

Alumnado Pendiente de 1º

FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS Y BAF

1º Grado Superior

2018/2019

Este módulo profesional (asignatura) tiene 192 horas (19 créditos). Está distribuido en seis horas semanales, con contenidos eminentemente prácticos (actividades de pista y gimnasio...) y de trabajo de aula, donde se desarrollan los contenidos conceptuales/procedimentales. Los alumnos pendientes, por su situación especial, no están obligados a asistir a las sesiones presenciales (a no ser que sólo se matriculen de este módulo o parcialmente de segundo, y exista la posibilidad de compatibilizar los horarios), solo entregar los diferentes trabajos y superar con un 5 de calificación los exámenes escritos (3) que se les irán presentando a lo largo del 1º y 2º trimestre.

Parciales fechas y capacidad terminal relacionada	Tareas a desarrollar
<p>Parcial 01</p> <p>13 de noviembre de 2018 16:30 Aula 032</p> <p>Relación con la capacidad terminal: Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico, explicando las estructuras anatómicas que intervienen en su ejecución.</p>	<p>* Examen teórico: Anatomía y biomecánica del aparato locomotor (Temas 1, 2, 3 y 4)</p> <p>*Trabajos: -Láminas de Anatomía: gráfico, descripción de la musculatura y propuestas de 2 ejercicios para cada músculo en los que se trabaje la tonificación y la flexibilidad. -Movimiento funcional y descripción de musculatura, tipo de contracción, función de la musculatura y planos y ejes en los que se ejecuta¹ (Todos)</p>
<p>Parcial 02</p> <p>20 de diciembre de 2018 16:30 Aula 032</p> <p>Relación con la capacidad terminal: -Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas -Definir las capacidades condicionantes y coordinativas, y conocer y aplicar los criterios y procedimientos de intervención para su desarrollo y mejora</p>	<p>* Examen teórico: Teoría del entrenamiento y cualidades físicas.</p> <p>*Trabajos: -Trabajo monográfico sobre una técnica fitness con su descripción y dos sesiones de trabajo. (Iniciación y avanzado) -Elaborar un programa completo de acondicionamiento físico para un grupo de personas mayores. 4 sesiones de ejemplo -Ídem para embarazadas. 4 sesiones de ejemplo -Ídem para adultos sedentarios para pérdida de peso -Ídem para adultos sedentarios para ganancia masa magra -Videos clases dirigidas (3 clases entre las que dimos el pasado año) -Videos entrenamiento en sala (un programa de entrenamiento de tonificación general documentado por escrito y en video)</p>
<p>Parcial 03</p> <p>7 de febrero de 2019 16:30 Aula 032</p> <p>Relación con la capacidad terminal: -Conocer la función de los diferentes sistemas y aparatos del organismo, explicando los mecanismos de adaptación fisiológica de los mismos a la práctica de actividades físicas</p>	<p>* Examen teórico: Anatomía de los diferentes sistemas y fisiología del esfuerzo. Nutrición y suplementación Deportiva</p> <p>*Trabajos: -Preparación de una presentación sobre uno de los sistemas y aparatos del organismo explicando los mecanismos de adaptación fisiológica de los mismos a la práctica de actividades físicas. -Recomendaciones de una dieta óptima en un supuesto práctico y en conjunción con la práctica física</p>

Fundamentos Biológicos y Bases del Acondicionamiento Físico
Miguel Padilla López
2018-2019

¹ Según recomendaciones del profesor