. URANO, Barcelona.

TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (2001): *Actividad física, condición física y salud*. WANCEULEN.

Sevilla.

TOUS FAJARDO, J. (1999): *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. ERGO, Barcelona.

VERKHOSHANSKY, Y. (2002): *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*.

PAIDOTRIBO, Barcelona.

VV. AA. (1992): *Diccionario de las ciencias del deporte*. UNISPORT, Málaga.

WEINECK, J. (1988): *Entrenamiento óptimo*. HISPANO EUROPEA, Barcelona.

WEINECK, J. (2005): *Entrenamiento total*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

WOOTON, S. (1990): *Nutrición y deporte*. Zaragoza.

ZAMBRANA CONTRERAS, M.; RODRÍGUEZ RUIZ, J. A. (1992): *Deporte y edad. Hacia una población más sana*. CAMPOMANES, Madrid.

ZHELYAZKOV, T. (2001): *Bases del entrenamiento deportivo*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

ZINTL, F. (1991): *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. MARTÍNEZ ROCA, Barcelona.

Última actualización del programa: Septiembre de 2011