



Proyecto/Guía docente de la asignatura adaptada a la nueva normalidad

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. CURSO 4º
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
CURSO ACADÉMICO 2020-2021

Asignatura	EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD		
Materia	EDUCACIÓN FÍSICA		
Módulo	OPTATIVIDAD		
Titulación	GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA		
Plan	404	Código	40518
Periodo de impartición	Primer Semestre	Tipo/Carácter	Optativa
Nivel/Ciclo	GRADO	Curso	4º
Créditos ECTS	6 ECTS (150 HORAS)		
Lengua en que se imparte	CASTELLANO		
Profesor responsable	Docente del Área de Didáctica de la Expresión Corporal		
Datos de contacto	agmonge@mpc.uva.es		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal		
Área de conocimiento	Didáctica de la Expresión Corporal		

1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

La asignatura EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD forma parte del título de GRADO de Maestro de Educación Primaria, su núcleo de competencias específicas aparece definido en la ORDEN EC I/ 3 85 7 /20 07 , de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habilitan para el ejercicio de la profesión de Maestro de Educación Primaria. Es una asignatura optativa que forma parte de uno de los posibles módulos de optatividad establecidos en la referida Orden.

En concreto, esta asignatura conforma junto a otras cuatro más la mención de Educación Física, que entre tercer y cuarto curso pueden escoger los futuros docentes para completar su formación: "Expresión y comunicación corporal", "Juegos y deporte", "Educación Física en el medio natural" y "Cuerpo, percepción y habilidad".



1.2 Relación con otras materias

Las asignaturas "Educación Física Escolar" y "Potencial Educativo de lo Corporal" han sido la base del trabajo que se realiza en esta asignatura, y junto al resto de materias optativas de la mención, "Educación Física y Salud" aporta la formación especializada en Educación Física.

Aborda contenidos de tipo biológico (anatómico, fisiológico, biomecánico, higiene y primeros auxilios, metodología en el desarrollo de la condición física...), y de tipo pedagógico-didáctico (historia, tradiciones educativas y revisión del marco curricular vigente a propósito de la mejora de la condición física y salud, diseño de tareas de E-A que fomenten hábitos de ejercicio físico saludable en los escolares...).

Por lo tanto, debido a esta doble dimensión biológica y pedagógico-didáctica, se relaciona también con otras materias de la "Formación Básica" y "Obligatoria" como "Desarrollo Curricular de las Ciencias Experimentales" y "Didáctica de las Ciencias Experimentales" en su dimensión de "formación biológica"; y con materias como "Currículo y Sistema Educativo" y "Organización y Planificación Escolar" en su dimensión de "formación pedagógico-didáctica". Además ha de tener y tiene conexión con "Practicum I" y especialmente con "Practicum II".

1.3 Prerrequisitos

Aunque la asignatura no tiene prerrequisitos de matrícula, para poder desarrollar el programa es necesario haber alcanzado previamente conocimientos básicos sobre el sistema educativo y las funciones que éste atribuye al profesorado en la organización y planificación escolar; conocimiento del Currículo Oficial, particularmente del Currículo de Educación Física; conocimiento de la fundamentación teórico-disciplinar y conexión con el ejercicio profesional del docente en EF sobre la materia "*Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física*"; y conocimiento básico sobre el cuerpo humano y su funcionamiento biomecánico y fisiológico.

2. Competencias

2.1 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–.
5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.



6. . Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración con o 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.

2.2 Específicas

5. . 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.
 - C. . Conocer el significado de la imagen del cuerpo, de las actividades físicas y su evolución histórico-cultural.
 - D. 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.
 - E. Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos.
 - H. 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.
6. . 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:
 - B. Saber diseñar procesos de enseñanza aprendizaje adaptados al desarrollo psicomotor de los niños.
 - D. . Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.
 - E. Saber detectar dificultades anatómico funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices.
 - I. Orientar la actividad física que se desarrolla en el centro, en horario escolar y extraescolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.

3. Objetivos

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 condición física y la salud al alumnado de Educación Física.

4. . Saber diseñar, poner en práctica y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje que aborden la condición 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. . Manifestar 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.



4. Bloques temáticos

BLOQUES TEMÁTICOS
<p>1. <u>Funcionamiento biomecánico y fisiológico del cuerpo humano, y su relación con la actividad física. Higiene y 1ºs auxilios</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Bases morfofuncionales y análisis de la mecánica articular del aparato locomotor.-Higiene, Primeros Auxilios y Alimentación en la práctica de AFD.-Bases fisiológicas del movimiento y su relación con las capacidades físicas básicas; la adaptación al esfuerzo físico.
<p>2. <u>Metodología para el desarrollo de la condición física de forma saludable</u></p> <ul style="list-style-type: none">-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.-Las capacidades coordinativas: orientaciones.-Indicaciones y sugerencias para realizar AFD de forma saludable.
<p>3. <u>Perspectiva holística de la EF y Salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de AFD</u></p> <ul style="list-style-type: none">-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.
<p>4. <u>La salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF</u></p> <ul style="list-style-type: none">-La salud en los currículos escolares: evolución histórica. Revisión del Currículo Oficial vigente.-Contenidos de E-A sobre salud en EF: ¿qué enseñar?-Metodología de E-A sobre salud en EF: ¿cómo enseñar?



