

## ANIMACIÓN DEPORTIVO-TURÍSTICA

---

### DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Nombre: Animación Deportivo-Turística

Código: 3750

Año del plan de estudios: 2002

Tipo: obligatoria

Créditos totales: 6

- créditos teóricos: 3
- créditos prácticos: 3

Curso: 3º

Cuatrimestre: 2º

Prerrequisitos normativos:

Prerrequisitos recomendados:

---

### DATOS BÁSICOS DEL PROFESOR

Nombre: José del Cerro González

Departamento: Educación Física.

Área de conocimiento: Enseñanza deportiva.

Dirección de correo electrónico: [jdelcerro@cesag.org](mailto:jdelcerro@cesag.org)

Lengua en la que será impartida la asignatura: castellano

Horas y lugar de tutoría:

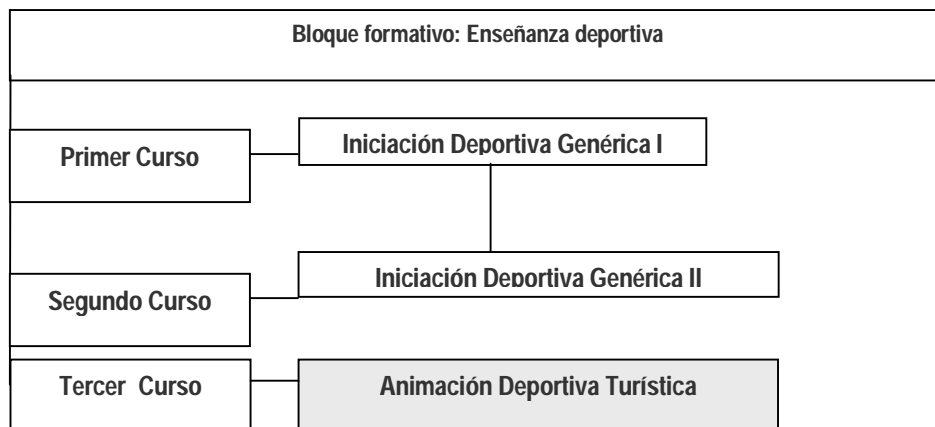
## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### 1. DESCRIPTOR:

Conocimiento de la actividad deportivo-turística en la naturaleza. Recursos de animación deportiva. El deporte en la animación sociocultural. Recursos humanos, espaciales y de infraestructura. Recursos económicos. Aspectos organizativos. Importancia y evolución del tiempo libre. Marco estructural de la animación.

### 2. SENTIDO DE LA MATERIA EN EL PERFIL DE LA TITULACIÓN

#### Bloque formativo



#### Contexto dentro de la titulación

La asignatura se ocupa fundamentalmente del estudio de las diferentes propuestas metodológicas utilizadas en el ámbito de las actividades físico-deportivas y recreativas en diferentes medios.

#### Interés de la materia en el desarrollo profesional

El interés de la materia se plantea desde el punto de vista instrumental ya que sus conocimientos y competencias serán necesarios a la hora de desarrollar la profesión.

### 3. OBJETIVOS/COMPETENCIAS:

- Conocer las bases del entrenamiento específico y especial.
- Conocer métodos y sistemas de trabajo propias del entrenamiento específico.
- Saber diseñar progresiones de trabajo para C. F. Específica.
- Saber diseñar sesiones de trabajo para C. F. Específica.
- Saber diseñar unidades didácticas sobre C. F. Específica.
- Conocer las actividades organizadas que más se utilizan en la edad escolar.
- Conocer las bases de la Animación.
- Desarrollo de alguna unidad didáctica de tiempo libre.

#### 4. CONTENIDOS:

##### **MÓDULO I. Rendimiento físico : Entrenamiento**

**Factores del rendimiento: genéticos, sociales y pedagógicos.**

**El potencial deportivo del rendimiento.**

CONDICIONANTES DEL RENDIMIENTO:

a) Procesos de obtención de energía:

Vías y fuentes de energía.

La resintetización del ATP.

Actividades que activan el metabolismo aeróbico y anaeróbico:

- Capacidad y Potencia An Aláctica.
- Capacidad y Potencia An Láctica.
- Umbral anaeróbico.
- Capacidad y Potencia Aeróbica.

Construcción de actividades: DITRA.

La deuda de oxígeno y el ácido láctico.

Ácido Láctico y esfuerzo, consecuencias.

La eficacia metabólica.

Volumen minuto y F. Cardíaca.

b) Factores mecánicos:

a. Protagonistas

. Fibra muscular y clases.

. Contracción y tipos.

