



Proyecto/Guía docente de la asignatura Educación Física y Salud

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
| 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 | Juan Carlos Manrique Arribas | | |
| Datos de contacto | juancarlos.manrique@uva.es manrique@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 ECI/ 3857/2007, 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 pedagógico-didáctico (historia, tradiciones educativas y revisión del marco curricular vigente a propósito de la mejora de la forma física y salud, diseño de tareas de E-A que fomenten hábitos de ejercicio físico saludable en los escolares...) y de tipo biológico (anatómico, fisiológico, biomecánico, higiene y primeros auxilios, metodología en el desarrollo de la condición física...).

Por lo tanto, debido a esta doble dimensión pedagógico-didáctica y biológica, se relaciona también con otras materias de la "Formación Básica" y "Obligatoria" como *Currículo y Sistema Educativo y Organización y Planificación Escolar* en su dimensión de "formación pedagógico-didáctica" y como *Desarrollo Curricular de las Ciencias Experimentales y Didáctica de la Ciencias Experimentales* en su dimensión de "formación biológica". 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 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.

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 en la población escolar.
 - E. Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos en el marco educativo.
 - 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 mejora de la forma física y la salud al alumnado de Educación Física en Primaria.
4. Saber diseñar, poner en práctica y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje que aborden, desde una metodología motivacional, 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 fisiológicos del movimiento humano, 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, especialmente el uso de las nuevas tecnologías, para desarrollar la condición física de forma saludable, especialmente con población en edad escolar.
8. Diseñar, poner en práctica y evaluar programas de mejora saludable de la condición física, especialmente para la población en edad escolar.
9. Manifestar una actitud crítica sobre el cuidado del cuerpo y la 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. Contenidos y/o bloques temáticos

| BLOQUES TEMÁTICOS |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Perspectivas sobre actividad física para la salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de Actividad Física Deportiva (AFD)</p> <ul style="list-style-type: none">- Factores socioculturales y aspectos ideológicos que condicionan la relación entre AFD y salud. Recomendaciones para realizar una práctica activa y saludable a lo largo de la vida.- Paradigmas educativos y perspectivas de promoción de la actividad física relacionada con la salud: visión holística.- Revisión del Currículo Oficial vigente. Incidencia de la Actividad física y la salud en el currículum de Primaria. Distribución de los contenidos por dominios de acción. La inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares. |
| <p>2. La promoción de la actividad física y la salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF</p> <ul style="list-style-type: none">- Lo motivación como elemento clave para la adherencia a la actividad física en relación con la salud. La actitud hacia el proceso versus hacia el resultado: ¿qué enseñar?- Metodologías adecuadas para conseguir una actividad física saludable a lo largo de la vida: ¿cómo enseñar?- Fundamentos para realizar la valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje relacionado con la AFD y la salud: ¿qué, cómo y cuándo evaluar?- Las cualidades físicas básicas. La fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad: concepto, tipos, factores condicionantes y metodología. Orientaciones para su desarrollo en la escuela.- La inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares: evolución histórica. Aspectos biológicos, sus repercusiones en la AFD de los alumnos de Primaria y su evaluación. |
| <p>3. Metodología para el desarrollo de la AFD de forma saludable. La higiene y los primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none">- Las fases sensibles en el desarrollo evolutivo de los niños de Primaria y su influencia en la planificación de la actividad física. La detección de niños con problemas evolutivos de coordinación motriz.- Las repercusiones de la AFD en el desarrollo físico y en el rendimiento académico de los alumnos de Primaria.- Indicaciones y sugerencias para realizar AFD de forma saludable como ocupación del ocio. Autonomía y gestión de programas físicos. Uso de las nuevas tecnologías.- La imagen corporal, repercusión en la autoestima del alumnado y sus consecuencias en el ámbito de la actividad física y de los hábitos nutricionales. Problemas relacionados con la imagen corporal y el ejercicio físico. Mercantilización de la imagen corporal.- Prevención de accidentes durante la práctica de actividades físicas. Primeros Auxilios La Higiene y la Alimentación en la práctica de AFD. |

Bloque 1: “Perspectivas sobre actividad física para la salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de Actividad Física y Deportiva (AFD)”

Carga de trabajo en créditos ECTS:

2,5

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, que nos influyen consciente o inconscientemente.

A partir de esta revisión, se podrá entender la responsabilidad y el papel que los centros educativos, con el currículum como referencia, que han de asumir para promover hábitos saludables y estimular la conciencia crítica de sus escolares, tanto en el horario lectivo en la clase de EF, como en el horario extra-lectivo 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.
- Conocer los diversos paradigmas educativos y perspectivas de promoción de la actividad física relacionada con la salud; y adquirir una visión holística al respecto.
- Revisar y analizar la presencia de la actividad física y la salud en el currículo oficial de primaria en Castilla y León y compararlo con la adaptación que hacen en otras comunidades (dominios de acción motriz).

c. Contenidos

- Factores socioculturales y aspectos ideológicos que condicionan la relación entre AFD y salud. Recomendaciones para realizar una práctica activa y saludable a lo largo de la vida.
- Paradigmas educativos y perspectivas de promoción de la actividad física relacionada con la salud: visión holística.
- Revisión del Currículo Oficial vigente. Incidencia de la Actividad física y la salud en el currículum de Primaria. Distribución de los contenidos por dominios de acción. La inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares.

d. Métodos docentes

Se combinarán diversas técnicas y estrategias con el fin de favorecer el aprendizaje de los estudiantes: trabajo por grupos, vivencias motrices en el gimnasio u otras instalaciones deportivas, 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.



En un apartado posterior se detallan más detalles sobre cómo abordar la docencia en los diferentes escenarios que se pueden producir como consecuencia de la pandemia.

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 el desarrollo de la asignatura, bien individualmente o bien en grupo. El profesor también puede proponer encuentros en horario de tutoría a todos los alumnos, bien individualmente o bien en pequeños grupos.

e. Plan de trabajo

De manera general, el plan de trabajo se basa en la aplicación de los principios que rigen la clase invertida. Por esta razón, en el Campus Virtual aparecerán al comienzo del curso todos los contenidos, distribuidos por semanas, que se van a abordar en el semestre. Los alumnos tienen que realizar las lecturas obligatorias o el visionado de documentales sobre los que realizarán su reflexión. Su postura crítica la expondrán en el foro habilitado del campus virtual, que les servirá, posteriormente, para empezar el debate con sus compañeros en las horas teóricas presenciales. Estos comentarios personales y la recogida de las expresiones más significativas que se hayan producido en las tertulias se reflejarán en su diario-cuaderno de clase que irán completando individualmente a lo largo del curso. Para asegurar mejor los conocimientos adquiridos se pasará una prueba escrita a los alumnos al finalizar dicho seminario semanal.