Bloque 1: Funcionamiento biomecánico y fisiológico del cuerpo humano, y su relación con la actividad física. Higiene y primeros auxilios

a. Contextualización y justificación

Organizar y proponer actividades físico-deportivas saludables, tanto en un contexto lectivo como en un contexto extralectivo, requiere tener no solo formación y recursos pedagógico-didácticos, sino también una base formativa de tipo biomecánico y fisiológico, que ayude a entender mejor los diversos métodos y estrategias para el desarrollo saludable de la condición física.

Por lo tanto, en este bloque se pretende conciliar el conocimiento en dos áreas muchas veces compartimentadas: las ciencias naturales y las ciencias sociales y humanas. La carga de créditos atribuida, y las exigencias profesionales del docente en EF, justifican el enfoque del bloque temático: dirigido hacia un conocimiento básico y conectado con la Educación Física escolar.

b. Objetivos de aprendizaje

- Conocer los fundamentos de la biomecánica del aparato locomotor y ser capaz de realizar un análisis básico de mecánica articular.
- Adquirir una visión funcional del aparato locomotor y saber cómo emplear dicho conocimiento en la actividad profesional del maestro.
- Conocer las bases fisiológicas del movimiento y entender cómo condicionan el desarrollo saludable de la condición física.
- Entender los procesos de adaptación al esfuerzo físico, especialmente en el caso de la población en edad escolar.
- Adquirir un conocimiento básico sobre higiene, alimentación y primeros auxilios en la práctica de AFD, así como recursos para ayudar a detectar problemas de salud en población en edad escolar.

c. Contenidos

- 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.

d. 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. Éstas 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.

e. Plan de trabajo

Se presenta al inicio de curso.

f. Evaluación

En el apartado nº 7 de esta Guía se especifica la forma de evaluar y calificar los aprendizajes sobre este bloque temático. Además, para facilitar el repaso y la autoevaluación de los estudiantes, se proponen las siguientes tareas-problemas prácticos-preguntas que al finalizar el bloque han de ser capaces de resolver:

- ¿Qué movimientos pueden realizar: el tobillo, la rodilla, la cadera, la columna vertebral, el hombro, el codo, y la muñeca?
- ¿Qué función realizan los músculos agonistas, antagonistas, fijadores y sinergistas? Pon un ejemplo para un movimiento asociado a una habilidad motriz básica.
- ¿Qué es la actividad tónico postural ortoestática, qué función cumple la musculatura tónica desde el punto de vista postural, y cuál es la principal acción biomecánica que realizan los grupos musculares tónicos que actúan sobre el tobillo / rodilla / cadera / columna vertebral / hombro y codo?
- ¿Cuál es la principal acción biomecánica que realizan los grupos musculares fásicos que actúan sobre el tobillo / rodilla / cadera / columna vertebral / hombro y codo?
- Estrategias para incidir saludablemente en EF sobre las patologías de la columna vertebral. Pon un ejemplo práctico para cada una, con tareas jugadas y con tareas analíticas y construidas.
- ¿Cuáles son las diferencias entre el niño y el adulto en los sistemas cardiovascular y respiratorio, músculo esquelético, energético y termorregulador, y qué repercusiones tienen esas diferencias sobre la actividad física?
- Elabora un cuadro en el que aparezcan y se relacionen: proceso fisiológico / capacidad física básica / adaptación en edad escolar.
- ¿Qué adaptaciones curriculares requiere un escolar asmático?, ¿y un diabético (insulinodependiente)?
- En relación a una reflexión sobre tus actuales hábitos de cuidado del cuerpo y salud (AFD, alimentación, descanso, tabaco, alcohol,...), haz una propuesta adaptada a tus características (gustos, condicionantes horarios,...) para mejorar tu nivel de salud.
- Diseña un material curricular impreso para el alumnado de EF, que trate sobre higiene, alimentación y primeros auxilios para una práctica saludable de AFD.



g Material docente

G1. Bibliografía básica

Fucci, S. y Benigni, M. (1988). *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular*. Barcelona. Doyma.

Mc Ardle, W. y Otros (1986). *Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid, Alianza Editorial.

G2. Bibliografía complementaria

AA.VV. (2007). *Alimentación saludable. Guía para el profesorado. (Programa Perseo)*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

AA.VV. (2008). Instalaciones deportivas escolares: ¿saludables?. En *Tándem*, nº 27, pp. 92-103.

Balagué, N. (1992). Aspectos biológicos del organismo infantil de los 6 a los 12 años. Repercusiones sobre la actividad física. En *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 15, pp.35-42.

Boone, T. (1994). Ejercicio obsesivo. Algunas reflexiones sobre el ejercicio y la salud. En *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, nº 15, pp. 49-52.

Bowers, R.W. y Fox, E. L. (1995). "Fisiología del deporte". Madrid. Ed. Panamericana.

Cantó, R y Jiménez, J. (1998). *La columna vertebral en la edad escolar*. Madrid. Gymnos.

Cid, L. y Luna, L. (2003). Un trabajo colaborativo en la escuela inclusiva, entre el área de educación física y la fisioterapia. En *Tándem*, nº 11, pp. 50-61.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Causas de accidentes y lesiones en la práctica físico-deportiva en la edad escolar: conocimiento y aplicación de primeros auxilios. En DELGADO, M. y TERCEDOR, P.: *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona. INDE.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Análisis del estado de seguridad e higiene de los espacios de actividad física y de los equipamientos. En DELGADO, M. y TERCEDOR, P.: *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona. INDE.

