



CENTRO UNIVERSITARIO SAGRADA FAMILIA

Centro universitario adscrito a la Universidad de Jaén



GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Módulo en el que se integra		Modulo optatividad 1: Mención en Educación Física.	
Título de Grado del que forma parte		Grado en EDUCACIÓN PRIMARIA	
Fecha de publicación del título en B.O.E.		B.O.E. nº 44, de 21 de febrero de 2011	
Créditos ECTS	Totales: 6	Teóricos: 2,4	Prácticos: 3,6
Carácter		OPTATIVO	
Año académico		2016/2017	
Curso / cuatrimestre		3er curso / 2ºcuatrimestre	
Horario semanal de la asignatura		Aparece en la Web del Centro de Profesorado Sagrada Familia: http://magisterio.safa.edu/	

DATOS DEL PROFESORADO

Profesor		FELIX LUENGO PASCUAL	
Área de conocimiento		Educación Física y Deportiva (Cód. 245) Didáctica de la Expresión Corporal (Cód. 187)	
Teléfono:	609 17 46 46	E-mail:	fluengo@fundacionsafa.es
Página Web del profesor		http://www.magisterio.safa.edu	
Despacho		Didáctica de la Educación Física	
Dirección postal		Avda. Cristo Rey, nº 17. 23400-Úbeda (Jaén)	
Horario de atención al estudiante		Aparece en la Web del Centro de Profesorado Sagrada Familia: http://magisterio.safa.edu/	

JUSTIFICACIÓN

A través de esta asignatura se ofrecen las bases teórico científicas que sustentan la actividad Física relacionada con la salud, posibilitando la correcta prescripción de ejercicio atendiendo a los diferentes tipos de población, con una especial atención a la población escolar.

Abordaremos los beneficios que aporta la práctica regular y supervisada de ejercicio físico al bienestar tanto físico como psíquico, las bases en el proceso de prescripción del ejercicio físico saludable, los medios para detectar anomalías y las formas de intervención en diferentes situaciones de emergencia.

Por último, trataremos de capacitar al alumnado en el conocimiento y empleo de las pautas didácticas y metodológicas a observar en la enseñanza de la Educación Física orientada a la salud.

PRERREQUISITOS Y RECOMENDACIONES

PRERREQUISITOS:

CONTEXTO DENTRO DE LA TITULACIÓN:

Esta asignatura forma parte del módulo de optatividad del Grado de Educación Primaria en su mención cualificadora de Educación Física.

RECOMENDACIONES Y ADAPTACIONES CURRICULARES:

A continuación se relacionan algunas recomendaciones al alumnado acordes a la metodología de trabajo para la superación de esta asignatura:

1. Trabajar atentamente cada uno de los temas desde todas y cada unas de las actividades que se ofrecen.
2. Comenzar a trabajar la asignatura desde el inicio de la misma manteniendo un ritmo constante
3. Mantener una actitud participativa, reflexiva y positiva tanto a nivel teórico como práctico.
4. Utilizar la docencia virtual de forma habitual como apoyo a la docencia presencial.
5. Consultar las referencias bibliográficas que se proponen para contrastar y ampliar la información.
6. Realizar las actividades que se proponen en cada una de las sesiones de manera sistemática, clara y concisa.

Al ser una asignatura con un implicación práctica desde el punto de vista motriz, se realizarán todas las adaptaciones curriculares necesarias para que el alumnado con necesidades educativas especiales pueda realizar la parte práctica de la asignatura.

COMPETENCIAS

CFB 15	Conocer y abordar situaciones escolares en contextos multiculturales
CFDD35	Conocer el currículo escolar de la educación física
CFDD36	Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela
CFDD37	Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (OBJETIVOS DIDÁCTICOS)

Resultado 1

Secuenciar correctamente los contenidos que marca la ley para EF escolar.

Resultado 3

Diseñar correctamente y aplicar en la práctica unidades didácticas y sus correspondientes sesiones para EF escolar.

Resultado 4

Elaborar recursos propios y utilizar correctamente los existentes para una buena práctica docente en EF escolar.

Resultado 6

Conocer las características del entorno escolar y las propuestas metodológicas más adecuadas para la enseñanza de la expresión corporal y actividad física en este entorno.