Por otro lado, en las clases prácticas realizadas en las instalaciones de un pabellón deportivo, los alumnos participarán de las propuestas que se hayan diseñado en los Proyectos de Aprendizaje Tutorados (PAT). Estos PAT analizará un método pedagógico aplicado en Educación Física y que favorezca el desarrollo de hábitos saludables entre la población escolar. Los alumnos encargados de elaborarlo también llevarán a cabo su planificación en un centro de Educación Primaria.

f. Evaluación

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

Actividades de Aprendizaje para evaluar

- Para las clases teóricas hay que completar cada semana, individualmente, **una prueba escrita** que sirva de reflexión y comprobación del estudio previo realizado sobre el documento a debatir en clase (artículo, presentación ppt., documental, etc.). Esta prueba se realizará, habitualmente, mediante una **prueba objetiva tipo test**, en la que cada 2 preguntas mal contestadas descontará una acertada, las no respondidas ni suman ni restan. Al final del curso, para tener superada esta prueba de evaluación, será necesario obtener la mitad de los puntos posibles a conseguir. En caso de no conseguir el mínimo puntaje será necesario realizar una prueba escrita global de todos los contenidos de la asignatura en la convocatoria ordinaria para demostrar la adquisición de los conceptos básicos.
- Para realizar con garantías la tertulia en el seminario teórico semanal, el alumnado tiene que haber leído, analizado y reflexionado sobre el documento obligatorio propuesto, así como sobre los complementarios, si se estimara oportuno. Las ideas más importantes que ha destacado el alumno, además de contribuir a la fluidez en el debate a realizar durante la puesta en común, se irán registrando en un **diario-cuaderno de clase**. Además de aportar las reflexiones particulares se registrarán las



mejores o más destacadas opiniones de los compañeros durante la puesta en común. Éstas se destacarán con un entrecorillado. Posteriormente, se entregará al profesor a la finalización de cada uno de los bloques de contenido para comprobar el grado de profundidad comprensiva y calidad reflexiva que se ha adquirido. También se revisará la calidad formal del documento, la maquetación y el sistema de citación según las normas APA. En el campus virtual se subirá un documento en el que se indique la manera de realizarlo y la rúbrica utilizada para su evaluación.

Sugerencias de los apartados que deben aparecer en el diario-cuaderno de clase para realizar el análisis de cada uno de los documentos encargados cada semana de cada uno de los bloques de contenido

1. **Referencia bibliográfica** del documento, **bloque temático** y **fecha de realización**.
2. Indica cuál te parece **la idea más importante o interesante** que has aprendido en este documento y justifica por qué y, por tanto, ¿qué parte del documento te parece **más necesario profundizar en clase** para debatir con tus compañeros y por qué?
3. ¿Qué es lo que te ha **quedado menos claro** del tema? ¿Por qué? Y ¿Qué pregunta te gustaría que te **respondiéramos en el debate de la clase teórica** que aborda el contenido del documento estudiado? ¿Por qué?
4. ¿Cuánto **tiempo has tardado**, en horas y minutos, en leer o ver los materiales y realizar tus aportaciones semanales en tu diario-cuaderno de clase?

Este diario de clase es un trabajo obligatorio individual. La fecha de entrega será acordada según el calendario académico. Se aplicará una rúbrica para evaluar el grado de adquisición de competencias relacionadas con el trabajo realizado.

- También se participará en el **foro abierto** en el **Campus Virtual** durante los días previos a la puesta en común en el seminario. Este espacio se utilizará para que cada alumno exponga sus ideas, dudas o comentarios acerca del contenido del documento a analizar. Se hará un seguimiento individual de la participación que se haga en este foro.
- A partir de la revisión de los documentos propuestos en este bloque temático, se realizará un **ensayo** sobre los diferentes contenidos abordados en las sesiones teóricas. La finalidad de este ensayo es evaluar la capacidad para relacionar los contenidos y conceptos debatidos, siguiendo una secuencia de ideas lógica y una aplicación del sistema de citación adecuado a las normas APA. En el campus virtual se subirá un documento en el que se indique la manera de realizarlo y la rúbrica utilizada para su evaluación. Este ensayo es un trabajo voluntario individual y la fecha de entrega será acordada según el calendario.

g Material docente

Esta sección será utilizada por la Biblioteca para etiquetar la bibliografía recomendada de la asignatura (curso) en la plataforma Leganto, integrada en el catálogo Almena y a la que tendrán acceso todos los profesores y estudiantes. Es fundamental que las referencias suministradas este curso estén actualizadas y sean completas. Los profesores tendrán acceso, en breve, a la plataforma Leganto para actualizar su bibliografía recomendada ("Listas de Lecturas") de forma que en futuras guías solamente tendrán que poner el enlace permanente a Leganto, el cual también se puede poner en el Campus Virtual.

g.1 Bibliografía básica

En rojo se presentan los documentos obligatorios que hay que leer y analizar previamente para luego debatir en clase y que servirán para contestar a la prueba escrita. A su vez, también serán estos documentos sobre los que habrá que realizar el ensayo de este bloque de contenidos.

1ª Semana (del 28 de septiembre al 2 de octubre)



- **Proyecto-Guía de la asignatura**, documentos sobre cómo realizar las actividades propuestas en la asignatura durante el curso y los instrumentos de evaluación aplicados en cada una de ellas. Debate acerca de **cuál es el perfil de docente** que cada uno quiere ser según las competencias generales y específicas que se marcan en este documento de la asignatura Educación Física y Salud. **¿Cómo entienden la relación que debe existir entre la actividad física y la salud?**
- **Cuestionario sobre los Motivos personales para la práctica de actividad física.**
- **Presentación en ppt. de la asignatura.** Exposición general de todos los contenidos a trabajar durante el curso. Acuerdo para establecer los criterios de evaluación y calificación. Aclaración de los criterios de rigor que se utilizarán, mediante las rúbricas a emplear en la evaluación de cada actividad.
- **Vídeo sobre dos maneras de entender la enseñanza y la práctica docente.**
- **Proyecto Aprendizaje Servicio: Muévete Conmigo**
- **Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.** Suiza: OMS, pp. 7-20.
- Prieto-Bernal, H. F. (1993). Educación Física y Salud. *Ponencia presentada en el Seminario Taller "Colombia en Forma"*, septiembre, pp. 1-6.
- Vídeo sobre actividad física y salud en la Educación Física: https://www.youtbe.com/wath?time_continue=88v=4uopkIKK4Xo

2ª Semana (del 5 al 9 de octubre)

- **Márquez, S., Rodríguez, J. y de Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física.** *Apunts*, 83, pp. 12-24.
- Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J. A., Zaragoza, J., & Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?, *Retos*, 28, pp. 155-159.