González Gallego, J. (1992). "Fisiología de la actividad física y del deporte". Madrid. Ed. Interamericana, McGraw-Hill.

Gorrotxategui, A. y Aranzabal, P. (1996). *El movimiento humano*. Madrid. Gymnos.

Gutiérrez Sáinz, A. (1995). El ejercicio y el niño. En Mora Vicente, J. (coord.): *Teoría y práctica del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.

Lapierre, A. (1978). *La Reeducación Física. Cinesiología, reeducación postural, reeducación psicomotriz*. Científico-médica. Barcelona.

Latorre, P.A. (2008). Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares. En *Apunts*, nº 93, pp. 62-70.

Lírio, J. (2006). *Obesidad infantil*. Madrid. Espasa-Calpe.

Llamas, J. (2005). Primeros auxilios. En *Tándem*, nº 18.

Llamas, J. (2012). El alumno asmático en clase de educación física. En *Tándem*, nº 38, pp.113-114.

Macera, C. y Wootton, W. (1994). Epidemiology of sports and recreation injuries among adolescents. En *Pediatric Exercise Science*, nº 6, pp. 424-433.

Márquez, S., Rodríguez, J. y Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. En *Apunts*, nº 83, pp. 12-24.

Mora Vicente, J. (1989). *Mecánica Muscular y Articular*. Cádiz, Diputación Provincial.

-(1989). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz. Diputación Provincial.



Moreno, B. y Charro, A. (2007). *Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, estrategia NAOS*. Madrid. Médica Panamericana.

Muros, J.J. y Otros (2010). Efecto de dos estilos de enseñanza (cognoscitivo versus tradicional) sobre el aprendizaje de conceptos de anatomía muscular en alumnos de EF de 1º de ESO. En *Apunts*, nº 100, pp. 23-31.

Urkía, C. (2000). *Guía de Primeros auxilios*. Madrid. Cruz Roja Española.

Weineck, J. (1995). *La anatomía deportiva*. Barcelona. Paidotribo.

Wirhed, R. (1998). *Habilidad atlética y anatomía del movimiento*. Barcelona. Edika – Med.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

El profesor al iniciar cada bloque temático recomendará a los estudiantes los textos y referencias más relevantes relacionados con los contenidos a tratar

h. Recursos necesarios

- Aula convenientemente dotada.
- Sala equipada de educación física escolar.
- Guía docente y dossier de la asignatura.
- Asistencia a clase, tutoría, y trabajo autónomo.
- Plataforma "on line" (de la UVA).

i. Temporalización (recopilación de todos los bloques)

BLOQUE TEMÁTICO	CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
1. Funcionamiento biomecánico y fisiológico del cuerpo humano, y su relación con la actividad física. Higiene y 1ºs auxilios.	2	33% del tiempo asignado
2. Metodología para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de forma saludable.	2	33% del tiempo asignado
3. Perspectiva holística de la EF y Salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de AFD.	0,8	13% del tiempo asignado
4. La mejora de la forma física y salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF.	1,2	20% del tiempo asignado



Bloque 2: Metodología para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de forma saludable

a. Contextualización y justificación

Las clases de EF y las actividades extraescolares, aunque en ocasiones no lo busquen de manera intencionada, tienen una exigencia física y unos efectos sobre el organismo. En este bloque se pretende profundizar en los principios y métodos más recomendables para conseguir que la AFD que realizan los escolares tenga efectos beneficiosos sobre su salud.

Al acceso de todos está una gran cantidad de información sobre cómo mejorar la forma física; nuestra intención será revisar y fundamentar las estrategias más convenientes, y detectar y cuestionar mitos y creencias erróneas que existen al respecto.

b. Objetivos de aprendizaje

- Conocer y saber aplicar los principios del acondicionamiento físico para diseñar tareas de mejora de la forma física y la salud, especialmente para población en edad escolar.
- Conocer y saber poner en práctica los métodos más convenientes para incidir sobre la fuerza de forma saludable, especialmente para población en edad escolar.
- Ser capaces de diseñar, poner en práctica y evaluar programas de mejora saludable de la condición física, especialmente para población en edad escolar.

c. Contenidos

- 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.



d. 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. Éstas 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.

e. Plan de trabajo

Se presenta al inicio de curso.

f. Evaluación

En el apartado nº 7 de esta Guía se especifica la forma de evaluar y calificar los aprendizajes sobre este bloque temático. Además, para facilitar el repaso y la autoevaluación de los estudiantes, se proponen las siguientes tareas-problemas prácticos-preguntas que al finalizar el bloque han de ser capaces de resolver:

- Explica y justifica el cuadro que aparece en el dossier sobre *Orientaciones para desarrollar las capacidades físicas básicas en los niños*.
- Pon tres ejemplos de aplicación del "*principio del incremento progresivo de las cargas*", según el orden propuesto por Grosser y una metodología lineal.
- ¿A qué se denominan "fases sensibles"?, ¿cuáles son para cada factor de condición física?
- ¿Qué otros principios, (además de los que aparecen en el dossier), de carácter pedagógico podrías elaborar para diferentes contextos profesionales de aplicación del acondicionamiento físico?
- Explica las "paradojas" sobre el calentamiento en edad escolar.
- ¿Qué metodologías para el desarrollo de la fuerza es más conveniente aplicar en niños?, ¿Si se realiza un trabajo dirigido y sistemático, mejora la fuerza antes de la pubertad?, razona tu respuesta.
- Tonificación abdominal: importancia, tipo de contracción muscular más adecuado según la exigencia, relación con la tonificación lumbar, selección de ejercicios y modas, mitos y creencias erróneas.
- ¿Qué ejercicios se consideran desaconsejados para incidir sobre la fuerza y la flexibilidad, por qué, y en qué casos habrán de ser realmente desaconsejados?
- ¿Son ciertas las siguientes afirmaciones? (argumenta tu respuesta): "*la mejora de la fuerza es perjudicial para la salud de los escolares*", y "*los rebotes no mejoran la flexibilidad y pueden causar lesión*".



