

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		OPTATIVA	
Año académico		2021/2022	
Curso / cuatrimestre		3er curso / 2ºcuatrimestre	
Horario semanal de la asignatura		Aparece en la Web del Centro Universitario 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:	953.796.102 (Ext. 478)	E-mail:	fluengo@fundacionsafa.es
Página Web del profesor		https://magisterio.safa.edu/index.php/127-nuestro-centro/2013-08-24-17-59-54/profesorado/912-profesor-13	
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 Universitario 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
CFB 16	Diseñar, planificar y evaluar la actividad docente y el aprendizaje en el aula
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.

TEMA 1. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TEMA 2.- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TEMA 3.- LOS PROCESOS DE ADAPTACION.

TEMA 4.- LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

TEMA 5.- PRESCRIPCIÓN SALUDABLE DEL EJERCICIO FÍSICO

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS

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

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 los distintos métodos actividades que se van a desarrollar a lo largo de este proceso educativo.

a) Clases expositivas en gran grupo: Clases magistrales.

b) Clases expositivas en gran grupo: Exposición de teoría y ejemplos generales

c) Clases en pequeño grupo: 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.

d) Clases en pequeño grupo: Actividades prácticas.

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.

e) Clases en pequeño grupo: Presentaciones/exposiciones.

f) Tutorías colectivas/individuales: Supervisión de trabajos dirigidos.

g) Tutorías colectivas/individuales: Aclaración de dudas.

ACTIVIDADES FORMATIVAS				
Actividad	ECTS	Horas presenciales	Horas trabajo autónomo	Competencias (Códigos)
A1 ▪ Clases expositivas en gran grupo:	2	24	26	C.F.D.D.35 C.F.D.D.36
A2 ▪ Clases en pequeño grupo: ▪ Prácticas ▪ Debates ▪ Presentaciones/exposiciones	2,6	30	35	C.F.D.D.37 C.F.B. 15 C.F.B. 16
A3 ▪ Supervisión de trabajos dirigidos ▪ Aclaración de dudas	1,4	6	29	C.F.D.D.35 C.F.D.D.37 C.F.B.15 C.F.B.16
TOTALES	6 cr	60 h	90 h	

ACTIVIDADES FORMATIVAS		
Escenario multimodal o mixto: Grupos con número de estudiantes por encima del aforo limitado en el aula.		
Actividades Formativas	Formato (presencial/ <i>online</i>)*	Metodología Docente Descripción
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases expositivas en gran grupo: <ul style="list-style-type: none"> - Clases magistrales - Exposición de teoría y ejemplos generales. 	Presencial hasta un 50%	Clases magistrales participativas, realizadas en el aula y retransmitiendo por videoconferencia al resto del grupo si es posible o enviando vídeos y documentación a los no asistentes. Rotación periódica de estudiantes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases en grupos de prácticas: ▪ Prácticas ▪ Debates ▪ Presentaciones/exposiciones 	Presencial hasta un 50%	Sesiones prácticas, exposiciones y debates aplicando la rotación con grupos reducidos de hasta 50 %. Retransmisión de clases prácticas al resto del grupo si es posible o enviando vídeos y documentos.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutorías colectivas e individuales. <ul style="list-style-type: none"> - Supervisión de trabajos dirigidos - Aclaración de dudas 	Presencial+ <i>Online</i>	Algunas de las horas dedicadas a sesiones de tutorías se realizarán de forma presencial y otras online (síncrona y asíncrona)

*En el escenario multimodal, indicar el grado de presencialidad en el aula/laboratorio en cada caso (por porcentaje).

ACTIVIDADES FORMATIVAS		
Escenario multimodal o mixto. Grupos con número de estudiantes por debajo del aforo limitado en el aula.		
Actividades Formativas	Formato (presencial/ <i>online</i>)*	Metodología Docente Descripción
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases expositivas en gran grupo: <ul style="list-style-type: none"> - Clases magistrales - Exposición de teoría y ejemplos generales. 	Presencial al 100%	Clases magistrales participativas, realizadas en el aula

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases en grupos de prácticas: ▪ Prácticas ▪ Debates ▪ Presentaciones/exposiciones 	Presencial al 100%	Sesiones prácticas, exposiciones y debates
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutorías colectivas e individuales. <ul style="list-style-type: none"> - Supervisión de trabajos dirigidos - Aclaración de dudas 	Presencial+ <i>online</i>	Algunas de las horas dedicadas a sesiones de tutorías se realizarán de forma presencial y otras online (síncrona y asíncrona)

*En el escenario multimodal, indicar el grado de presencialidad en el aula/laboratorio en cada caso (por porcentaje).

