



GUÍA DOCENTE CURSO: 2018-19

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Asignatura:	Fundamentos del Acondicionamiento Físico		
Código de asignatura:	69122209	Plan:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Plan 2012)
Año académico:	2018-19	Ciclo formativo:	Grado
Curso de la Titulación:	2	Tipo:	Obligatoria
Duración:	Segundo Cuatrimestre		

DISTRIBUCIÓN HORARIA DE LA ASIGNATURA SEGÚN NORMATIVA

Créditos:	6
Horas totales de la asignatura:	150

UTILIZACIÓN DE LA PLATAFORMA VIRTUAL: Apoyo a la docencia

DATOS DEL PROFESORADO

Nombre	Soriano Maldonado, Alberto		
Departamento	Dpto. de Educación		
Edificio	Edificio Científico Técnico III Matemáticas e Informática (CITE III). Planta BAJA		
Despacho	32		
Teléfono	+34 950 214736	E-mail (institucional)	asoriano@ual.es
Recursos Web personales	http://cms.ual.es/UAL/personas/persona.htm?id=555350544951525566		

Firmado Por	Estado	Fecha y hora
Universidad De Almeria	Firmado	27/09/2018 12:19:16
Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección: https://verificarfirma.ual.es/verifirma/code/6B77-495A-7352P754E-646C		
Verificador: https://verificarfirma.ual.es/verifirma	CSV: 6B77-495A-7352P754E-646C	Página 1/6



ELEMENTOS DE INTERÉS PARA EL APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA
Justificación de los contenidos
Esta asignatura se considera como uno de los pilares básicos sobre la que se sustenta la Titulación del Grado en CCAFD. En ella se estudiarán las líneas fundamentales para la evaluación, control y programación del ejercicio físico, así como la mejora y/o mantenimiento de la condición física bajo parámetros saludables y/o con fines de rendimiento deportivo.
Materia con la que se relaciona en el Plan de Estudios
Anatomía aplicada al movimiento (1er curso); Actividades expresivas y corporales (1er curso); Habilidades motrices y juegos motores (1er curso); Fisiología humana (1er curso); Fundamentos básicos del deporte y la iniciación deportiva (1er curso); Biomecánica del movimiento humano (2º curso); Deportes colectivos e individuales I y II (2º y 3er curso); Deportes de raqueta (2º curso); Fisiología del ejercicio (2º curso); Actividad física, corporeidad y calidad de vida (3er curso); Entrenamiento físico-deportivo (3er curso); Programas de actividad física orientada a la salud (3er curso); Actividades físicas recreativas en el medio acuático (4º curso); Bases teórico prácticas en la Educación Física (4º curso); Investigación e innovación en la actividad física (4º curso); Programas de actividad física para adultos y mayores (4º curso); Wellness y entrenamiento personal en centros deportivos (4º curso).
Conocimientos necesarios para abordar la Asignatura
Será necesario tener consolidados los contenidos trabajados en el primer curso académico, de las asignaturas: Anatomía aplicada al movimiento. Habilidades motrices y juegos motores. Fisiología humana. Fundamentos básicos del deporte y la iniciación deportiva.

COMPETENCIAS
Competencias Generales
<i>Competencias Transversales de la Universidad de Almería</i>
• Conocimiento de una segunda lengua • Conocimientos básicos de la profesión • Capacidad para resolver problemas • Comunicación oral y escrita en la propia lengua • Habilidad en el uso de las TIC • Capacidad de crítica y autocritica • Trabajo en equipo • Compromiso ético • Capacidad para aprender a trabajar de forma autónoma
<i>Competencias Básicas</i>
• Comprender y poseer conocimientos • Aplicación de conocimientos • Capacidad de emitir juicios • Capacidad de comunicar y aptitud social • Habilidad para el aprendizaje
Competencias Específicas desarrolladas
AFD1 - Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor. AFD2 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. AFD3 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación. AFD5 - Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo a cualquier otro ámbito profesional. AFD6 - Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población. AFD7 - Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes. AFD8 - Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos. AFD10 - Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia. AFD12 - Emplear la educación física y el deporte como medios en la formación en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional pueda ejercer su labor.
OBJETIVOS/RESULTADOS DEL APRENDIZAJE
Conocer y comprender la importancia que tiene la actividad física en las distintas etapas evolutivas desde las edades de primaria hasta los adultos y mayores. Conocer y comprender los mecanismos de las respuestas físicas, fisiológicas y bioquímicas del organismo ante el ejercicio físico y durante los periodos de recuperación. Describir y comprender los principios y leyes que rigen y orientan el trabajo de acondicionamiento físico. Conocer y aplicar correctamente los contenidos y programas de entrenamiento adecuados para el desarrollo de las capacidades físicas.