- Diferencia los términos *flexibilidad*, *movilidad* y *elasticidad*. ¿Qué factores son condicionantes de la flexibilidad, y de qué modo ejercen su influencia?
- ¿Cuáles son los distintos métodos que se utilizan para desarrollar la flexibilidad? Describe y dibuja un ejemplo de cada uno de ellos. (En cada ejemplo habrás de utilizar como referencia un grado de movimiento distinto y/o un núcleo articular distinto).
- Pon un ejemplo de propuesta para mejorar la resistencia aeróbica, para cada uno de los niveles de intensidad aeróbica presentados y para la habilidad motriz "correr", acorde a las capacidades de un niño de nueve años. ¿En qué margen de frecuencia cardiaca se debería situar un niño de nueve años para mejorar su resistencia de una manera saludable?
- ¿A qué se denomina "Entrenamiento Natural de Hébert"? y en función a ello diseña una sesión aplicable a EF en Primaria, adaptando la propuesta a un entorno como el "Campo Grande" de Valladolid.
- Describe y dibuja un circuito de fuerza-resistencia con 10 estaciones, que cumpla con los siguientes requisitos:
 - Las estaciones han de ser ejercicios analíticos y contruados.
 - Ha de organizarse según una metodología activa que favorezca la toma de decisiones en el alumno.
 - Dos estaciones se han de relacionar con la prevención de la hiperlordosis lumbar.
 - Dos estaciones se han de relacionar con la prevención de la hipercifosis dorsal.
 - No han de aparecer "ejercicios polémicos".
 - Has de señalar la Zona de Actividad Física Saludable en la que habrían de ejercitarse los escolares de 10 años.
 - Has de plantear las adaptaciones que requeriría un escolar asmático.
- Explica la relación entre la capacidad coordinativa y la velocidad, y también con la resistencia. Y ¿sobre qué tipo de velocidad y de resistencia no es recomendable incidir sistemáticamente en niños en edad prepuberal, y por qué?
- ¿Qué factores condicionantes de la velocidad no son mejorables?, ¿qué referencias objetivas y subjetivas utilizarías para calcular el tiempo de recuperación necesario, en una sesión con incidencia sistemática y explícita sobre la velocidad máxima?
- Explica y justifica el cuadro que aparece en el dossier sobre *¿Cómo ha de orientarse la actividad física para que resulte saludable?*
- Diseña, pon en práctica y evalúa, un programa de mejora de tu forma física de manera saludable, y relaciónalo con la propuesta del bloque 3 de modificación de hábitos y estilo de vida. (Es una práctica tutelada por el profesor y vinculada a un "contrato de aprendizaje").

g Material docente

g1. Bibliografía básica

- García, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- Generelo, E. y Tierz, P. (1991). *Cualidades Físicas, volumen (I) y (II)*. Zaragoza. CEPID.
- Mora Vicente, J. (1989). *Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor*. Colección Educación Física 12-14 años, 6 tomos. Cádiz. Diputación Provincial.



g2. Bibliografía complementaria

- Alter, M. (1990). *Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios*. Barcelona. Paidotribo.
- Añó, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid. Gymnos.
- Batalla, A. (1995). El rendimiento en la iniciación deportiva. En Blázquez, D. (coord.): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.
- Cancela, J.M^a y Farto, E. (2003). El desarrollo evolutivo de la fuerza en niños y niñas prepúberales: pautas de intervención. En *Tándem*, n^o 11, pp.
- Carrasco, L. y Torres, G. (2000). El entrenamiento de fuerza en niños. Revisión. En *Apunts*, n^o 61, pp. 64-71.
- García, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- García, JM. y Otros (1998). *La Velocidad*. Madrid. Gymnos.
- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993). Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución. El desarrollo de la condición física infantil. En VV.AA.: *Fundamentos de la Educación Física para Enseñanza Primaria* Vol. (I). Barcelona. INDE.
- González Badillo, J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona. INDE.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona. Martínez-Roca.
- Grosser, M. y Otros (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca.
- Grosser, M. y Otros (1989). *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca.
- Gutiérrez Sáinz, A. (1995). El ejercicio y el niño. En Mora Vicente, J. (coord.): *Teoría y práctica del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona, Martínez Roca.
- León, J.A., Calvo, A. y Fernández, A. (2010). Fundamentos básicos de la ejecución holística de ejercicios abdominales para estabilizar la columna lumbo-abdominal. En *Apunts*, n^o 99, pp. 20-27.
- Lindsey, R. y Corbin, C. (1989). Questionable exercises. Some safer alternatives. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, n^o october, pp. 26-32.
- Lisón, J.F., Monfort, M., López, E. y Sarti, M.A. (1996). Valoración experimental de la peligrosidad en la realización de ejercicios físicos. En *Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio*. Guadalajara.
- López Miñarro, P.A. y Medina, J. (1999). Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte. *Revista Educación Física*, n^o 74, pp. 5-12 y n^o 75, pp. 11-19.
- López Miñarro, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. INDE. Barcelona.
- Lubell, A. (1989). Potentially dangerous exercises: Are they harmful for all?. *The Physician and Sports Medicine*, n^o 17, pp. 187-192.
- Marcos Becerro, J.F. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.
- Martin, D. (1982). *Entrenamiento con niños. Teoría y práctica, problemas específicos*. Barcelona. Martínez Roca.
- Martínez Córcoles, P. (1996). *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Barcelona. INDE.
- Matveiev, L.P.: (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. Ráduga.
- McGeorge, S. (1992). La seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C.: *Nuevas perspectivas curriculares: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.



