

# Webgrafía

## Capítulo 3

### *Recursos bibliográficos para las sesiones flipped classroom*

¿Qué es el flipclassroom? <<https://www.youtube.com/watch?v=R16HT9oeg9I>>.

¿Qué es la salud? Concepto multidimensional <<https://www.youtube.com/watch?v=8Lawnkm5vTU>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=lb6PHOfY39w>>.

### *Beneficios de la AF sobre la salud*

<<https://www.youtube.com/watch?v=Hxyymg8zO6E>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=83GKJpKJovg>>.

AF y salud mental y mejora cognitiva <<https://www.youtube.com/watch?v=P3wfoVarejo>>.

Estilos de vida saludables y no saludables en la adolescencia. Recomendaciones de la OMS

<<https://www.youtube.com/watch?v=nZvVr9y3Qpw>>.

<[http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112\\_8.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf)>.

Estilos de vida saludables <[https://www.youtube.com/watch?v=GtsTa6\\_2ZfU](https://www.youtube.com/watch?v=GtsTa6_2ZfU)>.

### *Datos sobre AF, sedentarismo y obesidad en España*

Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España: <<https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-short-form-2016.pdf>>.

Estudio Aladino 2015: <[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio\\_ALADINO\\_2015.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf)>.

Cuestionario de Actividad Física en Adolescentes, PAQ-A: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008)>.

Componentes de la CF relacionada con la salud: <[http://e-educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1115/html/3\\_componentes\\_de\\_la\\_condicin\\_fisica\\_saludable\\_y\\_sus\\_factores.html](http://e-educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1115/html/3_componentes_de_la_condicin_fisica_saludable_y_sus_factores.html)>.

Tipos de resistencia: <<https://www.youtube.com/watch?v=1BMv2vPudgk>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=kmF4OL6vhmk>>.

Resistencia, tipos, factores de los que depende, beneficios sobre la salud, sistemas de entrenamiento (refuerzo cursos anteriores): <[https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/scorm/modulo-teorico-2/website\\_index.html](https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/scorm/modulo-teorico-2/website_index.html)>.

Métodos entrenamiento de la resistencia: <<https://www.youtube.com/watch?v=npfQSI4hog>>.

Zona de actividad física saludable: <[https://www.youtube.com/watch?v=xI\\_uTMS76\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=xI_uTMS76_k)>.

Método de entrenamiento HIIT <<https://www.youtube.com/watch?v=iKRmqpWtcSI>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=PBO5IRqoTps>>.

Ejemplo rutina rápida HIIT <<https://www.youtube.com/watch?v=0PET7imkXWU>>.

Para principiantes <<https://www.youtube.com/watch?v=yB5R83NoWRg>>.

Medios <<https://www.youtube.com/watch?v=rVf5O-incwI>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=0PET7imkXWU>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=hqaQk3RnWiM>>.

Apps para monitorizar la actividad física: <[https://www.youtube.com/watch?v=NpmTw\\_edgkc](https://www.youtube.com/watch?v=NpmTw_edgkc)>.

<[https://www.youtube.com/watch?v=\\_BwuWBAjfiM](https://www.youtube.com/watch?v=_BwuWBAjfiM)>.

### *Manual batería test ALPHA FITNESS*

<<http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>>.

Tipos de fuerza, factores, métodos para desarrollarla (refuerzo cursos anteriores) <<https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/pdf/Modulo%20Teorico%204%20La%20fuerza.pdf>>.

Beneficios de la Fuerza sobre la salud: <[https://www.youtube.com/watch?v=QU8\\_cbQrFpY](https://www.youtube.com/watch?v=QU8_cbQrFpY)>.

Fuertes y estables <<https://www.youtube.com/watch?v=LiwAgWeYkSQ>>.

¿Qué es el entrenamiento funcional? <<https://www.youtube.com/watch?v=88VpVffd17Q>>.

