

Plan 405 GRADO EN EDUCACION PRIMARIA (PALENCIA)

Asignatura 40597 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Grupo 1

### Tipo de asignatura (básica, obligatoria u optativa)

Optativa.

Mención de Educación Física

### Créditos ECTS

6

### Competencias que contribuye a desarrollar

#### Generales

Se prestará atención a todas las competencias generales establecidas por el R. Decreto 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias; y de una manera más significativa a las siguientes:

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación– que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.
3. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
4. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

#### ESPECÍFICAS.

1.- Conocer y comprender, de manera fundamentada, el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida. El desarrollo de esta competencia conlleva:

- A. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices.
- B. Conocer el significado de la imagen del cuerpo, de las actividades físicas y su evolución histórico-cultural.
- C. Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y alimentación.
- D. Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos.
- E. Conocer y analizar el papel del deporte y de la actividad física en la sociedad contemporánea y su influencia en distintos ámbitos sociales y culturales.

2.- Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente. El desarrollo de esta competencia conlleva:

- A. Saber diseñar procesos de enseñanza aprendizaje adaptados al desarrollo psicomotor de los niños.
- B. Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.
- C. Saber detectar dificultades anatómico funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices.
- D. Orientar la actividad física que se desarrolla en el centro, en horario escolar y extraescolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.

1. Identificar y comprender los factores socioculturales y aspectos ideológicos que condicionan la práctica de actividad físico-deportiva (AFD) de forma saludable.
2. Identificar y saber organizar los aspectos que relacionan la mejora de la forma física y la salud con una ocupación activa y saludable del ocio de los escolares.
3. Conocer los contenidos de enseñanza-aprendizaje y las estrategias metodológicas más convenientes para favorecer el aprendizaje del potencial educativo que ofrece la mejora de la forma física y la salud al alumnado de Educación Física.
4. Saber diseñar, poner en práctica y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje que aborden la mejora de la forma física y la salud dentro de la programación de Educación Física.
5. Adquirir recursos para promover una escuela que favorezca hábitos saludables, detecte problemas de salud, e integre y relacione la actividad física extralectiva con los Proyectos Educativos de Centro.
6. Conocer los fundamentos biomecánicos y fisiológicos del movimiento humano, y de higiene, primeros auxilios y alimentación; y saber conectar dicho conocimiento con las necesidades profesionales del docente de Educación Física.
7. Conocer la fundamentación teórico-disciplinar sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas; y saber aplicar los métodos existentes para desarrollar la condición física de forma saludable, especialmente con población en edad escolar.
8. Saber diseñar, poner en práctica y evaluar programas de mejora saludable de la condición física, especialmente para población en edad escolar.
9. Manifiestar una actitud crítica sobre el cuidado del cuerpo y mejora de la forma física; cuestionándose la información que a través de los medios de comunicación llega a la sociedad con fines mercantiles.
10. Ser capaz de emplear estrategias docentes acordes a unos principios éticos; utilizando el diálogo y la comunicación como formas de reconstruir su conocimiento y relacionarse con los demás.

## Contenidos

### BLOQUES TEMÁTICOS

#### 1. Perspectiva holística de la EF y Salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de AFD

- Factores socioculturales y aspectos ideológicos que condicionan la relación entre AFD y salud.
- Mercantilización de la imagen corporal y mejora de la forma física.
- Paradigmas educativos y perspectivas de promoción de la actividad física relacionada con la salud: visión holística.

#### 2. La mejora de la forma física y salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF

- La inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares: evolución histórica. Revisión del Currículo Oficial vigente.
- Contenidos de E-A sobre mejora de la forma física y salud en EF: ¿qué enseñar?
- Metodología de E-A sobre mejora de la forma física y salud en EF: ¿cómo enseñar?