- Meléndez, A. (1988). Fisiología Pediátrica del ejercicio (bases metabólicas). *Revista Educación Física, COPLEF, n° 19*, pp. 20-23.
- Mora Vicente, J. (1995). *Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz, COPLEF de Andalucía.
- Navarro, F. y Otros (1990). *La Natación*. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Navarro, F. (1995). *Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento*. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Centro Olímpico de Estudios Superiores. Módulo 2.2.5.
- (1997). *La resistencia*. Madrid. Gymnos.
- Nuviala, A. y Sierra, A. (1999). Fases sensibles para el trabajo de las capacidades físicas durante la edad escolar. En *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*. Vol. 2, pp. 1045-1053.
- Ozolín, N.G. (1983). *El entrenamiento del sistema contemporáneo actual*. La Habana. Ed. Científico-Técnica.
- Peiró, C.(1991). Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos. *Perspectivas*. N° 8, pp. 14-17.
- Platonov, V.N. (1988). *El entrenamiento deportivo. Tª y metodología*. Barcelona, Paidotribo.
- Porta, J.(1993). Condición física. En Martínez de Haro, V. (coord.): *La EF en Primaria Reforma. Vol. (II)*. Barcelona. Paidotribo.
- Prat, J.A. y Coll, R. (1987). Condición motriz. VO₂ máx. Potencia aeróbica máxima, capacidad aeróbica y "endurance" en la infancia y la adolescencia. En *Apunts medicina de l' esport, n° 94*, pp. 261-267.
- Söslveborn, S. (1984). *Stretching*. Barcelona. Martínez-Roca.
- Timmermans,H.M. y Martin,M. (1987). Top ten potentially dangerous exercises. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance, n° august*, pp.29-31
- Tschiene, P. (1976). Keine Tendenzwende im Krafttraining. En *Leistungssport, n° 6*, pp. 400-405.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona. Hispano Europea.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, Martínez Roca.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

El profesor al iniciar cada bloque temático recomendará a los estudiantes los textos y referencias más relevantes relacionados con los contenidos a tratar

h. Recursos necesarios

- Aula convenientemente dotada.
- Sala equipada de educación física escolar.
- Guía docente y dossier de la asignatura.
- Asistencia a clase, tutoría, y trabajo autónomo.
- Plataforma "on line" (de la UVA).



Bloque 3: Perspectiva holística de la EF y Salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de AFD

a. Contextualización y justificación

En este bloque se pretende revisar de forma global la relación existente en nuestra sociedad entre la actividad físico- deportiva y la salud; así como los aspectos ideológicos, sociales y culturales que construyen el significado de dicha relación, y nos influyen consciente o inconscientemente.

A partir de esta revisión, se podrá entender la responsabilidad y el papel que los centros educativos han de asumir para promover hábitos saludables y estimular la conciencia crítica de sus escolares, tanto en horario lectivo en clase de EF, como en horario extralectivo en las denominadas actividades "extraescolares".

b. Objetivos de aprendizaje

- Identificar los factores sociales y culturales que condicionan la forma en que llevamos a cabo la práctica de AFD.
- Comprender cómo influyen los factores socioculturales y los aspectos ideológicos en nuestra manera de relacionar la AFD y la salud.
- Entender el uso mercantil que se da en nuestra sociedad a la imagen corporal y a la mejora de la forma física; y saber cómo abordarlo en los centros educativos para prevenir problemas de salud asociados a una distorsión de la propia imagen corporal o a una manera de practicar AFD perjudicial para la salud.
- Conocer los diversos paradigmas educativos y perspectivas de promoción de la actividad física relacionada con la salud; y adquirir una visión holística al respecto.

c. Contenidos

- 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.

d. 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. Éstas 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.

e. Plan de trabajo

Se presenta al inicio de curso.

f. Evaluación

En el apartado nº 7 de esta Guía se especifica la forma de evaluar y calificar los aprendizajes sobre este bloque temático. Además, para facilitar el repaso y la autoevaluación de los estudiantes, se proponen las siguientes tareas-problemas prácticos-preguntas que al finalizar el bloque han de ser capaces de resolver:

- ¿De qué forma los factores culturales, económicos y demográficos, psicológicos y emocionales, e individuales, condicionan la práctica de AFD?, ¿sobre cuáles de ellos podemos incidir en EF? (argumenta la respuesta).
- ¿Qué aspectos ideológicos pueden distorsionar la comprensión del fenómeno "actividad física-salud"? Explícalos.
- ¿Qué problemas de salud, asociados a la distorsión de la imagen corporal, pueden manifestar los escolares?, ¿de qué manera la EF puede ayudar en su prevención?
- ¿Qué caracteriza a un docente que aborda los contenidos de condición física-salud según la tradición empírico-analítica, simbólico-interpretativa, y crítica (modelos médico, psico-educativo y sociocrítico?, ¿y al que promueve la AFD saludable desde una perspectiva mecanicista, orientada al conocimiento, orientada a las actitudes, crítica, ecológica, y holística?
- A partir de la revisión de los textos propuestos, explicaciones en clase y dossier de la asignatura, realiza un ensayo sobre el tema: *"Factores socioculturales y aspectos ideológicos que condicionan la relación entre Salud y AFD. Reflexión sobre el papel y responsabilidad que la EF debe asumir al respecto"*.

g Material docente

g1. Bibliografía básica

- Contreras, O. y Otros (2006). La intervención escolar preventiva de los trastornos de la alimentación. Educación Física y distorsión de la imagen corporal. En *Ensayos, nº 21*, pp.89-108.
- Devís, J y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En DEVÍS, J (coord.): *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy. Marfil.
- Devís, J. (2003). La salud en el currículum de la Educación Física: fundamentación teórica y materiales curriculares. En *XIX Congreso Panamericano de Educación Física*. Puebla, México.
- Pieron, M., García, M^a E. y Ruiz, F. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. En *Tándem, nº 24*, pp. 9-24.
- Tinning, R. (2001). Camisetas holgadas, reeboks, escolarización, cultura popular y cuerpos jóvenes. En *Ágora, nº 1*, pp. 49-54.



G2. Bibliografía complementaria

- Barbero, J.I. (2001). Cultura corporal: ¿Tenemos algo que decir desde la Educación Física? En *Agora*, nº 1, pp. 18-36.
- Cantera, M.A. (1997). *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Colquhoun, D. (1989). Emancipatory health education and environmental education. The new public health. En *Australian Journal of Environmental Education*. Nº 5, pp. 1-8.
- (1992). La Educación Física y la Salud desde una perspectiva crítica. En Devís, J. y Peiró, C.: *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- C.S.D. D. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte*. Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- Devís, J. (1996). *Educación Física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid. Visor.
- Devís, J. y Otros (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- Devís, J y Samaniego, V. (2001). La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En DEVÍS, J (coord.): *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy. Marfil.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid. Alianza Deporte.
- (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, vol. LXIV, nº 44, pp. 15-38.
- García Ferrando, M., Puig, N., Lagardera, F. (compiladores.) (2002). *Sociología del deporte*. Madrid. Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. y Lagardera, F. (2002). La perspectiva sociológica del deporte. En García Ferrando, M.; Puig, N.; y Lagardera, F.: *Sociología del deporte*. Madrid. Alianza Editorial.
- Junta de Castilla-León, Consejería de Educación y Cultura, Departamento de Economía Aplicada de la Universidad de Valladolid (2000). *El impacto económico del deporte en Castilla y León*. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- Junta de Castilla-León, Consejería de Hacienda, D.G. de Estadística (2004). *Estudio sobre las condiciones de vida de la población de Castilla y León, año 2003*. León. Junta de Castilla y León.
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y curriculum*. Universidad de Valencia.
- López, C. y Castañer, M. (2006). Investigar la lectura de la imagen fija publicitaria con relación al cuerpo y la actividad física. En *Tándem*, nº 21, pp. 8-16.
- Martínez Mallén, E. y Toro, J. (2001). Anorexia, bulimia y ejercicio físico. En DEVÍS, J (coord.): *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy. Marfil.
- Martínez del Castillo, J. y Puig, N. (2002). Espacio y tiempo en el deporte. En García Ferrando, M.; Puig, N. y Lagardera, F.: *Sociología del deporte*. Madrid. Alianza Editorial.
- Mendoza, R., Sagrera, M., Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid. Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En *Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física, "Educación Física y Salud"*, Jerez de la Frontera, pp. 765-790.
- Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga. Unisport.
- Pascual, C. (1995). Ideologías, actividad física y salud. En *Revista de Educación Física*, nº 60, pp. 33-35.



- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- (1999). La conceptualización de la salud en el siglo XXI y sus implicaciones respecto a la Educación Física. En *Actas del I Congreso Internacional de Educación Física. La Educación Física en el siglo XXI*. Jerez de la Frontera.
- Serrano, J.A. (2000). Restricciones ambientales debidas a las organizaciones y su influencia en la participación social en el deporte. En *Investigaciones en ciencias del deporte, monográfico Participación deportiva: perspectiva ambiental y organizacional, n° 24*, pp.83-126. Madrid. M° de Educación y Cultura, Consejo Superior de Deportes.
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid. Ariel.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

El profesor al iniciar cada bloque temático recomendará a los estudiantes los textos y referencias más relevantes relacionados con los contenidos a tratar

i. Recursos necesarios

- Aula convenientemente dotada.
- Sala equipada de educación física escolar.
- Guía docente y dossier de la asignatura.
- Asistencia a clase, tutoría, y trabajo autónomo.
- Plataforma "on line" (de la UVA)



Bloque 4: La mejora de la forma física y salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF

a. Contextualización y justificación

La incidencia sobre la condición física, bien orientada hacia la salud con un enfoque preventivo y terapéutico, o bien orientada hacia el rendimiento, sobre todo hacia un rendimiento deportivo, ha formado parte del currículo de EF históricamente.

