



Acondicionamiento Físico y Entrenamiento Deportivo

Bachiller técnico

Familia profesional:

Actividades físicas y deportivas

Módulo

MF_558_3 Primeros auxilios

4º

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Primeros Auxilios		
Descripción	El presente texto desarrolla el módulo formativo de primeros auxilios asociado a la unidad de competencia “asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia”. (España) Es un módulo formativo básico y transversal que se incorpora a múltiples cualificaciones profesionales y certificados de profesionalidad que pertenecen a la familia de actividades físicas y deportivas.		
Enlace	https://issuu.com/mlucas2/docs/ver_reducida		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Manual de Primeros Auxilios		
Descripción	Manual del Componente de Primeros Auxilios del Programa de Prevención Integral, adscrito a la Dirección de Desarrollo Estudiantil y a la Dirección de Salud de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado (UCLA), Barquisimeto, Venezuela		
Enlace	https://issuu.com/preventoresucla/docs/manual_pa_2016.docx		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Primeros auxilios		
Descripción	En esta unidad didáctica conoceremos los principios básicos de actuación ante una accidente y aprenderemos a valorar el estado de gravedad del accidentado.		
Enlace	https://issuu.com/ideaspropiaseditorial/docs/978-84-9839-209-8		

Módulo	MF_588_3 Acondicionamiento físico grupal y coreografías	4º
---------------	--	-----------

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Choreography		
Descripción	Lista de reproducción de vídeos con coreografías de aerobics a diferentes niveles de dificultad		
Enlace	https://www.youtube.com/playlist?list=PLjFn8NWqdO1EtdaxmZQMVt0FG480TqHX		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Aerobic		
Descripción	Lista de reproducción donde se explican los fundamentos del aerobic y su pasos básicos		
Enlace	https://www.youtube.com/playlist?list=PLNBRtqdsYrKR3uBFUcO76Sf5cp1AqWI_n		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Choreography		
Descripción	Lista de reproducción de vídeos con coreografías de aerobics a diferentes niveles de dificultad		
Enlace	https://www.youtube.com/playlist?list=PLjFn8NWqdO1EtdaxmZQMVt0FG480TqHX		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Tuiwok Talento		
Descripción	Canal Youtube para aprender a bailar y a realizar coreografías.		
Enlace	https://www.youtube.com/user/tuiwoktalento/playlists		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Tuiwok Talento		
Descripción	Canal Youtube para aprender a bailar y a realizar coreografías.		
Enlace	https://www.youtube.com/user/tuiwoktalento/playlists		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Aerobic		
Descripción	Lista de reproducción donde se explican los fundamentos del aerobic y su pasos básicos		
Enlace	https://www.youtube.com/playlist?list=PLNBRtqdsYrKR3uBFUcO76Sf5cp1AqWI_n		

Módulo	MF_596_3 - Condición física y salud	4º
---------------	--	-----------

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Charla: Beneficios de la actividad física en la salud		
Descripción	El doctor Gonzalo Fernández nos explica por qué es importante realizar actividad física y cuáles son los más adecuados para personas con sobrepeso, diabéticos y adultos mayores.		
Enlace	https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Fisiología del Ejercicio: Respuestas cardiovasculares ante el ejercicio físico		
Descripción	Vídeo de poco más de 6 minutos en el que se presentan las respuestas cardiovasculares ante el ejercicio físico.		
Enlace	https://www.youtube.com/watch?v=eq4giyvEyyk&t=270s		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Condición física en niños y adolescentes		
Descripción	<p>El Ciclo de Charlas “Educación Física y Promoción de la Salud” es un actividad académica interdisciplinaria, que se enmarca en la línea de investigación en promoción de la salud y actividad física, que desarrolla el Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud (CSIC N° 881627), Departamento de Educación Física y Salud del Instituto Superior de Educación Física (ISEF) de la UDELAR. Se caracteriza por un ciclo de conferencias y talleres, realizado en el Instituto Superior de Educación Física a Montevideo desde 2013, con la participación de docentes universitarios, investigadores internacionales e investigadores uruguayos. El evento tiene como finalidad promover cada dos años un encuentro científico para sensibilizar e iniciar los profesionales, egresados, principalmente los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física y estudiantes en posgrado, a la investigación que se desarrolla en el área de la promoción de la salud en el país y el exterior. La finalidad es el de promover intercambios de conocimientos y experiencias desarrolladas en la área de la promoción de la salud por la educación física, de alto impacto tanto a nivel de los sistemas de protección sanitaria y social y de producción, como a nivel de calidad de vida individual y colectiva; para dar respuesta a los problemas de salud que atentan contra las capacidades y el bienestar de las personas.</p>		
Enlace	https://www.youtube.com/watch?v=9RVUS1Rf64A		

Módulo	MF_597_3 Acondicionamiento físico individual	4º
---------------	---	-----------