3ª Semana (del 12 al 16 de octubre)

- **Chacón, R., Castro, M., Zurita, F., Espejo, T. y Martínez, A. (2016). Videojuegos activos como recursos TIC en el aula de Educación Física: Estudio a partir de parámetros de Ocio Digital.** *Digital Education Review*, 29, pp. 113-124.
- Aznar, I., Cáceres, P., Trujillo, J. M., & Romero, J. M^a. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: Un meta-análisis. *Retos*, 36, pp. 52-57.
- Monguillot, M., Gonzalez, C., Zurita, C., Almirall, L. y Guitert, M. (2015). Play the game: gamificación y hábitos saludables en educación física. *Apunts*, 119, pp. 71-79.
- Escravajal, J. C. y Martín-Acosta, F. (2019). Análisis bibliográfico de la gamificación en educación física. *Revista iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), pp. 97-109.

4ª Semana (del 19 al 23 de octubre)

- **Programa Perseo (2007). Actividad Física saludable. Guía para el Profesorado de Educación Física.** Ministerio de Sanidad y Consumo, Caps. 3-4, pp. 43-74.
- Molina-Luque, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia: repensando la metodología mixta en sociología. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 69-73.
- Guillamón, A. R., García-Canto, E. y Carrillo, P. J. (2019). Relación entre capacidad aeróbica y el nivel de atención en escolares de primaria. *Retos*, 35, pp. 36-41.



5ª semana (del 26 al 30 de octubre)

- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp-71-86.
- Márquez, S, Rodríguez, J. y de Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 83, pp. 12-24.

6ª semana (del 2 al 6 de noviembre)

- Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León, BOCYL de 20 de junio, pp. 44612-44625.
- López-Pastor, V.M., Pérez-Brunicardi, D., Manrique-Arribas, J.C. y Monjas-Aguado, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el siglo XXI. *Retos*, 29, pp. 182-187.
- Pastor-Vicedo, J. C., Gil-Madrona, P, Prieto-Ayuso, A. y González-Villoria, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de Educación Física: Análisis del currículum vigente. *Retos de Educación física y Deportes*, 28, pp. 134-140.
- Méndez-Alonso, D., Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A. y Prieto-Saborit, J. A. (2015). Análisis de los currículos autonómicos LOMCE de Educación Física en Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 28, pp. 15-20.

g.2 Bibliografía complementaria

- BARBERO, J.I. (2001): Cultura corporal: ¿Tenemos algo que decir desde la Educación Física? En *Ágora*, 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.
- 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 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.
- 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.
- 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.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990): *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid. Alianza Deporte.



- GARCÍA FERRANDO, M. (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.
- 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.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.; PUIG, N. (2002): Espacio y tiempo en el deporte. En García Ferrando, M.; Puig, N.; y Lagardera, F.: *Sociología del deporte*. Madrid. Alianza Editorial.
- 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.
- 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, Ramón (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. *Revista de Educación Física*, nº 60, pp. 33-35.
- POCIELLO, C. (1981): Pratiques sportives et demandes sociales. En *Travaux et Recherches*, nº 5. París. INSEP.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- 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*, nº 24, pp.83-126. Madrid. Mº de Educación y Cultura, Consejo Superior de Deportes.
- TINNING, R. (2001): Camisetas holgadas, Reeboks, escolarización, cultura popular y cuerpos jóvenes. En *Ágora*, nº 1, pp. 49-54.
- TORO, J. (1996): *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid. Ariel.
- VIGARELLO, G. (1988): *Une histoire culturelle du sport. Techniques d'hier et d'aujourd'hui*. París. Revue EPS-R. Laffont.

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

- Realización del foro semanal en el Campus Virtual de la asignatura.
- Vídeos con las presentaciones de los Proyectos de Aprendizaje Tutorado de cada grupo.
- Acceso a diferentes vídeos sobre propuestas prácticas relacionados con los contenidos del bloque.

h. Recursos necesarios

Ordenador con conexión a internet.

i. Temporalización

| CARGA ECTS | PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO |
|------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2,5 | El bloque 1 se desarrollará desde el 28 de septiembre al 30 de octubre |

| | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bloque 2: | “La mejora de la actividad física y la salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF” |
| Carga de trabajo en créditos ECTS: | 2 |

a. Contextualización y justificación

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

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 la mejora de la forma física y salud que den respuesta a las demandas de la sociedad del siglo XXI a la EF. Por tanto, la enseñanza de la EF debe plantearse entre una actitud hacia el proceso o una actitud hacia el resultado. Su elección conllevará trabajar utilizando recursos metodológicos que favorezcan una u otra opción.

Así mismo, la clase de EF es un contexto ideal para hacer un estudio de observación, detección y tratamiento de alumnos con posibles evolutivos de coordinación motriz. Para ello es necesario saber las manifestaciones más evidentes de su comportamiento y aplicar pruebas de diagnóstico adecuadas.

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 condición física y salud como contenido de E-A en EF.
- Conocer y saber poner en práctica diversas estrategias metodológicas motivacionales 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 desde el punto de vista de la 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.
- Aprender a detectar, mediante la observación sistemática en el aula, los posibles problemas evolutivos de coordinación motriz entre los alumnos y saber aplicar pruebas para su diagnóstico.
- Conocer los fundamentos de la evaluación: ¿qué evaluar?, ¿a quién?, ¿para qué?, ¿a quién le sirve?, ¿cuándo?, etc. Analizar diferentes tipos de evaluación y los instrumentos que se utilizan para recoger la información necesaria para realizarla.

c. Contenidos

- Lo motivación como elemento clave para la adherencia a la actividad física en relación con la salud. La actitud hacia el proceso versus hacia el resultado: ¿qué enseñar?
- Metodologías adecuadas para conseguir una actividad física saludable a lo largo de la vida: ¿cómo enseñar?
- Fundamentos para realizar la valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje relacionado con la AFD y la salud: ¿qué, cómo y cuándo evaluar?
- Las cualidades físicas básicas. La fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad: concepto, tipos, factores condicionantes y metodología. Orientaciones para su desarrollo en la escuela.
- La inclusión del acondicionamiento físico en los currículos escolares: evolución histórica. Aspectos biológicos, sus repercusiones en la AFD de los alumnos de Primaria y su evaluación.

d. Métodos docentes

Se combinarán diversas técnicas y estrategias con el fin de favorecer el aprendizaje de los estudiantes: trabajo por grupos, vivencias motrices en el gimnasio u otras instalaciones deportivas, 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. En un apartado posterior se detallan más detalles sobre cómo abordar la docencia en los diferentes escenarios que se pueden producir como consecuencia de la pandemia.