Firmado Por	Estado	Fecha y hora
Universidad De Almeria	Firmado	27/09/2018 12:19:16
Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:		
https://verificarfirma.ual.es/verifirma/code/6B77-495A-7352P754E-646C		
Verificador: https://verificarfirma.ual.es/verifirma	CSV: 6B77-495A-7352P754E-646C	Página 2/6



PLANIFICACIÓN

Temario

Bloque I: FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

TEMA 1. BASES GENERALES Y APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- 1.1. Conceptos de Movimiento, Actividad física, Condición Física, Ejercicio físico y Deporte
- 1.2. Objetivos de la práctica del ejercicio físico y/o deporte
- 1.3. El acondicionamiento físico/entrenamiento en la edad escolar. El Currículum de EF
- 1.4. Las capacidades físicas básicas y específicas.

TEMA 2. TEORÍA GENERAL DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- 2.1. Principios y leyes del entrenamiento.
- 2.2. Concepto de carga de entrenamiento
- 2.3. Adaptación, supercompensación y sobreentrenamiento.
- 2.4. Dinámica de esfuerzos en el entrenamiento
- 2.5. Fases de la sesión

TEMA 3. EL CALENTAMIENTO

- 3.1. Definición
- 3.2. Objetivos del calentamiento
- 3.3. Contenidos del calentamiento
- 3.4. Tipos de calentamiento
- 3.5. Fases del calentamiento

TEMA 4. LA VUELTA A LA CALMA

- 4.1. Vuelta a la calma y recuperación
- 4.2. Componentes de la vuelta a la calma
- 4.3. Medidas de prevención del sobreentrenamiento
- 4.4. Medidas de regeneración

Bloque II: FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

TEMA 5. LA FUERZA

- 5.1. Concepto de fuerza
- 5.2. Tipos de acciones musculares
- 5.3. Manifestaciones de la fuerza

Firmado Por	Estado	Fecha y hora
Universidad De Almeria	Firmado	27/09/2018 12:19:16
Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección: https://verificarfirma.ual.es/verifirma/code/6B77-495A-7352P754E-646C		
Verificador: https://verificarfirma.ual.es/verifirma	CSV: 6B77-495A-7352P754E-646C	Página 3/6



- 5.4. Factores biomecánicos que afectan a la producción de fuerza
- 5.5. Adaptaciones al entrenamiento de fuerza
- 5.6. Evaluación de la fuerza
- 5.7. Determinación de la carga de entrenamiento

TEMA 6. LA RESISTENCIA

- 6.1. Concepto de resistencia
- 6.2. Clasificaciones de la resistencia
- 6.3. Conceptos fundamentales
- 6.4. Evaluación de la resistencia
- 6.5. Variables que determinan la carga de entrenamiento
- 6.6. Determinación de las intensidades de entrenamiento
- 6.7. Adaptaciones al entrenamiento de resistencia

TEMA 7. LA VELOCIDAD

- 7.1. Concepto de velocidad
- 7.2. Clasificaciones de velocidad
- 7.3. Factores que condicionan la velocidad
- 7.4. Evaluación de la velocidad

TEMA 8. FLEXIBILIDAD, AMPLITUD DE MOVIMIENTO

- 7.1. Conceptualización
- 7.2. Factores que condicionan la ADM
- 7.3. Clasificación de los estiramientos
- 7.4. Objetivos de los estiramientos

Metodología y Actividades Formativas

- En el desarrollo de las sesiones de los grupos docentes se utilizarán las siguientes metodologías y actividades formativas: Clase magistral participativa; Debate y puesta en común; Seminarios y actividades académicamente dirigidas; Formulación de hipótesis y alternativas. - En las sesiones de grupo de trabajo del alumnado se utilizarán: Búsqueda, consulta y tratamiento de información; Exposición de grupos de trabajo; Trabajo en equipo; Realización de informes. - En el trabajo autónomo del alumno se utilizarán: Búsqueda, consulta y tratamiento de información (incluyendo bases de datos en inglés); Trabajo en equipo; Realización de informes.

Actividades de Innovación Docente

Participación en el Grupo de Innovación Docente titulado: Entrenamiento para la Salud y el Deporte

Firmado Por	Estado	Fecha y hora
Universidad De Almeria	Firmado	27/09/2018 12:19:16
Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección: https://verificarfirma.ual.es/verifirma/code/6B77-495A-7352P754E-646C		
Verificador: https://verificarfirma.ual.es/verifirma	CSV: 6B77-495A-7352P754E-646C	Página 4/6



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Criterios e Instrumentos de Evaluación

Al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumnado deberá:

- Conocer y comprender la importancia que tiene la actividad física en las distintas etapas evolutivas desde las edades de primaria hasta los adultos y mayores.
- Conocer y comprender los mecanismos de las respuestas físicas, fisiológicas y bioquímicas del organismo durante el ejercicio físico y durante los periodos de recuperación.
- Describir y comprender los principios y leyes que rigen y orientan el acondicionamiento físico.
- Conocer los principios del entrenamiento deportivo.
- Conocer y diferenciar las diferentes capacidades físicas básicas y los principios fisiológicos que rigen el entrenamiento de las mismas.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN:

MODALIDAD A (Evaluación continua):

Se deberá demostrar el dominio de los contenidos impartidos en la asignatura a través de los siguientes instrumentos de evaluación:

- Prueba escrita/examen. Para superar la asignatura será necesario obtener, al menos, una puntuación de 5 puntos sobre un máximo de 10, en este apartado concreto. [Este apartado tiene un valor de entre un 40% y un 50% de la calificación final de la asignatura]

- Impartición de contenido/s práctico/s (trabajo grupal). [Este apartado tiene un valor de entre un 20% y un 35% de la calificación final de la asignatura.