Resultado 13

Ser capaz de diseñar actividades y juegos para la etapa de primaria.

Resultado 16

Utilizar los juegos y las actividades deportivas como alternativa innovadora para el desarrollo del alumnado en la etapa de primaria.

CONTENIDOS (BLOQUES TEMÁTICOS)

El entrenamiento deportivo, la prescripción saludable de ejercicio físico, la iniciación deportiva, principios del entrenamiento deportivo, los procesos de adaptación.

BLOQUE I. CONTEXTUALIZACIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD.

TEMA 1. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI.

BLOQUE II. BASES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD.

TEMA 2. PRINCIPIOS GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO.

TEMA 3. EVIDENCIAS CIENTÍFICAS EN LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE.

TEMA 4. EL PROCESO DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE.

BLOQUE III. LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR ORIENTADA A LA SALUD.

TEMA 5 . LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

TEMA 6 . PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD.

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS							
SEMANAS	TEMA	Teórico-prácticas	Trabajo en grupo	Tutorías colectivas	Trabajo autónomo	Exámenes	Observaciones
1 ^a	1	4					
2 ^a	2	3	1		4		
3 ^a	2	3	1		4		
4 ^a	2	2	1	1	6		
5 ^a	3	2	2		6		
6 ^a	3	2	1	1	6		
7 ^a	3	1	3		6		
8 ^a	4	1	3		6		
9 ^a	4	2	1	1	6		
10 ^a	4	1	3		6		
11 ^a	4	2	1	1	8		
12 ^a	4	2	1	1	8		
13 ^a	5	2	2		8		
14 ^a	6	2	2		8		
15 ^a	6	1	2	1	8		
Período de exámenes							
Período de exámenes							
Período de exámenes							
TOTALES		30	24	6	90		

Nota: El cronograma, al ser una planificación «a priori» se podrá modificar sin disminución del número de horas, en función del grupo y del desarrollo de la asignatura.

METODOLOGÍA

La metodología que se va a emplear a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje está muy marcada por el hecho de que la asignatura de "Actividad física y Salud" tiene un carácter teórico-práctico, lo cual conlleva una combinación de sesiones teóricas en las aulas, sesiones teórico-prácticas en el pabellón o en cualquier otra instalación adecuada para ello.

Por último, se exponen a continuación las distintos métodos actividades que se van a desarrollar a lo largo de este proceso educativo.

a) Lecciones magistrales.

La lección magistral o clase teórica se podría definir como "un tiempo de enseñanza ocupado, entera o principalmente, por la exposición continua de un conferenciante. Los estudiantes pueden preguntar y participar en las pequeñas discusiones sobre el tema tratado, pero por lo general no hacen otra cosa que escuchar y tomar notas". De esta definición podemos concluir que el método empleado fundamentalmente en estas exposiciones es el método afirmativo expositivo, en el que el profesor comunica unos contenidos al alumnado sin que haya respuesta oral por parte de éste, y en el que, ocasionalmente, los estudiantes tienen la oportunidad de preguntar o participar en una pequeña discusión.

b) Debates.

En determinadas ocasiones, las experiencias y las revisiones sobre temas específicos por parte del alumnado se presta a establecer discusiones y debates acerca de determinados aspectos relacionados con la actividad física y su relación con la salud, introduciendo al alumnado en un proceso mucho más participativo. Además, este tipo de actividades incita al alumnado universitario a intercambiar opiniones y a desarrollar una actitud crítica y reflexiva.

c) Clases teórico-prácticas.

Las clases teórico-prácticas tienen un componente eminentemente práctico bastante considerable pero sin olvidar que a lo largo de este tipo de sesiones, se introducen conceptos antes, durante o después de las mismas.

Se emplea el método afirmativo demostrativo, en el cual el énfasis no recae en la explicación del docente sino en la tarea a realizar y en su ejecución.

d) Revisiones documentales.

