

Plan 167 Maestro-Esp.Educación Física

Asignatura 17974 EDUCACION FISICA DE BASE

Grupo 1

### Presentación

Organización y análisis del ejercicio físico. Sistemática del ejercicio físico. Tareas motrices relacionadas con el esquema corporal. Actividades perceptivo-motrices. Actividades físico-motrices: coordinación dinámica general y especial.

### Programa Básico

objetivos:

Transmitir y demostrar la importancia del movimiento y de lo que se desprende pedagógicamente de él mediante el estudio de la evolución y desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y de sus factores de ejecución, todo ello enfocado desde un punto muy particular: otorgando a la "Actividad motriz" el protagonismo que merece vista como pieza áptica dentro de un TODO multidisciplinar, enfocado al desarrollo de las Bases de los fundamentos que el/la niño/a va a necesitar para adentrarse en el conocimiento de sí y de su entorno así como su adaptación al mundo que le rodea.

Capacitar a los/as alumnos/as a elaborar y crear Recursos Didácticos en EF teniendo en cuenta su progresión por dificultad y adquisición de conocimientos, y la coherencia entre contenidos procedimentales y conceptuales.

CONTENIDO:

- EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE.
- SISTEMAS DE PRESENTACIÓN.
- FENOMENOLOGIA DEL MOVIMIENTO.
- ESTUDIO DE LA E.F. BASE A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA DE CONTRASTES.
- RELAJACIÓN.
- RESPIRACIÓN.
- ACTITUD.
- ESQUEMA CORPORAL.
- IMAGEN CORPORAL.
- LATERALIDAD.
- ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL.
- ESTRUCTURACIÓN EN EL TIEMPO. RITMO. SUCESIÓN. VELOCIDAD. MÚSICA.
- MOVIMIENTO Y COORDINACIÓN.
- NIVELES DE APTITUD COORDINATIVA.
- NIVELES DE RESOLUCIÓN MUSCULAR.
- EQUILIBRIO.
- HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS. EI ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (A.G.M.).
- INTERCONEXIÓN DE TAREAS Y CIRCUITOS MULTIFUNCIONALES.

### Objetivos

Transmitir y demostrar la importancia del movimiento y de lo que se desprende pedagógicamente de él mediante el estudio de la evolución y desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y de sus factores de ejecución, todo ello enfocado desde un punto muy particular: otorgando a la "Actividad motriz" el protagonismo que merece vista como pieza áptica dentro de un TODO multidisciplinar, enfocado al desarrollo de las Bases de los fundamentos que el/la niño/a va a necesitar para adentrarse en el conocimiento de sí y de su entorno así como su adaptación al mundo que le rodea. Capacitar a los/as alumnos/as a elaborar y crear Recursos Didácticos en EF teniendo en cuenta su progresión por dificultad y adquisición de conocimientos, y la coherencia entre contenidos procedimentales y conceptuales.

### Programa de Teoría

TEMARIO

1.- CONCEPTUALIZACIÓN DEL TÉRMINO: EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE

1.1. EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE:

. Definición

- 
- . Objetivos
  - . Contenidos y medios de E.F. de Base
  - 1.2. SISTEMAS DE PRESENTACIÓN
    - . Primeros "contactos"
    - . Conocerse a través del cuerpo y el movimiento
  - 1.3. FENOMENOLOGÍA DEL MOVIMIENTO
    - . Motilidad
    - . Factores mecánicos, Representación Gráfica y Descripción Técnica de habilidades
    - . Elaboración – Actuación
  - 1.4. ESTUDIO DE LA E.F. BASE A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA DE CONTRASTES
    - . Funcionalidad
    - . Diferenciaciones y variantes
  - II.– CONOCIMIENTO DEL PROPIO CUERPO
  - 2.1. y 2.2. RELAJACIÓN
    - . Concepto y aplicación en la E.F.
    - . Relajación global y segmentaria
    - . Métodos de relajación
    - . Relajación Creativa y Educación Física
  - 2.2. y 2.1. RESPIRACIÓN
    - . Control
    - . Implicaciones: – Relajación
      - Actividades físicas
  - 2.3. ACTITUD
    - . Visión general del raquis
    - . Estudio mecánico (Biomecánico)
    - . Evolución
    - . Detección – Prevención (alteraciones)
    - . Compensación actitudes posturales
  - 2.4. ESQUEMA CORPORAL
    - . Concepto
    - . Evolución
    - . Relaciones
    - . Fundamentos fisiológicos
  - 2.4.1. IMAGEN CORPORAL
    - . Definición
    - . Proceso de Elaboración
    - . Implicaciones motoras
    - . Obesidad
  - 2.5. LATERALIDAD
    - . Detección
    - . Evolución
    - . Lateralización
    - . Formas de trabajo
    - . Relación Espacial
  - 2.6. ESTRUCTURACIÓN ESPACIO – TEMPORAL
  - 2.6.1. ESPACIO
    - . Concepto
    - . Relaciones y sus "combinaciones"
    - . Categorías y nociones
    - . Evolución del conocimiento
    - . Factores que influyen en ese conocimiento
  - 2.6.2. TIEMPO
    - . Concepto
    - . Evolución
    - . Nociones temporales
    - . RITMO
    - . SUCESIÓN
    - . VELOCIDAD
    - . MÚSICA
  - III. COORDINACIÓN
  - 3.1. MOVIMIENTO Y COORDINACIÓN
    - . Definición
    - . Factores Psicológicos
    - . Factores Fisiológicos
    - . Evolución
  - 3.2. NIVELES DE APTITUD COORDINATIVA
    - . Fundamentos teóricos
-