. Fuerza y sus manifestaciones:

- activas, reactivas, elástico explosivas, reflejo elástico explosivas

. Sistemas y métodos más usados para cada una de las manifestaciones de fuerza.

b. Posibilistas

- Flexibilidad.

- Sistemas de trabajo de la flexibilidad.

c) Procesos de control del movimiento:

La regulación del movimiento.

Capacidades que abarca: los factores de control

Capacidades psicomotrices y coordinación general.

Vivencias motrices y pasado motriz.

Automatismos.

Adaptación motriz.

Procesos de control del movimiento y edades.

La Entrenabilidad en la Edad Escolar

ENTRENAMIENTO:

Definiciones:

- El entrenamiento con niños; reflexiones.
- Las fases del entrenamiento con niños y características.
- Iniciación deportiva precoz o entrenamiento intensivo precoz.

- Diferencias entre el niño y el adulto:
- Aspectos diferenciales.
- Aspectos mecánicos.
- Aspectos metabólicos.
- Aspectos hormonales.
- Capacidad de aprendizaje.
- Periodización del entrenamiento en los jóvenes.

## **MODULO II. La Condición Física Específica.**

### **2. Las cualidades físicas su tratamiento específico.**

#### **2.1. Fuerza y metodología de trabajo para su desarrollo. -**

- Concepto y definiciones diferentes.
- Consideraciones generales:
- Fundamento físico.
- Sistema de los que depende.
- Sistema que desarrolla.
- La ley de todo o nada.
- Trabajo de agonistas, antagonistas y sinergistas.
- El tono muscular y la fuerza.
- Las fibras musculares y el trabajo de fuerza.
- Factores básicos que influyen en la fuerza muscular.
- Clases de fuerza.
- Clases de fuerza y sistemas energéticos.
- Fuerza y clases de contracciones
- Efectos del trabajo en fuerza.

#### **DESARROLLO DE LA FUERZA:**

- Sistemas de entrenamiento de la fuerza.
- Adaptación de los sistemas al ámbito escolar. Otras formas de trabajo.
- Las cargas en el trabajo de fuerza( autocarga, carga externa, carga liviana, cargas pesadas).
- Desarrollo según las edades escolares.
- Consideraciones sobre el trabajo formas y métodos.
- El desarrollo de la fuerza por medio de juegos.
- Trabajo de fuerza en el deporte.
- Trabajo general de fuerza.
- Trabajo dirigido (Ej. de aplicación) .
- Trabajo especial (Ej. de asimilación)

#### **2. 2. La Flexibilidad.**

- Concepto y definición.
- Componentes de la flexibilidad.
- Consideraciones generales:
- Factores básicos que influyen en la flexibilidad.
- Clases de flexibilidad.
- Efectos del trabajo en flexibilidad.

#### **DESARROLLO:**

- Tipos de movilidad: *Activa*. Movimientos activos libres Movimientos. activos asistidos. *Pasiva*.. Movimientos pasivos relajados. Movimientos pasivos forzados.
- Técnica de movilidad: Rebotes, Lanzamientos, Presiones, Stretching.
- Evolución de la flexibilidad en la edad escolar.
- Ventajas e inconvenientes según la clase de movimientos para el trabajo.
- Tipos de movilidad y la edad escolar.
- Técnicas de trabajo y movilidad según la edad escolar.
- Metodología general del trabajo en flexibilidad.
- Premisas del trabajo de flexibilidad.
- Evaluación del trabajo de flexibilidad.
- Recopilación de una batería de ejecución de flexibilidad.

### **2.3. La Velocidad.**

- Concepto y definiciones.
- Consideraciones:
- Movimientos globales o segmentarios.
- Sistema del que depende.
- Como puede expresarse.
- Musculatura de velocidad características.
- Con quien se relaciona.
- Velocidad y herencia.
- Factores que influyen en la velocidad.
- Tipos o clases de velocidad.
- Efectos del trabajo en velocidad.

#### **DESARROLLO:**

- Velocidad : reacción, aceleración, máxima.
- Consideraciones generales sobre el trabajo de velocidad.
- Sistemas de entrenamiento de la velocidad.
- Otras formas de trabajo según la clase de velocidad.
- Evolución de la velocidad en las edades escolares.
- El trabajo de velocidad según las edades escolares.
- El juego y la velocidad.
- Formas diferentes de trabajo por medio de la carrera.
- La técnica de la carrera.
- Ejercicios de asimilación.
- Ejercicios de aplicación.