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 el desarrollo de la asignatura, bien individualmente o bien en grupo. El profesor también puede proponer encuentros en horario de tutoría a todos los alumnos, bien individualmente o bien en pequeños grupos.

e. Plan de trabajo

De manera general, el plan de trabajo se basa en la aplicación de los principios que rigen la clase invertida. Por esta razón, en el Campus Virtual aparecerán al comienzo del curso todos los contenidos, distribuidos por semanas, que se van a abordar en el semestre. Los



alumnos tienen que realizar las lecturas obligatorias o el visionado de documentales sobre los que realizarán su reflexión. Su postura crítica la expondrán en el foro habilitado del campus virtual, que les servirá, posteriormente, para empezar el debate con sus compañeros en las horas teóricas presenciales. Estos comentarios personales y la recogida de las expresiones más significativas que se hayan producido en las tertulias se reflejarán en su diario-cuaderno de clase que irán completando individualmente a lo largo del curso. Para asegurar mejor los conocimientos adquiridos se pasará una prueba escrita a los alumnos al finalizar dicho seminario.

Por otro lado, en las clases prácticas realizadas en las instalaciones de un pabellón deportivo, los alumnos participarán de las propuestas que se hayan diseñado en los Proyectos de Aprendizaje Tutorados (PAT). Estos PAT analizará un método pedagógico aplicado en Educación Física y que favorezca el desarrollo de hábitos saludables ente la población escolar. Los alumnos encargados de elaborarlo también llevarán a cabo su planificación en un centro de Educación Primaria.

f. Evaluación

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

Actividades de Aprendizaje para evaluar

- Para las clases teóricas hay que completar cada semana, individualmente, **una prueba escrita** que sirva de reflexión y comprobación del estudio previo realizado sobre el documento a debatir en clase (artículo, presentación ppt., documental, etc.). Esta prueba se realizará, habitualmente, mediante una **prueba objetiva tipo test**, en la que cada 2 preguntas mal contestadas descontará una acertada, las no respondidas ni suman ni restan. Al final del curso, para tener superada esta prueba de evaluación, será necesario obtener la mitad de los puntos posibles a conseguir. En caso de no conseguir el mínimo puntaje será necesario realizar una prueba escrita global de todos los contenidos de la asignatura en la convocatoria ordinaria para demostrar la adquisición de los conceptos básicos.
- Para realizar con garantías la tertulia en el seminario teórico semanal, el alumnado tiene que haber leído, analizado y reflexionado sobre el documento obligatorio propuesto, así como sobre los complementarios, si se estimara oportuno. Las ideas más importantes que ha destacado el alumno, además de contribuir a la fluidez en el debate a realizar durante la puesta en común, se irán registrando en un **diario-cuaderno de clase**. Además de aportar las reflexiones particulares se registrarán las mejores o más destacadas opiniones de los compañeros durante la puesta en común. Éstas se destacarán con un entrecorillado. Posteriormente, se entregará al profesor a la finalización de cada uno de los bloques de contenido para comprobar el grado de profundidad comprensiva y calidad reflexiva que se ha adquirido. También se revisará la calidad formal del documento, la maquetación y el sistema de citación según las normas APA. En el campus virtual se subirá un documento en el que se indique la manera de realizarlo y la rúbrica utilizada para su evaluación.

Sugerencias de los apartados que deben aparecer en el diario-cuaderno de clase para realizar el análisis de cada uno de los documentos encargados cada semana de cada uno de los bloques de contenido

1. Referencia bibliográfica del documento, bloque temático y fecha de realización.



2. Indica cuál te parece **la idea más importante o interesante** que has aprendido en este documento y justifica por qué y, por tanto, ¿qué parte del documento te parece **más necesario profundizar en clase** para debatir con tus compañeros y por qué?

3. ¿Qué es lo que te ha **quedado menos claro** del tema? ¿Por qué? Y ¿Qué pregunta te gustaría que te **respondiéramos en el debate de la clase teórica** que aborda el contenido del documento estudiado? ¿Por qué?

4. ¿Cuánto **tiempo has tardado**, en horas y minutos, en leer o ver los materiales y realizar tus aportaciones semanales en tu diario-cuaderno de clase?

Este diario de clase es un trabajo obligatorio individual. La fecha de entrega será acordada según el calendario académico. Se aplicará una rúbrica para evaluar el grado de adquisición de competencias relacionadas con el trabajo realizado.

- También se participará en el **foro abierto** en el **Campus Virtual** durante los días previos a la puesta en común en el seminario. Este espacio se utilizará para que cada alumno exponga sus ideas, dudas o comentarios acerca del contenido del documento a analizar. Se hará un seguimiento individual de la participación que se haga en este foro.
- A partir de la revisión de los documentos propuestos en este bloque temático, se realizará un **ensayo** sobre los diferentes contenidos abordados en las sesiones teóricas. La finalidad de este ensayo es evaluar la capacidad para relacionar los contenidos y conceptos debatidos, siguiendo una secuencia de ideas lógica y una aplicación del sistema de citación adecuado a las normas APA. En el campus virtual se subirá un documento en el que se indique la manera de realizarlo y la rúbrica utilizada para su evaluación. Este ensayo es un trabajo voluntario individual y la fecha de entrega será acordada según el calendario.

g. Bibliografía básica

En rojo se presentan los documentos obligatorios que hay que leer y analizar previamente para luego participar en el foro del Campus Virtual, debatir en clase y que servirán para contestar a la prueba escrita. A su vez, también serán estos documentos sobre los que habrá que realizar el ensayo de este bloque de contenidos.

7ª Semana (del 9 al 13 de noviembre)

- Beltrán-Carrillo, M. J. y Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *RICYDE. Revista Internacional del Ciencias del Deporte*, 55, pp. 20-34.
- Alonso, M^a. C., Gómez-Alonso, M. T., Pérez-Pueyo, Á., & Gutiérrez-García, C. (2016). Errores en la intervención didáctica de profesores de educación física en formación: perspectiva de sus compañeros en sesiones simuladas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, pp. 229-235.
- Ruiz-Heredia, C.M., Lara-Sánchez, A. J., López-Gallego, F., Cachón-Zagalaz, J., & Valdivia-Moral, P. (2019). Análisis del tiempo de clase en EF y propuestas para su optimización. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 35, pp. 126-129.
- Presentación en ppt.: La planificación de la sesión de Educación Física



8ª Semana (del 16 al 20 de noviembre)