- . Aplicación
- 3.3. NIVELES DE RESOLUCIÓN MUSCULAR
- . Fundamentos teóricos
- . Aplicación
- IV. EQUILIBRIO
- 4.1. BASES BIOMECÁNICAS
- 4.2. EQUILIBRIO ESTÁTICO
- 4.3. EQUILIBRIO DINÁMICO
- 4.4. FACTORES QUE INFLUYEN
- . Físico – perceptivos
- . Psicológicos
- 4.5. PRINCIPIOS DE ESTABILIDAD y la actividad física
- V. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
- 5.1. TERMINOLOGÍA
- 5.2. CONCEPTO
- 5.3. CLASIFICACIONES
- 5.4. EL ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (A.G.M.) como alternativa didáctica en la progresión de Habilidades
- VI. INTERCONEXIÓN DE TAREAS Y CIRCUITOS MULTIFUNCIONALES
- 6.1. Definición
- 6.2. Aplicación de contenidos a través de este diseño didáctico

## Programa Práctico

Las prácticas serán alternas a las clases teóricas.

Es imprescindible presentar el diseño y elaboración de las mismas para poder asistir y participar de las prácticas. Dependiendo de los contenidos elaborados en los trabajos individuales las prácticas se desarrollarán en: Sala Escolar, Sala de Expresión Corporal, Instalaciones deportivas exteriores del Campus.

## Evaluación

NOTA: es obligatorio el uso de calzado específico para la sala

- 1.- Elaboración semanal de trabajos de aplicación de cada contenido teórico que se imparte en las clases magistrales.
- 2.- Desarrollo práctico de contenidos aplicando los trabajos realizados individualmente o en grupo.
- 3.- Valoración de asistencia-participación en las sesiones a través de preguntas relacionadas con el tema que se esté desarrollando en esa sesión.

La calificación Final en Junio corresponderá a la media de las notas obtenidas durante el curso si se opta por el proceso de evaluación continua. En el caso de no poder optar por esta evaluación continua por motivos de falta de asistencia (superior a 4 prácticas) o por falta de rigor y calidad de los trabajos presentados, se realizará un examen final que abarque todos los contenidos y que asegure la capacidad de resolver los casos prácticos tratados en la asignatura siendo la evaluación la calificación obtenida en dicho examen.

En las siguientes convocatorias la nota será exclusivamente la nota obtenida en el examen, excepto en los casos en los que alumn@ y profesor acuerden la evaluación teniendo en cuenta las notas positivas obtenidas gracias a la asistencia y participación en clase.

## Bibliografía

Bibliografía de consulta

- ABARDÍA, F.; MEDINA, D. "Educación Física de Base. Manual Didáctico". Ed. Asociación Cultural CEM, 1997
- ALEXANDER, G. "La Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo". Ed. Paidós, 1991.
- ASOCIACION DE LICENCIADOS EN E.F. DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE LOVAINA.
- "Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº 1". Ed. Gymnos, 2ª Edición, 1987.
- "Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº 2". Ed. Gymnos, 2ª Edición, 1987.
- "Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº 3". Ed. Gymnos, 1985.
- BRYANT, J. CRATTY. "Desarrollo Perceptual y motor en los niños". Ed. Paidós.
- DEFONTAINE, Joël. "Manual de Psicomotricidad y Relajación"  
.Ed. Massón, México 1982.
- FAMOSE, J-P. "Aprendizaje motor y dificultad de la tarea".  
Ed. Paidotribo, 1992.
- GIRALDES, M. - DALLO, A. "Metodología de las destrezas".  
Ed. Stadium, 1988.
- HERRERO LOZANO, E. "Relajación Creativa". Ed. Gral. Martínez Campos nº19. Madrid , 1990.
- JARDI PINYOL, C. ; RIUS SANT, J. " 1000 ejercicios y juegos con material alternativo". 2ª Ed. Paidotribo,1992.
- KOCH, Karl. "Gimnasia Escolar - I" Ejercicios con aparatos. Ed. Aedos, Barcelona., 1982.
- LAGRANGE, Georges. "Educación Psicomotriz". Ed. Martinez Roca, 1984.
- LAPIERRE, A. "Educación psicomotriz en la escuela maternal"

---

Ed. Cient-Médica, 2ª Edición 1984.

LAPIERRE, A. Y AUCOUTURRIERE, B.:

"Los contrastes" Ed. Científico-Médica, 1985; " Los matices" Ed. Científico-Médica; " Simbología del movimiento" Ed. Científico-Médica

LE BOULCH, J. "La educación por el movimiento en la edad escolar". Ed. Paidos.

LE BOULCH, J. "Hacia una ciencia del movimiento humano" Ed. Paidos.

LE BOULCH, J. "El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los 6 años". Ed. Doñate, 1983.

LE BOULCH, J. "La Educación psicomotora en la Escuela Primaria". Ed. Paidos, 1987.

LE BOULCH, J. " El deporte educativo". Ed. Paidós,1991.

LODES, Hiltrud. "Aprende a Respirar". Ed. Integral, Barcelona 1990.

MATEU SERRA, Mercé. "1300 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas" 2ª Ed. Paidotribo 1992.

SOUCHARD, Ph. E. "Stretching Global Activo (de la perfección muscular a los resultados deportivos)". Ed. Paidotribo. 1996.

SOUCHARD, Ph. E. "Stretching Global Activo II" Ed. Paidotribo. 2002.

ZAPATA, Oscar A., AQUINO, Fco.. "Psicopedagogía de la educación motriz en la etapa del aprendizaje escolar". Ed. Trillas , 4ª Reimpresión 1988.

---