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Manual completo acondicionamiento físico		
Descripción	Este manual, apoya de manera complementaria parte del trabajo que se desarrolla en las sesiones de acondicionamiento físico, pero por sí mismo presenta al interesado una serie de ejercicios básicos que le permitan introducirse en el proceso de ejercitación física. Específicamente en este primer tomo, nos concretamos en un importante aspecto del calentamiento, para proseguir en el fortalecimiento del área lumbar-abdominal, terminando con el desarrollo de la flexibilidad.		
Enlace	https://www.academia.edu/8601767/MANUAL_COMPLETO_ACONDICIONAMIENTO_FISICO		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Acondicionamiento Físico		
Descripción	Esta pequeña obra surge como consecuencia de la inquietud de los autores por desarrollar una síntesis matizada y ordenada de todo lo referido al acondicionamiento físico y su entrenamiento.		
Enlace	https://issuu.com/jamaguero/docs/acondicionamiento_fisico		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Teoría y práctica del entrenamiento deportivo		
Descripción	Documento de 177 páginas que trabaja entre otros los siguientes contenidos: aspectos generales del entrenamiento deportivo; los mecanismos de adaptación; los principios, contenidos, medios y métodos del entrenamiento, así como diferentes tipos de entrenamientos.		
Enlace	https://lalin.gal/files/TEMA%204%20-%20materias%20espec%3ADficas%20-%20MONITOR%20DEPORTIVO_0.pdf		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Ranning Club - Acondicionamiento Físico		
Descripción	Estos ejercicios forman parte del entrenamiento de potenciación, lo podemos realizar después de un rodaje suave, en caso de no tener tiempo para ello podemos partirlo y realizarlo en cualquier otro momento del día, tanto en casa como al aire libre. En superficies duras utilizaremos una esterilla mientras que terrenos blandos nos blandos nos descalzaremos para hacer los ejercicios.		
Enlace	https://www.youtube.com/watch?v=0NAb_vNT7lc		

Módulo	MF_598_3 Organización del entrenamiento deportivo	4º
---------------	--	-----------

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Planificación del entrenamiento deportivo		
Descripción	Documento de 171 páginas elaborado por Gymnos Ed. La planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado (alto rendimiento).		
Enlace	http://www.deposoft.com.ar/repo/publicaciones/planificacindelentrenamientodeportivo-101220051922-phpapp02.pdf		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Introducción a la ciencia del entrenamiento		
Descripción	En este documento se establecen las claves de la ciencia del entrenamiento. Está dirigido tanto a atletas como a entrenadores.		
Enlace	https://issuu.com/lahuelrojas/docs/ciencia_del_entrenamiento		

Tipo de Recurso	Presentación	Acceso	Libre
Título recurso	Teoría general del entrenamiento deportivo.		
Descripción	Presentación de 87 diapositivas sobre la teoría del entrenamiento deportivo.		
Enlace	https://issuu.com/mksalternativo/docs/principios-del-entrenamiento		

Módulo	MF_599_3 Atletismo	5º
---------------	---------------------------	-----------

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Manual de la enseñanza técnico- metodológica del atletismo. Nivel Primario		
Descripción	Este manual persigue la descripción amplia de cómo se enseña determinado fundamento deportivo, cuál es su base motriz desde la mecánica del movimiento y finalmente los pasos o acciones metodológicas para guiar su enseñanza.		
Enlace	https://issuu.com/digef/docs/manual-atletismo-nivel-primario-digef-2010		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Atletismo metodología y técnicas		
Descripción	Este texto propone una propuesta integral de iniciación al atletismo con vista a optimizar el y trabajo de promoción entre los niños y niñas que voluntariamente practican el atletismo.		
Enlace	https://issuu.com/lachifufu/docs/atletismo_-_metodologia_y_tecnicas		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Correr. Todo lo que necesita saber para correr, divertirse, ponerse en forma y competir		
Descripción	En las páginas que siguen ofrecemos un compendio de información útil tanto para quien quiera empezar a correr como para quien desee mejorar su tiempo en una maratón.		
Enlace	https://issuu.com/librospdfgratis/docs/correr		

Módulo	MF_600_3 Deportes con pelota	5º
---------------	-------------------------------------	-----------

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Manual de Iniciación Deportiva en el Softbol		
Descripción	El Manual de Iniciación Deportiva en el Softbol brinda los conceptos y conocimientos básicos necesarios para introducir el Softbol, su enseñanza y desarrollo. El propósito de este manual es ayudar a los funcionarios de las municipalidades a introducir el SOFTBOL en su localidad, a través de una Escuela Deportiva de Softbol, así como de guía para su correcta implementación.		
Enlace	https://issuu.com/pepelhc/docs/manual_iniciacion_deportivo_softbol		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	98 Ejercicios de Entrenamiento de Fútbol		
Descripción	98 tareas de entrenamiento usadas en la élite del fútbol y en categorías de base.		
Enlace	https://issuu.com/lalibretadelmister/docs/98ejerciciosdeentrenamientodefutbol		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Juegos de balón para iniciarse en los deportes. Técnica y táctica en deportes colectivos		
Descripción	Este documento no da un tratamiento especializado de cada deporte, sino que da una visión generalizada de aquellos aspectos que están presentes en todos o casi todo los deportes con pelota.		
Enlace	https://issuu.com/cdlenaesport/docs/name30c1f4		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Baloncesto para jugadores jóvenes - Guía para entrenadores		
Descripción	Este libro pretende transmitir un esquema de trabajo progresivo para los jugadores jóvenes. No es un manual que pretenda cubrir todos los aspectos del baloncesto, sino un volumen dirigido a los entrenadores que ya tienen un conocimiento técnico de este deporte.		
Enlace	https://issuu.com/cdlenaesport/docs/baloncesto_para_jugadores_j_venes_-_gu_a_para_entr		