- Ruiz-Pérez, L. M., Mata, E., & Moreno, J. A. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *European Journal of Human Movement*, (18), pp. 1-17.
- Presentación en ppt.: Los problemas de coordinación motriz en la edad escolar.
- Muñoz, Bárcena, E. G. (2012). Yoga en el aula. *Cuadernos de Pedagogía*, 419, pp. 1-3.
- Montávez-Martín, M^a. (2017). La mar de ideas: técnicas corporales. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (58), pp. 35-41.
- Vídeos sobre técnicas corporales: yoga escolar, mindfulness, musicoterapia, (auto)masajes...
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L., Puertas-Molero, P. González-Valero, G., Castro-Sánchez, M. y Chacón-cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos*, 34, pp. 218-221.
- Calzada, J. L., Cachón, J., Lara, A. y Zagalaz, M^a. L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), pp. 231-244.
- Freire, J. (2015). El abuso de pantallas disminuye el rendimiento académico. *Cuadernos de Pedagogía*, 460, pp. 1-2.
- Rutz-Ariza, A., Rutz, J. R., de Latorre-Cruz, M., Latorre, P. y Martínez-López, E. J. (2015). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, pp. 42-50.
- Guillén, J. (2018). Bueno para el corazón, bueno para el cerebro. *Cuadernos de Pedagogía*, 495, pp. 1-2.
- Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E. y Carrillo-López, P. J. (2018). La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF: revista digital de educación física*, (52), pp. 105-124.
- Presentación en ppt.: Las fases sensibles. El acondicionamiento físico y la salud en la EF.

9ª Semana (del 23 al 27 de noviembre)

- López-Pastor, V.M. (2013). Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física*, 29(3), pp. 1-10.
- López-Pastor, V. M., Monjas-Aguado, R., Gómez-García, J., López-Pastor, E. M., Martín-Pinela, J. F., González-Badiola, J.,... & Martín, M. I. (2006). La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 10, pp. 31-41.
- Martínez, J. M., de los Reyes Corcuera, M., Borrell-Lizana, V. & Pastor-Vicedo, J. C. (2018). Valoración de los niveles de condición física de los escolares de 11-12 años mediante la Batería ALPFAFITNES. *Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 7(2), pp. 37-42.



- López-Pastor, V.M. (2014). *Evaluación Formativa y Compartida en Educación Física*:
<https://www.youtube.com/watch?v=qRgd5kWK1oU>

10ª Semana (del 30 de noviembre al 4 de diciembre)

- **Junta de Castilla y León (2005). *Protocolo de actuación ante urgencias sanitarias en los centros educativos de Castilla y León*. Junta de Castilla y León, pp. 1-22.**
- Cruz Roja. (Sin fechar). *Guía de Primeros Auxilios. Soporte vital básico*. Documento visual.
- European Resuscitation Council (2010). *Folleto de resucitación cardiopulmonar con desfibrilador externo Automático. Manual del alumno*. Bélgica: European Resuscitation Council, pp. 1-16.
- Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S. y Navarro-Paton, R. (2018). La enseñanza de los primeros auxilios en educación física: revisión sistemática acerca de los materiales para su implementación. *Retos*, 34, pp. 349-355.
- Peixoto-Pino, L. Rico-Díaz, J. y Arufe-Giráldez, V. (2019). Elaboración y aplicación de un proyecto interdisciplinar en las etapas de Infantil y Primaria sobre prevención de accidentes promovido desde el Área de Educación Física. *Reto*, 35, pp. 250-254.
- Clase de RCP con “Mister Bean”. Documento visual:
<https://www.youtube.com/watch?v=mj8cZj46cJYcZj46cJY>

h. Bibliografía complementaria

- (2000): *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- (2003): La actividad física saludable como contenido de enseñanza. En Fraile, A. y Otros: *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.
- ALMOND, L. (1992): El ejercicio físico y la salud en la escuela. En Devís, J. y Peiró, C.: *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- CASTAÑER, M. y TRIGO, E. (1996): *Globalidad e interdisciplinariedad en la enseñanza primaria*. Barcelona. INDE.
- CONTRERAS, O., GONZÁLEZ, S., PASTOR, J.C. y MARTÍNEZ, J. (2007). Los programas de salud en Educación Física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 24, pp. 25-36.
- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (2002): *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, 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.



- DEVÍS, 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 (Coord.) (2003) *Actividad física y salud Educación Secundaria*. Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad.
- FRAILE, A. y Otros (1996): *Actividad física y Salud en la Escuela*. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- GENERELO, E. (1995): *Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de educación primaria*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- 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.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2001): *Proyecto Docente. Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico*. Facultad de Educación. Universidad de Valladolid.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (1996): La construcción histórica y social de la Educación Física: el curriculum de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física escolar? En *Revista de Educación*, nº 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 curriculum*. 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.
- MARTÍNEZ-CÓRCOLES, P. (1996): *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Barcelona. INDE.
- MAZÓN, V. (Coord.) (2005): *Programación de la Educación Física en Primaria*. Barcelona. INDE.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA: ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el Curriculum y se regula la ordenación de la Educación Primaria. BOE n.173, viernes 20 de julio de 2007.
- OLMEDO, J.A. (2000): Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. En *Apunts: Educación Física y Deportes*. Nº 59, pp. 22-30.
- PEIRÓ, C. y DEVÍS, J. (2001): La escuela y la comunidad: principios y propuestas de 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.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): *Actividad física, salud y actitudes*. Valencia, Edetania.
- PIERÓN, M (1988): *Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas*. Madrid. Gymnos.
- RUIZ-PÉREZ, L.M. (2005). *Moverse con dificultad en la escuela. Introducción a los problemas evolutivos de coordinación motriz en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen.



- SEEFELDT, V y VOGEL, P. (1989): Physical fitness testing of children: a 30-year history of misguided efforts? En *Pediatric Exercise Science*, nº 1, pp. 295-302.
- STUMPP, U. (1995): *Adquirir una buena condición física jugando*. Barcelona. Paidotribo.
- TINNING, R. (1996): Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de la formación del profesorado. *Revista de Educación*, nº 11, pp. 123-134.
- 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.
- 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.

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 3: | Metodología para el desarrollo de AFD de forma saludable |
| Carga de trabajo en créditos ECTS: | 1,5 |

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.

Dar la posibilidad al alumnado de acceder a la mayor información sobre los efectos de la actividad física en la salud debe ser una prioridad del docente en su desarrollo profesional. Pero también ofrecer información acerca de los problemas que pueden existir si esta actividad se trabaja de manera inadecuada. Por ello es nuestra intención revisar y fundamentar las estrategias más convenientes de su puesta en práctica, conocer los efectos de la actividad física en el organismo infantil, aprender a observar posibles problemas evolutivos de coordinación motriz en los alumnos, prevenir situaciones de riesgo en la práctica educativa, conocer los principios básicos de los primeros auxilios, aprender nociones básicas de nutrición y detectar y cuestionar mitos y creencias erróneas que existen al respecto de la actividad física.