Las revisiones documentales forman parte del proceso de formación del alumnado y les ofrece la oportunidad por un lado, de no limitar sus conocimientos a lo estrictamente explicado en clase, con la ganancia de tiempo que eso supone, y por otro lado, a fomentar la actitud y el hábito de incrementar su bagaje cognitivo. Los conocimientos adquiridos a través de estas revisiones formarán parte del contenido a evaluar y podrán ser plasmados a través de trabajos escritos, exposiciones, debates, etc., para que tengan una mayor significatividad.

e) Seminarios que versarán para contenidos monográficos

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	ECTS	Horas presenciales	Horas trabajo autónomo	Competencias (Códigos)
A1 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases expositivas en gran grupo: ▪ Actividades introductorias ▪ Lecciones magistrales ▪ Conferencias 	2	24	26	C.F.D.D.35 C.F.D.D.36
A2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases en grupos de prácticas: ▪ Prácticas ▪ Seminarios ▪ Debates, foros. ▪ Presentaciones/exposiciones 	2,6	30	35	C.F.D.D.37 C.F.B. 15
A3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutorías colectivas e individuales. ▪ Supervisión presencial y/o virtual de trabajos dirigidos ▪ Aclaración de dudas (virtual y presencial). ▪ Comentarios de trabajos (virtual y presencial) 	1,4	6	29	C.F.D.D.35 C.F.D.D.37 C.F.B.15
TOTALES	6 cr	60 h	90 h	

EVALUACIÓN

Aspecto	Criterios	Instrumentos	Peso
ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN	Asistencia y participación en actividades presenciales	Hoja de registro	10 %
CONCEPTOS DE LA MATERIA	La prueba de conocimientos teóricoprácticos tendrá un carácter obligatorio. Para que su calificación se tenga en cuenta para el cálculo de la calificación final, el alumno tendrá que sacar una puntuación mínima de 5	Examen	70%
REALIZACIÓN DE TRABAJOS	Dominio de los conocimientos de la materia. Calidad de la documentación. Presentación en tiempo y forma. Estructura del trabajo	Trabajos grupales. Exposiciones.	20%

El sistema de calificación se regirá por lo establecido en el «Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial» (BOE nº 224, de 18/09/2003). Además, se regirá igualmente por el «Reglamento de Régimen Académico y de Evaluación del Alumnado de la Universidad de Jaén», aprobado por el Consejo de Gobierno nº 33, del 21 de noviembre de 2013 (BOUJA, nº 106, noviembre-diciembre 2013).

INFORMACION DETALLADA:

Para superar los contenidos tanto teóricos como prácticos de la asignatura se ha planteado un sistema de evaluación de naturaleza continua y formativa durante el transcurso del periodo lectivo.

a) La asistencia a clase tendrá un carácter obligatorio siendo controlado a través de un registro de control. La superación del 20% de faltas de asistencia, tanto a nivel teórico como práctico, supondrá la pérdida de derecho del alumno/a a ser evaluado mediante este sistema. En ese caso el alumno para superar la asignatura tendrá que presentarse a la prueba de conocimientos teórico-prácticos (examen) en las fechas oficiales establecidas en la guía académica del correspondiente curso.

b) Para todos los alumnos que tengan menos del 20% de faltas de asistencia, los instrumentos y/o medios de evaluación así como sus porcentajes son los siguientes:

1. Examen (70 %). El alumnado tendrá que superar el examen con una calificación de 5 para poder sumar los demás apartados.
2. Trabajos (20%). Éste consistirá en el diseño de una propuesta de intervención de promoción de la actividad física saludable, revisión documental de un tema específico o trabajo de iniciación a la investigación.
3. Asistencia y participación en actividades presenciales (10%)

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2008). *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona, España: Paidotribo.
- ARAGUNDE, JL., PAZOS, JM. (2000). *Educación postural*. Ed. Inde, Biblioteca temática del deporte. Barcelona.
- DEVIS DEVIS, J.(COORD.)(2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Alicante. Marfil.
- HEYWARD, VIVIAN H. (2001). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Barcelona. Paidotribo.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2001): *Ejercicios desaconsejados y aconsejados en la actividad física*. Zaragoza. Inde.
- MEDINA JIMENEZ, EDUARDO (2003): *Actividad física y salud integral*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- RUSH, HORST (2004): *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- SERRA, J.R. (1996). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- SIERRA ROBLES, Á. (2003). *Actividad física y salud en primaria: el compromiso fisiológico en la clase de educación física*. Sevilla. Wanceulen
- TERCEDOR SÁNCHEZ, P.(2001). *Actividad física, condición física y salud* . Sevilla. Wanceulen.
- WOOLF-MAY, K. (2008). *Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona. Masson.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- SERRA, R. Y BAGUR, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona. Paidotribo.
- TERREROS, J. L Y NAVAS, F. (2003). *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- VIVIAN, H. Y HEYWARD, PH D. (2001). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Barcelona. Paidotribo.