Módulo	MF_601_3 Deportes de combate	5º
---------------	-------------------------------------	-----------

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Libro deportes de combate		
Descripción	La siguiente publicación es un compendio de los deportes de combate olímpicos y no olímpicos, dentro de este se encontrara la explicación de cada deporte, su aplicación y recomendaciones.		
Enlace	https://issuu.com/kevinchur/docs/libro_deportes_de_combate		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Las artes marciales y deportes de combate en Educación Física. Una mirada hacia el kick		
Descripción	<p>Las artes marciales y deportes de combate son fenómenos que actualmente tienen gran interés deportivo y social. Sin embargo, la presencia de estas prácticas en la asignatura de Educación Física siempre ha estado relegada a un segundo plano debido a los estereotipos y prejuicios que poseen. A lo largo de este artículo teórico se determina la conceptualización y caracterización de las artes marciales y deportes de combate, señalando algunas de las disciplinas más conocidas y reconocidas. Posteriormente, se analiza la presencia de estas prácticas en los diferentes currículos de Educación Física nacionales e internacionales y se destacan algunos de los estudios más significativos que las han utilizado como contenidos educativos. Finalmente, se presenta la conceptualización y caracterización de un deporte de este grupo que ha comenzado a investigarse en los últimos años en el ámbito de la Educación Física escolar: el kickboxing en su versión educativa. Se señalan las investigaciones más importantes que se han realizado y se muestran algunos de los beneficios más significativos derivados de su práctica en el contexto escolar.</p>		
Enlace	https://www.researchgate.net/publication/320009488_Las_artes_marciales_y_deportes_de_combate_en_Educacion_Fisica_Una_mirada_hacia_el_kickboxing_educativo		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Aprendiendo de los deportes de combate		
Descripción	Documento de 52 páginas elaborado por la Universidad San Carlos de Guatemala		
Enlace	https://issuu.com/marioromeolopezcalderon/docs/aprendiendo_de_los_deportes_de_comb		

Módulo	MF_591_3 Natación.	6º
---------------	---------------------------	-----------

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Manual natación para todos - Natación para la vida		
Descripción	Documento de 24 páginas elaborado por la Federación Internacional de Natación. Introduce a las diferentes técnicas de iniciación a la natación		
Enlace	https://www.fina.org/sites/default/files/descargue_manual_natacion_para_la_todos_-_natacion_para_la_vida.pdf		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Entrenamiento Técnico de Natación		
Descripción	Esta obra de unas 170 páginas ha sido elaborado por la Federación Española de Natación.		
Enlace	https://www.researchgate.net/publication/264232123_Entrenamiento_Tecnico_de_Natacion		

Módulo	MF_602_3 Competición deportiva	6º
---------------	---------------------------------------	-----------

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Creación y organización de Eventos Deportivos		
Descripción	En este texto reunimos todas las cuestiones que giran en torno al funcionamiento de un evento deportivo, lo haremos desde el punto de vista de la gestión y dirección; para ello acudiremos a áreas como la planificación, el marketing y la comunicación, los Recursos Humanos, presupuestos y logística, entre otras. También plantearemos y estudiaremos una serie de eventos reales que abarcan desde el ámbito local al internacional, para finalmente emplear todos los conocimientos recogidos en el trabajo en la creación de una hipotética competición deportiva.		
Enlace	https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/30957/TFG-N.936.pdf?sequence=1		

Tipo de Recurso	Documento	Acceso	Libre
Título recurso	Organización de un gran evento deportivo		
Descripción	La finalidad de este documento de 67 páginas es dar pautas para: Decidir si es viable para la organización la celebración de un evento deportivo concreto. Identificar las principales fases que componen la organización del mismo. Identificar las principales tareas que hay que acometer para organizarlo. Desarrollar un marco legal y de funcionamiento apropiados para el evento. Formular y gestionar los recursos humanos necesarios para organizarlo. Identificar las instalaciones necesarias para su desarrollo. Programar, hacer el seguimiento y evaluar el uso de los recursos anteriores.		
Enlace	http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/investigacion/pluginfile.php/21017/mod_resource/content/2/c6-Organizacion%20de%20un%20gran%20evento%20deportivo.pdf		

Tipo de Recurso	Video	Acceso	Libre
Título recurso	Organización de Eventos Deportivos o Recreativos		
Descripción	Vídeo animado en el que se describen los puntos clave a tener en cuenta a la hora de organizar un evento deportivo.		
Enlace	https://www.youtube.com/watch?v=eGICSK_yITY		