#### 3. Funcionamiento biomecánico y fisiológico del cuerpo humano, y su relación con la actividad física. Higiene y 1ºs auxilios

- Bases morfofuncionales y análisis de la mecánica articular del aparato locomotor.
- Bases fisiológicas del movimiento y su relación con las capacidades físicas básicas; la adaptación al esfuerzo físico.
- Higiene, Primeros Auxilios y Alimentación en la práctica de AFD.

#### 4. El desarrollo de las capacidades físicas básicas de forma saludable

- Principios del acondicionamiento físico y proceso evolutivo de las capacidades físicas básicas.
- La fuerza: concepto, tipos, factores condicionantes, metodología, orientaciones.
- La flexibilidad: concepto, tipos, factores condicionantes, metodología, orientaciones.

-La resistencia: concepto, tipos, factores condicionantes, metodología, orientaciones.

-La velocidad: concepto, tipos, factores condicionantes, metodología, orientaciones.

-Indicaciones y sugerencias para realizar AFD de forma saludable.

## Principios Metodológicos/Métodos Docentes

• Se combinarán diversas técnicas y estrategias con el fin de favorecer el aprendizaje de los estudiantes: exposiciones del profesor, trabajo por grupos, vivencias motrices en el gimnasio u otros espacios, discusión sobre preguntas-problemas planteados, revisión y discusión sobre textos recomendados, diseño de materiales curriculares, seminarios en pequeños grupos, evaluación de actividades académicas propuestas, análisis de prácticas corporales, etc.

Tutorías: paralelamente al desarrollo de la docencia, aparecen seis horas semanales de atención al alumno en tutorías. Estas se plantean de manera "voluntaria" para todo aquel que quiera consultar cualquier asunto relacionado con la asignatura; bien individualmente o bien en grupo. El profesor también puede proponer encuentros en horario de tutoría a todos los alumnos, bien individualmente bien en pequeños grupos.

## Criterios y sistemas de evaluación

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO

PESO EN LA NOTA FINAL

OBSERVACIONES

Prueba final escrita

50%-

Adquisición conceptos básicos

Puesta en práctica del trabajo en grupo o individual, exposición en clase e informes y análisis de prácticas.

50%

Búsqueda de información y capacidad de trabajo grupal e individual.

TOTAL

100 %

## Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

1º La guía/programa de la asignatura.

2º Las clases de la asignatura.

3º El trabajo autónomo.

4º Las tutorías.

5º Biblioteca.

6º A través de internet.

## Calendario y horario

El primer semestre y las clases según horario de la FACULTAD DE EDUCACIÓN de Palencia.

## Tabla de Dedicación del Estudiante a la Asignatura/Plan de Trabajo

ACTIVIDADES PRESENCIALES

HORAS

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

HORAS

Clases teórico / practicas

40

Estudio y trabajo autónomo individual

50

Seminarios

10

Estudio y trabajo autónomo grupal

40

Otras actividades

10

---

Total presencial

60

Total no presencial

90

---

**Responsable de la docencia (recomendable que se incluya información de contacto y breve CV en el que aparezcan sus líneas de investigación y alguna publicación relevante)**

ALFR4EDO MIGUEL AGUADO

alfredo.miguel@uva.es

979108224

8.

Curriculum vitae

Profesor titular de la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, en la Facultad de Educación de Palencia desde 1991 y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Director del Congreso Internacional "Otras aulas de Educación Física", celebrado en Palencia de forma anual, entre los años 2003 y 2009.

Participante asiduo a congresos y simposios tanto en España como en Costa Rica, siempre con temas relacionados con las Actividades Físicas en la Naturaleza.

Autor de varios artículos, capítulos de libros y libros, entre los que destaco el que lleva por título: "Actividades físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar".

Colaborador e Investigador en proyectos de de aplicación práctica con Centros escolares de primaria, entre ellos el C.E.I.P. Nicomedes Sanz de Santovenia de Pisuerga, desde el año 1997 hasta el 2016 con el proyecto anual titulado: Semana de Educación Ambiental.

---

**Idioma en que se imparte**

Castellano.

---