### **2.4 La Resistencia.**

- Consideraciones Generales:
- Resistencia y rendimiento.
- Sistemas energéticos y rendimiento: Resistencia Aeróbica. Capacidad y Potencia. Resistencia Anaerobia Capacidad y Potencia. Ra. Ana. Alactica. Ra. Ana. Lact.
- Consumo de oxígeno: significado y de que depende.
- Absorción y deuda de O<sub>2</sub> y déficit.
- Punto crítico.
- Estady-state.

- Clases de esfuerzos y su relación con la resistencia y las fuentes energéticas y la clase de fibras.
- Factores básicos que influyen.
- Comentarios y debate.

#### **A) Resistencia Orgánica.**

- Definición.
- Otras clasificaciones.
- Características.
- Fundamento.
- Factores que influyen.
- Como se identifica su mejora.
- Efectos del trabajo de R.O.

#### **DESARROLLO:**

- Res. Aeróbica: Cap. Aeróbica, Pot. Aeróbica.
- La carrera como medio fundamental en el desarrollo de la resistencia.
- Sistemas de Entrenamiento aplicables al trabajo en Ra.
- Sistemas continuos. Sistemas fraccionados.
- Adaptaciones de sistemas a la edad escolar.
- Otras formas de trabajo: Juegos de carrera. Ritmo en carrera. Fracciones de ritmo lento. Clases de esfuerzo. Trabajo de esfuerzos en carrera.
- Consideraciones sobre la Intensidad, alternancia muscular, repeticiones, duración y recuperación en el trabajo de R.O.
- Evolución de la Ra. en las edades escolares.
- Criterios en el desarrollo de la Ra. según las etapas escolares.
- Valoración de la R.O.

#### **B) Resistencia Muscular o Anaerobia.**

- Definición.
- Otras denominaciones.
- Características.
- Fundamento
- Factores que influyen.
- Como se identifica su mejora.
- Efectos del trabajo en R.M.

#### **DESARROLLO:**

- R.M. Capacidad Anaerobia Aláctica, Láctica. Potencia Anaerobia Aláctica, Láctica.
- Bases de actuación.
- Características de ejecución de los sistemas de entrenamiento anaerobios
- Sistemas de entrenamiento aplicables:
- Los sistemas fraccionados.
- Otras formas de trabajo.
- Consideraciones sobre la intensidad, alternancia muscular, repeticiones, duración y recuperación en el trabajo de R.M.
- Evolución de la R.M. en las etapas escolares.
- Criterios en el desarrollo de la R.M. según las edades.
- Valoración de la R.M.

### MODULO III. Animación.

#### 3.1 El deporte en la animación sociocultural.

- Recursos humanos, especiales, y de infraestructuras.
- Aspectos organizativos.

#### 3.2 Importancia y evolución del tiempo libre.

#### 3.3 Marco estructural de la animación.

### 5. METODOLOGÍA:

- Exposición de temas.
- Visualización de videos, filminas, etc.
- Prácticas grupales de situaciones de enseñanza.
- Programación, desarrollo y dirección de supuestos didácticos.
- Observación, análisis y reflexión sobre las prácticas realizadas.

### 6. BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

##### Básica:

- SORIA, MIGUEL A.; CAÑELLAS, ANTONIO: "La animación Deportiva" Ed. INDE.
- GONZÁLEZ, JUAN J.: "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza".
- MANNO, RENATO: "El entrenamiento de la fuerza. Bases teóricas y prácticas". Ed. INDE.
- GONZÁLEZ, JUAN J.: "Bases de la programación del entrenamiento de Fuerza". Ed. INDE.
- BLÁZQUEZ, DOMINGO: "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Ed. INDE.
- FRÖHNER, G.: "Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes".
- SOLÉ FORTO, JOAN: "Fundamentos del entrenamiento deportivo".
- BOMPA: "Periodización, Teoría y Metodología del entrenamiento".
- MARTÍNEZ CÓRCOLAS, PABLO: "Desarrollo de la resistencia en el niño". Ed. INDE.
- SANTOS, MARISA y SICILIA, ÁLVARO: "Actividades Físicas Extraescolares". Ed. INDE.

#### Bibliografía complementaria

### 7. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	Peso en la calificación (%)
Dos exámenes parciales: <u>Sobre Módulo I y II (1,2).</u> 1. a). Examen de conceptos teórico-prácticos. b). Programación de un supuesto práctico. c). Entrega de una Unidad Didáctica. <u>Sobre Módulo II (3,4) y III.</u>		

2. a). Examen de conceptos teórico-prácticos.
- b). Desarrollo de un supuesto práctico.
- c). Entrega de una Unidad Didáctica.

**La nota final, será la media de los dos parciales.**

## **8. MECANISMOS DE SEGUIMIENTO DE LA ASIGNATURA**

---