- Revisión bibliográfica sobre un tema de actualidad relacionado con el acondicionamiento físico-deportivo. [Este apartado tiene un valor de entre un 10% y un 20% de la calificación final de la asignatura]

- Otras actividades(participación en debates en clase, trabajos voluntarios, entrega de actividades en tiempo y forma, autoevaluación). [Este apartado tiene un valor de entre un 5% y un 10% de la calificación final de la asignatura]

Nota importante (modalidad A):

- Asistencia: Para superar la asignatura por este sistema será necesario asistir, al menos, al 80% de las clases prácticas (GT).

- La nota mínima para superar la asignatura por esta opción de evaluación será de 5 sobre un total de 10 puntos.

MODALIDAD B: Para aquellos estudiantes que no puedan o no deseen comprometerse con la opción A de evaluación, tendrán la posibilidad de realizar un examen al finalizar la asignatura (en la fecha de la convocatoria oficial), que incluirá la totalidad de contenidos teóricos y prácticos impartidos durante la asignatura. Para aprobar este examen debe alcanzarse una nota mínima de 5 sobre un total de 10 puntos. La parte práctica de la asignatura podrá ser evaluada mediante examen oral o mediante la grabación y edición de un vídeo relacionado con los contenidos de la asignatura. Toda la comunicación oficial con el alumnado no presencial, relacionado con esta asignatura, se realizará mediante el Aula Virtual.

Nota general: El primer día de clase, en la presentación de la asignatura, se aclararán y especificarán estos criterios, y se publicarán definitivamente en el aula virtual.

Mecanismos de seguimiento

- Asistencia a tutorías
- Asistencia y participación en seminarios
- Alta y acceso al aula virtual
- Participación en herramientas de comunicación (foros de debate, correos)
- Entrega de actividades en clase
- Entrega de actividades en tutorías
- Entrega de actividades en aula virtual

Firmado Por	Estado	Fecha y hora
Universidad De Almeria	Firmado	27/09/2018 12:19:16
Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección: https://verificarfirma.ual.es/verifirma/code/6B77-495A-7352P754E-646C		
Verificador: https://verificarfirma.ual.es/verifirma	CSV: 6B77-495A-7352P754E-646C	Página 5/6



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

Básica

- Michael Boyle. El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid: Tutor. 2017.
- National Strength and Conditioning Association. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics. 2016.
- Juan José González Badillo, Luis Sánchez Medina, Fernando Pareja Blanco, David Rodríguez Rosell. La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. ERGOTECH. 2017.
- Michael P. Boyle. Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications. 2010.
- W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. United States: Human Kinetics. 2015.
- Robert E. McAtee, Jeff Charland. Facilitated Stretching. United States: Human Kinetics. 2014.
- Kyle Stull. Complete Guide to Foam Rolling. United States: Human Kinetics. 2018.
- Mikel Izquierdo Redín. Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Panamericana. 2008.
- Robert McAtee, Jeff Charland. Estiramientos Facilitados Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva. Panamericana. 2010.
- Peter Maud, Carl Foster. Physiological Assessment of Human Fitness. Human Kinetics. 2006.

Complementaria

- Green, Howard J. Wenger, Howard A. Mac Dougall, Duncan J. Evaluación fisiológica del deportista. Paidotribo. 2011.
- Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno. Nutrición aplicada al deporte. Mc Graw Hill. 2011.

Otra Bibliografía

Bibliografía existente en el Sistema de Información de la Biblioteca de la UAL

Puede ver la bibliografía existente en la actualidad en el Sistema de Gestión de Biblioteca consultando en la siguiente dirección:

<http://almirez.ual.es/search/e?SEARCH=FUNDAMENTOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO>

DIRECCIONES WEB

- <http://www.paidotribo.com/>
Editorial Paidotribo
- <http://www.inde.com/>
Editorial Inde
- <http://www.wanceulen.com/>
Editorial Wanceulen
- <http://dice.cindoc.csic.es/>
DICE. Difusión y Calidad Editorial de las Revistas Españolas de Humanidades y Ciencias Sociales y Ju

Firmado Por	Estado	Fecha y hora
Universidad De Almeria	Firmado	27/09/2018 12:19:16
Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:		
https://verificarfirma.ual.es/verifirma/code/6B77-495A-7352P754E-646C		
Verificador: https://verificarfirma.ual.es/verifirma	CSV: 6B77-495A-7352P754E-646C	Página 6/6