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 la población en edad escolar.
- Entender los procesos de adaptación al esfuerzo físico, especialmente en el caso de la población en edad escolar.
- Conocer y saber poner en práctica los métodos más convenientes para incidir sobre la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Estos componentes deben ser los esenciales para incidir positivamente en la composición corporal de los alumnos.
- Ser capaces de diseñar, poner en práctica y evaluar programas de mejora saludable de la condición física, especialmente para la población en edad escolar.
- Conocer los indicadores que pueden influir y determinar una autopercepción de la imagen corporal distorsionada. Analizar imágenes y mensajes publicitarios en relación con la cultura del cuerpo 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. 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

- Las fases sensibles en el desarrollo evolutivo de los niños de Primaria y su influencia en la planificación de la actividad física. La detección de niños con problemas evolutivos de coordinación motriz.
- Las repercusiones de la AFD en el desarrollo físico y en el rendimiento académico de los alumnos de Primaria.
- Indicaciones y sugerencias para realizar AFD de forma saludable como ocupación del ocio. Autonomía y gestión de programas físicos. Uso de las nuevas tecnologías.
- La imagen corporal, repercusión en la autoestima del alumnado y sus consecuencias en el ámbito de la actividad física y de los hábitos nutricionales. Problemas relacionados con la imagen corporal y el ejercicio físico. Mercantilización de la imagen corporal.
- Prevención de accidentes durante la práctica de actividades físicas. Primeros Auxilios La Higiene y la 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: trabajo por grupos, vivencias motrices en el gimnasio u otras instalaciones deportivas, 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. En un apartado posterior se detallan más detalles sobre cómo abordar la docencia en los diferentes escenarios que se pueden producir como consecuencia de la pandemia.

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 el desarrollo de la asignatura, bien individualmente o bien en grupo. El profesor también puede proponer encuentros en horario de tutoría a todos los alumnos, bien individualmente o bien en pequeños grupos.

e. Plan de trabajo

De manera general, el plan de trabajo se basa en la aplicación de los principios que rigen la clase invertida. Por esta razón, en el Campus Virtual aparecerán al comienzo del curso todos los contenidos, distribuidos por semanas, que se van a abordar en el semestre. Los alumnos tienen que realizar las lecturas obligatorias o el visionado de documentales sobre los que realizarán su reflexión. Su postura crítica la expondrán en el foro habilitado del campus virtual, que les servirá, posteriormente, para empezar el debate con sus compañeros en las horas teóricas presenciales. Estos comentarios personales y la recogida de las expresiones más significativas que se hayan producido en las tertulias se reflejarán en su diario-cuaderno de clase que irán completando individualmente a lo largo del curso. Para asegurar mejor los conocimientos adquiridos se pasará una prueba escrita a los alumnos al finalizar dicho seminario.



Por otro lado, en las clases prácticas realizadas en las instalaciones de un pabellón deportivo, los alumnos participarán de las propuestas que se hayan diseñado en los Proyectos de Aprendizaje Tutorados (PAT). Estos PAT analizará un método pedagógico aplicado en Educación Física y que favorezca el desarrollo de hábitos saludables ente la población escolar. Los alumnos encargados de elaborarlo también llevarán a cabo su planificación en un centro de Educación Primaria.

f. Evaluación

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

Actividades de Aprendizaje para evaluar

- Para las clases teóricas hay que completar cada semana, individualmente, **una prueba escrita** que sirva de reflexión y comprobación del estudio previo realizado sobre el documento a debatir en clase (artículo, presentación ppt., documental, etc.). Esta prueba se realizará, habitualmente, mediante una **prueba objetiva tipo test**, en la que cada 2 preguntas mal contestadas descontará una acertada, las no respondidas ni suman ni restan. Al final del curso, para tener superada esta prueba de evaluación, será necesario obtener la mitad de los puntos posibles a conseguir. En caso de no conseguir el mínimo puntaje será necesario realizar una prueba escrita global de todos los contenidos de la asignatura en la convocatoria ordinaria para demostrar la adquisición de los conceptos básicos.
- Para realizar con garantías la tertulia en el seminario teórico semanal, el alumnado tiene que haber leído, analizado y reflexionado sobre el documento obligatorio propuesto, así como sobre los complementarios, si se estimara oportuno. Las ideas más importantes que ha destacado el alumno, además de contribuir a la fluidez en el debate a realizar durante la puesta en común, se irán registrando en un **diario-cuaderno de clase**. Además de aportar las reflexiones particulares se registrarán las mejores o más destacadas opiniones de los compañeros durante la puesta en común. Éstas se destacarán con un entrecomillado. Posteriormente, se entregará al profesor a la finalización de cada uno de los bloques de contenido para comprobar el grado de profundidad comprensiva y calidad reflexiva que se ha adquirido. También se revisará la calidad formal del documento, la maquetación y el sistema de citación según las normas APA. En el campus virtual se subirá un documento en el que se indique la manera de realizarlo y la rúbrica utilizada para su evaluación.

Sugerencias de los apartados que deben aparecer en el diario-cuaderno de clase para realizar el análisis de cada uno de los documentos encargados cada semana de cada uno de los bloques de contenido

1. **Referencia bibliográfica** del documento, **bloque temático** y **fecha de realización**.
2. Indica cuál te parece **la idea más importante o interesante** que has aprendido en este documento y justifica por qué y, por tanto, ¿qué parte del documento te parece **más necesario profundizar en clase** para debatir con tus compañeros y por qué?
3. ¿Qué es lo que te ha **quedado menos claro** del tema? ¿Por qué? Y ¿Qué pregunta te gustaría que te **respondiéramos en el debate de la clase teórica** que aborda el contenido del documento estudiado? ¿Por qué?
4. ¿Cuánto **tiempo has tardado**, en horas y minutos, en leerlo o ver los materiales y realizar tus aportaciones semanales en tu diario-cuaderno de clase?



Este diario de clase es un trabajo obligatorio individual. La fecha de entrega será acordada según el calendario académico. Se aplicará una rúbrica para evaluar el grado de adquisición de competencias relacionadas con el trabajo realizado.

- También se participará en el **foro abierto** en el **Campus Virtual** durante los días previos a la puesta en común en el seminario. Este espacio se utilizará para que cada alumno exponga sus ideas, dudas o comentarios acerca del contenido del documento a analizar. Se hará un seguimiento individual de la participación que se haga en este foro.
- A partir de la revisión de los documentos propuestos en este bloque temático, se realizará un **ensayo** sobre los diferentes contenidos abordados en las sesiones teóricas. La finalidad de este ensayo es evaluar la capacidad para relacionar los contenidos y conceptos debatidos, siguiendo una secuencia de ideas lógica y una aplicación del sistema de citación adecuado a las normas APA. En el campus virtual se subirá un documento en el que se indique la manera de realizarlo y la rúbrica utilizada para su evaluación. Este ensayo es un trabajo voluntario individual y la fecha de entrega será acordada según el calendario.

g. Bibliografía básica

En rojo se presentan los documentos obligatorios que hay que leer y analizar previamente para luego debatir en clase. Serán estos documentos sobre los que haya que realizar el ensayo de este bloque.