Entrenamiento funcional, adaptación a diferentes niveles <[https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_489229&feature=iv&src\\_vid=88VpVffd17Q&v=ZOP5s-DYtQY](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_489229&feature=iv&src_vid=88VpVffd17Q&v=ZOP5s-DYtQY)>.

Todo sobre entrenamiento en suspensión <<https://www.josemief.com/catalogo-gratis-de-mas-de-150-ejercicios-de-entrenamiento-en-suspension-la-guia-definitiva>>.

100 ejercicios funcionales <<https://www.youtube.com/watch?v=Z0-LRjRHV1w>>.

Entrenamiento específico de core <[https://www.josemief.com/todas-las-entradas-del-blog-indice/#CORE\\_8211\\_ABDOMINALES](https://www.josemief.com/todas-las-entradas-del-blog-indice/#CORE_8211_ABDOMINALES)>.

Flexibilidad, tipos, factores y métodos para desarrollarla (refuerzo cursos anteriores) <<https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/pdf/Modulo%20Teorico%203%20La%20flexibilidad.pdf>> <<https://www.youtube.com/watch?v=5jUMbxOnL28>>.

Beneficios de la flexibilidad sobre la salud: <<https://www.youtube.com/watch?v=PIGd4OZnI6E>>.

Facilitación neuromuscular Propioceptiva: <[https://www.youtube.com/watch?v=XO4EM2\\_KWSU](https://www.youtube.com/watch?v=XO4EM2_KWSU)>.

Estiramientos en EF <<https://www.youtube.com/watch?v=JTXgWxz79FA>>.

Qué es la composición corporal: <<https://www.youtube.com/watch?v=L8GCuxbBYZw>>.

El índice de masa corporal: <<https://www.youtube.com/watch?v=6bWU16tRZiQ>> <<https://www.youtube.com/watch?v=IjFcf22n7WA>>.

Ejemplo cómo medir grasa corporal: <<https://www.youtube.com/watch?v=NzUu6I1NeFI>>.

Imagen corporal en la adolescencia: <[https://www.youtube.com/watch?v=QvNyxh9MY\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=QvNyxh9MY_M)>.

## Webgrafía

Guía de nutrición saludable: <[www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19](http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19)>.  
Nutrición saludable: <<https://www.youtube.com/watch?v=DhttdMFk45g>>.  
Consejos sobre nutrición: <<https://www.youtube.com/watch?v=PGJR387VxaY>>.  
Balance energético: <<https://www.youtube.com/watch?v=LZXmmmPPKL4>>.  
<<https://www.youtube.com/watch?v=k9QMzKwx07Y>>.  
Cómo diseñar una dieta diaria: <[https://www.youtube.com/watch?v=R7xd\\_PJ1Lq8](https://www.youtube.com/watch?v=R7xd_PJ1Lq8)>.  
Elección de estilos de vida saludables: <<https://www.youtube.com/watch?v=nZvVr9y3Qpw>>.  
<<http://www.elmundo.es/yodona/2014/11/19/546c6e8ee2704ede2e8b4573.html>>.  
Cómo cambiar los malos hábitos y formar un nuevo hábito: <[https://www.youtube.com/watch?v=vBz6zJdaOxg&list=PLd\\_BUcTUIEjyzNZ1Guq8F1SizWU13Q7Yt](https://www.youtube.com/watch?v=vBz6zJdaOxg&list=PLd_BUcTUIEjyzNZ1Guq8F1SizWU13Q7Yt)>.  
Cuestionario sobre prácticas y creencias sobre estilos de vida: <[www.umng.edu.co/documents/10162/56907/nuw\\_cuestionario+evs.doc](http://www.umng.edu.co/documents/10162/56907/nuw_cuestionario+evs.doc)>.  
Beneficios de la relajación: <<https://www.youtube.com/watch?v=9O-xgXLYc90>>.  
Beneficios del yoga: <<https://www.youtube.com/watch?v=4711bTqToLc>>.  
¿Qué es y cuáles son los beneficios del mindfulness?: <<https://www.youtube.com/watch?v=haEuYt0z2jI>>.  
Planificación del entrenamiento, carga de entrenamiento <<https://www.youtube.com/watch?v=FamqVB7SZdA&feature=youtu.be>>.  
Como organizar el entrenamiento <<https://www.youtube.com/watch?v=B5sxyxy2Fbk>>.  
Entrenamiento de la CF, principios del entrenamiento, FITT, <<https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/pdf/Modulo%20Teorico%206%20E1%20entrenamiento%20de%20la%20CF.pdf>>.