Sin embargo, si entendemos la EF como una materia escolar responsable de transmitir una selección de cultura corporal y motriz, que favorezca la autonomía de los escolares, y no como un tiempo de adiestramiento y entrenamiento deportivo, hemos de revisar las prioridades y la forma con que estos contenidos se han tratado muchas veces en los centros escolares; y proponer un “*qué*” y “*cómo*” enseñar sobre actividad física y salud que den respuesta a las demandas de la sociedad del siglo XXI a la EF.

b. Objetivos de aprendizaje

- Conocer la presencia y orientación que han tenido históricamente los contenidos de condición física y salud en los currículos de EF, con especial atención al Currículo Oficial vigente.
- Comprender el potencial educativo de la mejora de la forma física y salud como contenido de E-A en EF.
- Conocer y saber poner en práctica diversas estrategias metodológicas para enseñar en EF los contenidos de condición física y salud.
- Ser capaces de planificar, poner en práctica y evaluar tareas de E-A, sesiones y unidades de programación, que traten los contenidos de mejora de la forma física y salud.
- Saber cómo promover en EF hábitos saludables en los escolares, y cómo favorecer que los centros escolares a partir de sus Proyectos Educativos, estimulen y den acogida a iniciativas de promoción de AFD saludable.

c. Contenidos

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

d. 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. Éstas 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.

e. Plan de trabajo

Se presenta al inicio de curso.

f. Evaluación

En el apartado nº 7 de esta Guía se especifica la forma de evaluar y calificar los aprendizajes sobre este bloque temático. Además, para facilitar el repaso y la autoevaluación de los estudiantes, se proponen las siguientes tareas-problemas prácticos-preguntas que al finalizar el bloque han de ser capaces de resolver:

- ¿Cómo ha evolucionado el tratamiento de la condición física-salud en los currículos de EF a lo largo de la historia, y qué justificaciones e intereses ha habido para su inclusión en la escuela?
- Revisa de forma crítica el tratamiento que los contenidos de condición física-salud tienen en el currículo de EF en Primaria en la ley actual.
- Elabora un mapa conceptual en el que aparezcan los contenidos de enseñanza-aprendizaje, en relación a la mejora de la forma física y salud, que puedan ser enseñados en EF en Primaria, y además:
 - Presenta las conexiones interdisciplinares con otras áreas de Primaria que se pueden establecer.
 - Describe una tarea de E-A para cada uno de los contenidos que presentes.
 - Elaborar un material curricular impreso para el alumnado relacionado con alguno de los contenidos presentados.
- ¿Qué es el compromiso motor en una clase de Educación Física, cómo se puede aumentar (presenta cinco estrategias), y con qué tradición educativa se relaciona el docente que lo prioriza en sus clases (justifica tu respuesta)?
- ¿Deben las denominadas "fases sensibles" condicionar la programación de contenidos de E-A en EF? (razona tu respuesta).
- ¿Por qué se cuestiona el empleo de test de condición física como forma de evaluación en EF, y con qué otros procedimientos podrían evaluarse los contenidos de E-A sobre mejora de la forma física y salud?
- ¿Qué rasgos caracterizan a un centro educativo y de qué forma han de actuar los docentes de EF, si se pretende favorecer un estilo de vida activo entre los escolares?



g Material docente

g1. Bibliografía básica

- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona. INDE.
- Peiró, C. y Devis, J. (2001). La escuela y la comunidad: principios y propuestas de promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Devis, J (coord.): *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy. Marfil.
- Veiga, O. y Martínez, D. (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. (Programa Perseo)*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

G2. Bibliografía complementaria

- AA.VV. (2011). El diseño de contextos de enseñanza-aprendizaje para el desarrollo de la motricidad. En *Tándem*, nº 36, pp. 27-35.
- AA.VV. (2012). Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga duración en la EF escolar. En *Tándem*, nº 40, pp. 54-65.
- Aguado, X., Riera, J. y Fernández, A. (2000). Educación postural en Primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión. En *Apunts*, nº 59, pp. 55-60.
- Almond, L. (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En Devis, J. y Peiró, C.: *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- Bravo, E. y Pagazurtundua, V. (2003). El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física. En *Apunts*, nº 72, pp. 35-40.
- Castañer, M. y Trigo, E. (1996). *Globalidad e interdisciplinariedad en la enseñanza primaria*. Barcelona. INDE.
- Chillón, P. y Otros (2007). La escuela como espacio saludable. En *Tándem*, nº 24, pp. 37-48.
- Contreras, O. y Otros (2007). Los programas de salud en Educación Física. En *Tándem*, nº 24, pp. 25-36.
- Cureton, T.K. (1981). Historical development of the physical fitness movement. En Bosco, J.R. y Turner, M.A. (Eds.): *Encyclopedia of Physical Fitness and Sports*. Utah. Brighton Publishing Company Inc.
- Derri, V. y Loza, E. (2006). Acondicionamiento físico en edad escolar. En *Tándem*, nº 22, pp. 7-16.
- Devis, J. y Otros (1998). La salud y las actividades aeróbicas. Materiales curriculares de Educación Física para Educación Secundaria. *Praxis*, nº septiembre 1998, pp. 9-69. Barcelona.
- (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- Devis, J. y Peiró, C. (2004). Los materiales curriculares en EF. En Fraile Aranda, A. *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal*, pp. 63-94. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Ernst, J. (1990). *Es sano si es divertido*. Barcelona. Pirámide.
- Fernández, G. y Navarro, V. (1993). Reflexiones en torno al tratamiento de la condición física en el curriculum escolar. En *Habilidad Motriz*, nº 2, pp. 5-8.
- Fraile, A. y Otros (1996). *Actividad física y Salud en la Escuela*. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- Fraile, A (Coord.) (2003) *Actividad física y salud Educación Secundaria*. Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad.
- (2004) *Actividad física y salud Educación Infantil*. Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad.
- (2004) *Actividad física y salud Educación Primaria*. Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad.