ANEXO I

CORRELACIÓN COMPETENCIAS-OBJETIVOS PEDAGÓGICOS GENERALES (P.E.I.)*			
Competencias		Objetivos Pedagógicos Generales del P.E.I.	
C.F.D.D.35	Conocer el currículo escolar de la educación física	1.1.	Conocer, comprender y analizar con profundidad, para su valoración y aplicación críticas, las disposiciones legales sobre la educación y el sistema educativo.
		1.2.	Conocer los conceptos y procedimientos que definen la estructura lógica de la disciplina
C.F.D.D.36	Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.	1.3	Comprender la importancia del componente afectivo, empático y personalizado en los procesos de enseñanza-aprendizaje
		1.5	Descubrir la importancia de plantearse un sentido global de la existencia, mediante la búsqueda de un sistema de creencias y de una escala de valores.
		2.6.	Elaborar, aplicar y evaluar el mayor número de recursos didácticos de acuerdo con los principios del aprendizaje significativo y de las orientaciones metodológicas de cada área.
		3.4.	Desarrollar capacidades relativas al ámbito socio-afectivo
C.F.D.D.37	Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes	2.2	Desarrollar la capacidad de comunicación de mensajes diversos utilizando los recursos apropiados al tipo de mensaje y al contexto en el que se producen
		2.6.	Elaborar, aplicar y evaluar de forma creativa, el mayor número posible de recursos didácticos de acuerdo con los principios del aprendizaje significativo y de las orientaciones metodológicas de cada área
CFB15.	Conocer y abordar situaciones escolares en contextos multiculturales	1.2.	Conocer los conceptos y procedimientos que definen la estructura lógica de la disciplina
		1.3	Comprender la importancia del componente afectivo, empático y personalizado en los procesos de enseñanza-aprendizaje
		2.3	Desarrollar la capacidad de formular y resolver problemas
		2.4	Desarrollar las capacidades de análisis y síntesis.

		2.5.	Desarrollar la capacidad de aprender a aprender, seleccionar información, relacionar, reestructurar, valorar, evaluar, objetivizar, inferir conclusiones, etc.
		2.6	Elaborar, aplicar y evaluar el mayor número posible de recursos didácticos de acuerdo con los principios del aprendizaje significativo
		3.1	Sentir entusiasmo por una enseñanza creativa e innovadora con una actitud de necesidad hacia la formación permanente
		3.2.	Desarrollar actitudes relacionadas con las destrezas cognitivas, con el trabajo en equipo y con el aprendizaje autónomo: actitud investigadora.
<p>(*) El P.E.I. es la sigla del Proyecto Educativo Integrado de la Escuela Universitaria de Magisterio Sagrada Familia. En él se definen las notas de identidad del Centro de Profesorado Sagrada Familia (anteriormente denominado Escuela Universitaria de Magisterio Sagrada Familia), estableciendo el marco de referencia global y los planteamientos educativos de carácter general que definen y distinguen a este centro universitario. El documento fue publicado por Servicio de Publicaciones de la Universidad de Jaén en el año 2007 (ISBN: 978-84-8439-347-4).</p>			

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL P.E.I.

1. **Competencias cognitivas**, para desarrollo del pensamiento crítico, analítico, sistémico, crítico, creativo, práctico, deliberativo y colegiado.
2. **Competencias organizativas**, para la planificación de los procesos de enseñanza – aprendizaje, selección de contenidos curriculares y diseño de actividades educativas.
3. **Competencias metodológicas**, para el manejo de fuentes variadas de información, estrategias de aprendizaje, resolución de problemas, toma de decisiones y planificación.
4. **Competencias tecnológicas**, para el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.
5. **Competencias lingüísticas**, para la comunicación oral y escrita.
6. **Competencias sociales**, como medio de aceptación de la diversidad, comunicación interpersonal y trabajo en equipo.
7. **Competencias emprendedoras**, creatividad y capacidad de innovación y búsqueda.