## Capítulo 5

### *DOONE Deporte Universal*

<<https://es.wikipedia.org/wiki/Duni>>.  
<<http://www.esc-design.com/webs/donee/doonee.html>>.  
<<http://duni-doonee.blogspot.com.es/2008/05/el-duni-es-furor-en-el-mundo.html>>.

### *Doone. A new sport*

<<http://web.archive.org/web/20090524052653/http://www.dooneeball.com>>.

### *Duni-Doonee-COR (Balón del Duni-Doonee)*

<<http://www.youtube.com/watch?v=9XCfPbRnBF4>>.

### *Duni-Doonee-COR (Balón de Duni) en juego*

<<http://www.youtube.com/watch?v=rcudgbJYU6w>>.

### *Duni-Doonee-Cores de diferentes pesos y tamaños*

<<http://www.youtube.com/watch?v=HPCRxPJ2u3Y>>.

*Duni-Doonee-Cancha del Duni*

<<http://www.youtube.com/watch?v=irxJ6ovSAwA>>.

*Duni-Doonee-Partido de Duni en Palermo, Bs. As. Argentina*

<<http://www.youtube.com/watch?v=H4lubpLXfYU>>.

*Duni-Doonee-Partido jugado con un Cor de 1.200 gramos.*

<<http://www.youtube.com/watch?v=kPeh6yCatnU>>.

*Duni-Doonee-Partido rápido*

<<http://www.youtube.com/watch?v=MhDBFcXwgJI>>.

*Duni en educación física*

<<https://www.youtube.com/watch?v=a23VoT3WJn0>>.

*Haciendo una pelota de Duni*

<<https://www.youtube.com/watch?v=TbJlybtpt9U>>.

*Partido de DUNI (con invitados de la TDA)*

<<https://www.youtube.com/watch?v=QdgODn8nSEM>>.

## **Capítulo 6**

*Construye tus propias “GOBAS”*

<[https://www.youtube.com/watch?v=7s9\\_75RK5NU](https://www.youtube.com/watch?v=7s9_75RK5NU)>.

*Atrapalados-Didáctica de la Educación Física*

<<https://www.youtube.com/watch?v=wCpNVPVNN-w>>.

*Enseñanza del golpe de derecha en tenis para iniciación y perfeccionamiento.*

<<https://www.youtube.com/watch?v=Gz3DKOnJBwA>>.

*Enseñanza de la técnica del revés en tenis para jugadores de iniciación y perfeccionamiento*

<[https://www.youtube.com/watch?v=WqYCP\\_RX5QU](https://www.youtube.com/watch?v=WqYCP_RX5QU)>.

*Sólo Tenis: ¿Cómo hacer una buena volea de derecha?*

<<https://www.youtube.com/watch?v=pFIYOPfTcIA>>.

*Sólo Tenis: Volea de derecha vs Volea de revés*

<<https://www.youtube.com/watch?v=NWurcoje1fU>>.

## *Webgrafía*

*Enseñanza de la técnica del saque en tenis. Iniciación y perfeccionamiento*

<<https://www.youtube.com/watch?v=xTihn4cOPBI>>.

*T. 10 Remate Tenis. Método de enseñanza*

<<https://www.youtube.com/watch?v=mVWYUVEAF80>>.

*Tenis de campo remate o smash*

<<https://www.youtube.com/watch?v=k6Vq4eUyzUc>>.