11ª Semana (del 7 al 4 de diciembre)

- Quiles i Izquierdo, J. (2016). Guías y recomendaciones para aprender a comer y vivir activos: entre la ciencia y lo cotidiano. En *Los ocho ámbitos de la Educación para la Salud en la escuela: proyecto de investigación subvencionado por el Ministerio de Economía y Competitividad (MINECO)*, Tirant lo Blanch, pp. 87-101.

Consultar:

- Ministerio de Sanidad y Consumo (2005). Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria, pp. 1-38.
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Lesa, C. y Guijarro, M^a. R. (2013). *Personajes ¿malos? Cuento de Educación para la Salud*. Madrid: CEAPA, pp.1-29.
http://www.programa-ana.es/programa_ana.asp
- AECOSAN. Estudio Aladino (2015). *Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, pp. 42-79.
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2015.htm
- AECOSAN (2007). *Programa Perseo. Alimentación saludable. Guía para el profesorado*. Ministerio de Sanidad y Consumo, pp. 1-37
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_alimentacion_saludable.pdf
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (SF). *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables*. Ministerio de Sanidad y Consumo, pp. 1-17.
- Vídeo sobre los mitos relacionados con la actividad física
<https://www.youtube.com/watch?v=9WLRdmHlfbE>



- Lozano, A. M. Zurita, F., Ubago, J. L., Puertas, P., Ramírez, I. y Núñez, J. I. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos*, 35, pp. 42-46.
- Pérez-López, I. J., Tercedor Sánchez, P., & Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), pp. 534-544.
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), pp. 183-190.
- Salinas, J., González, C.G., Fretes, G., Montenegro, E. y Vio, F. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista chilena de Nutrición*, 41(4), pp. 343-350.
- Presentación en ppt.: Desmontando mitos.

12ª Semana (del 14 al 18 de diciembre)

- Villa-González, E., Pérez-López, I.J., Ruiz, J. R., Delgado-Fernández, M., & Chillón, P. (2014). El desplazamiento activo al colegio: una propuesta de intervención escolar. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 46, pp. 24-32.
- Gordillo, J. y de la Puente, F. (2017). Bicis para moverse en libertad. *Cuadernos de Pedagogía*, 474, pp. 1-4.
- Villa, E., Ruiz, J. y Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Retos*, 30, pp. 122-124.
- Caparrós, J. (2016). Jugar mejor para aprender más. *Cuadernos de Pedagogía*, 463, p. 1-6.
- Fundación Thao. (2014). Guía pedagógica Thao de actividad física para profesorado de educación física. Badalona: Fundación Thao, pp. 7-20.

13ª Semana (del 21 al 22 de diciembre)

- Rodríguez-Molina, J. M. (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y drogas*, 7(2), 289-308.
- León-González, M., González-Martí, I. y Contreras-Jordán, O. (2018). Programas de intervención para la mejora de la imagen corporal en niños de Educación Primaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), pp. 145-156.
- Rosa, A., García, E. y Carrillo, P. J. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto es escolares de 8 a 12 años. *Retos*, 35, pp. 236-241.
- Tornero-Quñones, I., Sierra-Robles, Á., Carmona-Márquez, J. y Gago-Sampedro, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (27), pp. 146-151.



- Martínez-Rodríguez, A., Leyva-Vela, B., Cuestas-Calero, B. J. y Reche, C. Deporte escolar y trastornos de la conducta alimentaria (School sports and eating disorders). *Retos*, (34), pp. 236-239.
- Navarro-Paton, R., Rego-Ferreira, B. y García-García, M. (2018). Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria. *Retos*, 34, pp. 14-18.
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), pp. 319-334.
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición hospitalaria*, 23(3), pp. 183-190.
- Salinas, J., González, C. G., Fretes, G., & Montenegro, E. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), pp.343-350.
- González-Calvo, G., Hortigüela, D., Barba, R. y Bores, D. (2018). La foto-elicitación como instrumento para profundizar en la construcción de las subjetividades corporales de maestros de Educación Física. *Movimento. Revista de Educacao Física Da UFRGS*, 24(4), pp. 1249.1264.
- Documental sobre la vigorexia. Informe Robinson: *Cuerpos al límite*: <https://www.youtube.com/watch?v=97sYJinS240>
- Documental sobre los trastornos de la alimentación: <https://youtube.be/tgjCzUz6K6Q>
- Documental sobre la vigorexia y los anabolizantes: <https://www.documaniatv.com/embed/4deee0bae>
- Ruiz, A. ¿Cómo 59 minutos de actividad física pueden cambiar el mundo? TEDx Sevilla:
- <https://www.youtube.com/watch?v=Hxyymg8zO6E>

h. 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.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996): *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996): *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- GARCÍA, JM. y otros (1998): *La Velocidad*. Gymnos. Madrid.
- 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.



- GENERELO, E. y TIERZ, P. (1991): *Cualidades Físicas, volumen (I) y (II)*. Zaragoza. CEPID.
- GONZÁLEZ BADILLO, J. y GOROSTIAGA, E. (1995): *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona. INDE.
- GROSSER, M. y NEUMAIER, A. (1986): *Técnicas de entrenamiento*. Martínez-Roca. Barcelona.
- 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.
- LINDSEY, R. y CORBIN, C. (1989). Questionable exercises. Some safer alternatives. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, nº 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. y GARCÍA, A. (1999): Ejercicios desaconsejados en educación física y en la iniciación deportiva en primaria. En *Actas del XVII Congreso Nacional Educación Física*. Vol. 2, pp. 1014-1024.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A (2000): *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. INDE. Barcelona.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1997) Acciones articulares contraindicadas: Bases para la detección de ejercicios contraindicados en la práctica del ejercicio físico. En *Actas del III Congreso de Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación*. Lérida.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. y MEDINA, J. (1999): Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte. *Revista Educación Física*, nº 74, pp. 5-12 y nº 75, pp. 11-19.
- LUBELL, A. (1989). Potentially dangerous exercises: Are they harmful for all?. *The Physician and Sports Medicine*, nº 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, nº 19, pp. 20-23.
- MORA VICENTE, J. (1989): *Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor*. Colección Educación Física 12-14 años, 6 tomos. Cádiz. Diputación Provincial.
- MORA VICENTE, J. (1995): *Tª del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz, COPLEF de Andalucía.