- Freile, I. y Mercado, J. (2000). Representación gráfica del movimiento: desarrollo interdisciplinar en las áreas de educación física y plástica. En *Tándem*, n° 1, pp. 100-106.
- Generelo, E. y Otros (2004). Condición física y salud en la escuela. En FRAILE ARANDA, A (coord.): *Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal*, Madrid. Biblioteca Nueva.
- Hernández Álvarez, J.L. (1996). La construcción histórica y social de la Educación Física: el currículum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar? En *Revista de Educación*, n° 311, pp. 51-76.
- Hernández, Álvarez J.L. y Velázquez, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid. MEC.
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y currículum*. Universidad de Valencia.
- López Pastor, V. (coord.) (2006). *La evaluación en Educación Física*. Buenos Aires. Miño y Dávila.
- López, V; Fraile, A. y Monjas, R (2004). *Los últimos diez años de la Educación Física*. Universidad de Valladolid.
- Llamas, J. (2011). Optimizar el tiempo de práctica. En *Tándem*, n° 35, pp. 113-114.
- Olm edo, J.A. (2000). Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. En *Apunts: Educación Física y Deportes*. N° 59, pp. 22-30.
- Peiró, C., Pérez Gimeno, E. y Valencia, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de EF y Salud. En *Tándem*, n° 40, pp. 28-44.
- Pérez López, I. (2009). "El trébol de la salud": una evaluación diferente, motivante y divertida en Educación Física. En *Apunts*, n° 95, pp. 44-48.
- "El guardián de la salud". Un juego de rol para promover hábitos saludables de vida y actividad física desde la Educación Física. En *Apunts*, n° 98, pp. 15-22.
- Pérez Samaniego, V. (2000). *Actividad física, salud y actitudes*. Valencia, Edetania.
- Pierón, M (1988). *Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas*. Madrid. Gymnos.
- Pradas, R. y Escosa, J. (2003). El juego y su estructura interna en relación con el trabajo de la condición física en Primaria. En *Tándem*, n° 11, pp. 109-118.
- Royo, T. (2002). Aplicación de los masajes en el aula de Educación Física. En *Apunts*, n° 69, pp. 66-75.
- Sañudo, B. y Hoyo, M. (2007). Integración de las TIC en las clases de EF: unidad didáctica "¿Gastamos lo que comemos?". En *Tándem*, n° 25, pp. 70-76.
- Seefeldt, V y Vogel, P. (1989). Physical fitness testing of children: a 30-year history of misguided efforts?. En *Pediatric Exercise Science*, n° 1, pp. 295-302.
- Stumpp, U. (1995). *Adquirir una buena condición física jugando*. Barcelona. Paidotribo.
- Vázquez, B. (1989). *La Educación Física en la Educación Básica*. Madrid. Gymnos.
- Veiga, O. y Martínez, D. (2007). *Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado. (Programa Perseo)*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

El profesor al iniciar cada bloque temático recomendará a los estudiantes los textos y referencias más relevantes relacionados con los contenidos a tratar

i. Recursos necesarios

- Aula convenientemente dotada.
- Sala equipada de educación física escolar.
- Guía docente y dossier de la asignatura.
- Asistencia a clase, tutoría, y trabajo autónomo.
- Plataforma "on line" (de la UVA)



5. Metodos 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. Éstas 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.

Estudio autónomo: revisión de los aspectos teóricos presentados en clase (recogiendo las ideas principales, preguntas para el debate, experiencias de su vida escolar relacionadas con el tema, revisiones bibliográficas).

6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA ⁽¹⁾	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Clases teóricas	30	Trabajo autónomo contenidos teóricos	50
Clases prácticas	30	Trabajo autónomo contenidos prácticos	40
Total presencial	60	Total no presencial	90
TOTAL presencial + no presencial			150

7. Sistema y características de la evaluación

PROCEDIMIENTO	CRITERIO/S	% NOTA FINAL
Prueba escrita sobre los contenidos más importantes desarrollados en clase de los cuatro bloques. Con enfoque eminentemente aplicado.	Se explican a lo largo del curso	Valoración 66,6%
Elaboración de un programa sobre actividad física saludable para escolares de Primaria.	Se explica a lo largo del curso	Valoración 33,3%

En la 1ª convocatoria para hacer media han de obtenerse al menos 4 puntos en cada procedimiento. Si en alguno/s no se alcanzan esos 4 puntos, en la 2ª convocatoria habrá una prueba escrita teórica-práctica específica para ese/esos procedimiento/s.

A partir de la 3ª convocatoria y sucesivas, el sistema de calificación consistirá únicamente en una prueba escrita teórico-práctica sobre el programa completo.

8. Consideraciones finales

Esta guía está abierta para incluir otras actividades coyunturales posibles y no especificadas, y para ajustar o adaptar algún aspecto de la misma.