ACTIVIDADES FORMATIVAS Escenario no presencial		
Actividades Formativas	Formato (presencial/ <i>online</i>)	Metodología Docente Descripción
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases expositivas en gran grupo: <ul style="list-style-type: none"> - Clases magistrales - Exposición de teoría y ejemplos generales. 	No presencial	Clases magistrales participativas, realizadas por videoconferencia.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clases en grupos de prácticas: ▪ Prácticas ▪ Debates ▪ Presentaciones/exposiciones 	No presencial	Análisis de actividades prácticas, debates, presentaciones y exposiciones por videoconferencia.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutorías colectivas e individuales. <ul style="list-style-type: none"> - Supervisión de trabajos dirigidos - Aclaración de dudas 	No presencial	Todas las sesiones de tutorías se realizarán online (síncrona y asíncrona)

EVALUACIÓN. Convocatoria ordinaria				
Aspecto	Prueba de evaluación	Formato (presencial/online síncrono o asíncrono)	Descripción	Porcentaje
ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN	Hoja de registro	En todos los formatos	-Participación en el trabajo grupal.	5 %
CONCEPTOS DE LA MATERIA	Examen	En todos los formatos	-Dominio de los conocimientos básicos de la materia -Puntualidad en la entrega -Presentación	60 %
REALIZACIÓN DE TRABAJOS Y EXPOSICIÓN	Puntuación numérica de los trabajos individuales, grupales y de la exposición	En todos los formatos	Dominio de los conocimientos de la materia. Calidad de la documentación. Presentación en tiempo y forma. Estructura del trabajo	35%

El sistema de calificación se regirá por lo establecido en el RD 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.

Nota aclaratoria: Para conseguir la suma de los distintos apartados de los que consta la evaluación continua, el alumno deberá conseguir al menos el 50 % de su valor en cada uno de ellos.

EVALUACIÓN. Convocatoria extraordinaria				
Aspecto	Prueba de evaluación	Formato (presencial/online síncrono o asíncrono)	Descripción	Porcentaje
ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN				0 %
CONCEPTOS DE LA MATERIA	Examen (en formato online o presencial según situación)	En todos los formatos	-Dominio de los conocimientos básicos de la materia	100 %
REALIZACIÓN DE TRABAJOS Y EXPOSICIÓN				0%

El sistema de calificación se regirá por lo establecido en el RD 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.

La evaluación para la convocatoria extraordinaria se basará en examen escrito con una ponderación del 100% y podrá ser presencial o en formato online por google forms dependiendo de la situación.

CLÁUSULA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable del tratamiento: Universidad de Jaén, Campus Las Lagunillas, s/n, 23071 Jaén

Delegado de Protección de Datos: dpo@ujaen.es

Finalidad: Conforme a la Ley de Universidades y demás legislación estatal y autonómica vigente, realizar los exámenes correspondientes a las asignaturas en las que el alumno o alumna se encuentre matriculado. Con el fin de evitar fraudes en la realización del mismo, el examen se realizará en la modalidad de videollamada, pudiendo el personal de la Universidad de Jaén contrastar la imagen de la persona que está realizando la prueba de evaluación con los archivos fotográficos del alumno en el momento de la matrícula. Igualmente, con la finalidad de dotar a la prueba de evaluación de contenido probatorio de cara a revisiones o impugnaciones de la misma, de acuerdo con la normativa vigente, la prueba de evaluación será grabada.

Legitimación: cumplimiento de obligaciones legales (Ley de Universidades) y demás normativa estatal y autonómica vigente.

Destinatarios: prestadores de servicios titulares de las plataformas en las que se realicen las pruebas con los que la Universidad de Jaén tiene suscritos los correspondientes contratos de acceso a datos.

Plazos de conservación: los establecidos en la normativa aplicable. En el supuesto en concreto de las grabaciones de los exámenes, mientras no estén cerradas las actas definitivas y la prueba de evaluación pueda ser revisada o impugnada.

Derechos: puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición, supresión, limitación y portabilidad remitiendo un escrito a la dirección postal o electrónica indicada anteriormente. En el supuesto que considere que sus derechos han sido vulnerados, puede presentar una reclamación ante el Consejo de Transparencia y Protección de Datos de Andalucía www.ctpdandalucia.es

RECURSOS: Se usarán medios online como plataforma Classroom, google meets, kahoot y otros medios que permitan análisis de vídeos y la posibilidad de realizar trabajos compartidos. Para las pruebas o exámenes cuando proceda se utilizará el programa google forms.

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.

**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.
CFB16	Diseñar, planificar y evaluar la actividad docente y el aprendizaje en el aula	1.1.	Conocer, comprender y analizar con profundidad, para su valoración y aplicación críticas, las disposiciones legales sobre la educación y el sistema educativo.
		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
		3.3	Desarrollar una actitud crítica y autocrítica.
<p>(*) El P.E.I. es la sigla del Proyecto Educativo Integrado del Centro Universitario Sagrada Familia. En él se definen las notas de identidad del Centro Universitario Sagrada Familia de Úbeda, 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 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.