- 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.
- NAVARRO, F. y Otros (1990): *La Natación*. Madrid. Comité Olímpico Español.
- 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*. Nº 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*, nº 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*, nº august, pp.29-31
- TSCHIENE, P. (1976): Keine Tendenzwende im Krafttraining. En *Leistungssport*, nº 6, pp. 400-405.
- WEINECK, J. (1988): *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona. Hispano Europea.
- ZINTL, F. (1991): *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, Martínez Roca.

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).

j. Temporalización

| CARGA ECTS | PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Bloque 1: Perspectivas sobre actividad física para la salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de Actividad Física Deportiva (AFD): 2,5 créditos | De la semana 1 a la semana 6 |
| Bloque 2: La promoción de la actividad física y la salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF: 2 créditos | De la semana 7 a la semana 10 |
| Bloque 3: Metodología para el desarrollo de la AFD de forma saludable. La Higiene y los Primeros auxilios: | De la semana 11 a la |



1,5 créditos

semana 13

5. Métodos docentes y principios metodológicos

De manera general, el plan de trabajo se basa en la aplicación de los principios que rigen la clase invertida. Por esta razón, en el Campus Virtual aparecerán al comienzo del curso todos los contenidos, distribuidos por semanas, que se van a abordar en el semestre. Los alumnos tienen que realizar las lecturas obligatorias o el visionado de documentales sobre los que realizarán su reflexión. Su postura crítica la expondrán en el foro habilitado del campus virtual, que les servirá, posteriormente, para empezar el debate con sus compañeros en las horas teóricas presenciales. Estos comentarios personales y la recogida de las expresiones más significativas que se hayan producido en las tertulias se reflejarán en su diario-cuaderno de clase que irán completando individualmente a lo largo del curso. Para asegurar mejor los conocimientos adquiridos se pasará una prueba escrita a los alumnos al finalizar dicho seminario.

Por otro lado, en las clases prácticas realizadas en las instalaciones de un pabellón deportivo, los alumnos participarán de las propuestas que se hayan diseñado en los Proyectos de Aprendizaje Tutorados (PAT). Estos PAT analizará un método pedagógico aplicado en Educación Física y que favorezca el desarrollo de hábitos saludables ente la población escolar. Los alumnos encargados de elaborarlo también llevarán a cabo su planificación en un centro de Educación Primaria.

6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

| ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA ⁽¹⁾ | HORAS | ACTIVIDADES NO PRESENCIALES | HORAS |
|--------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Sesiones prácticas sobre métodos pedagógicos vinculados a la salud | 33 | Elaboración en grupo de Proyectos de Aprendizaje Tutorados | 25 |
| Tertulias, debates y creación de materiales | 27 | Lectura de los documentos semanales y visionado de diferentes documentales | 35 |
| | | Participación en el foro virtual de la asignatura | 10 |
| | | Realización de fichas sobre las prácticas | 10 |
| | | Estudio individual | 10 |
| | | Realización de ensayos (voluntario) | 10 |
| Total presencial | | Total no presencial | 90 |
| TOTAL presencial + no presencial | | | |

(1) Actividad presencial a distancia es cuando un grupo sigue una videoconferencia de forma síncrona a la clase impartida por el profesor para otro grupo presente en el aula.

7. Sistema y características de la evaluación

Criterio: cuando al menos el 50% de los días lectivos del cuatrimestre transcurran en normalidad, se asumirán como criterios de evaluación los indicados en la guía docente. Se recomienda la evaluación continua ya que implica minimizar los cambios en la adenda.



Al principio del curso se ofrecerá al alumnado dos posibles vías de cursar la asignatura, que corresponden con dos grandes opciones a la hora de la evaluación. A continuación puede encontrarse un desarrollo mucho más completo de cada uno de estos sistemas, así como de los criterios de evaluación y calificación empleados.

A-Sistema principal: Evaluación formativa y continua, integrada en cada una de las actividades formativas descritas (ensayos, PAT, fichas prácticas, participación en el foro, etc.). Recopilación a través de portafolios y/o pruebas escritas parciales destinadas fundamentalmente a valorar la asimilación y el dominio/aplicación de los contenidos de la asignatura. Cada apartado debe ser superado con la calificación mínima establecida en cada caso.

B-Sistema alternativo de Evaluación Final: Se valorarán todos los trabajos que se pidan y serán entregados en la fecha determinada. Se realizará una prueba escrita teórica sobre todos los documentos que se han ido trabajando cada semana además de la defensa de un PAT planificado y puesto en práctica por el alumno que opta por este sistema de evaluación.

La calificación final de la asignatura se calculará a partir de los porcentajes establecidos, sólo en el caso de que se haya superado cada uno de los apartados. Si alguna de las actividades no se ha superado, se tendrá que repetir hasta conseguir los mínimos establecidos.

SISTEMA Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

De forma general, para superar la asignatura será necesario obtener al menos la mitad de la puntuación establecida para cada actividad. Se tendrá en cuenta una correcta expresión gramatical y sintáctica en los documentos escritos. Los indicadores de calidad exigidos en cada trabajo se incorporan en las rúbricas que los alumnos tienen que entregar en cada uno de los trabajos demandados, tanto los individuales como los grupales.

A1-Sistema principal. Evaluación continua y formativa

El siguiente sistema es provisional. Los criterios de calificación definitivos se explicarán y acordarán con el alumnado al principio del cuatrimestre. Para poder optar a esta vía es necesaria la asistencia continuada a clase (90%) puesto que los informes de las sesiones prácticas, los controles semanales de contenidos, los debates establecidos tras las lecturas realizadas, la realización posterior del diario-cuaderno de clase se realizarán si el alumno está presente, en caso contrario pasará al sistema de evaluación final; ajustar la entrega de documentos a los plazos acordados y corregir, tras la evaluación del profesor, en el plazo de una semana los documentos que no estén correctos. Los criterios de calificación definitivos se acordarán con el alumnado en las primeras semanas de curso; los provisionales son los siguientes:

| INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO | PESO EN LA NOTA FINAL | OBSERVACIONES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proyecto de Aprendizaje Tutorado (PAT). Trabajo en grupo | 35% | Se facilitará al alumnado una escala descriptiva o rúbrica de cada instrumento en la que se detallarán los criterios de evaluación y calificación para cada uno de ellos. |
| Informes de Sesiones prácticas. Trabajo en grupo | 15% | |
| Cuaderno-Diario de clase. Trabajo individual. | 30% | |
| Examen de contenidos de cada unidad temática. Trabajo individual | 20% | Los porcentajes definitivos de cada instrumento se decidirán, si así se estima oportuno, a mitad del cuatrimestre por consenso entre los alumnos y el profesor. |
| Trabajo opcional. Ensayo sobre los contenidos de los bloques de contenido a elegir. Trabajo individual | Hasta un 10%. | |
| Trabajo opcional. Participación en un proyecto de aprendizaje servicio de la Universidad de León | | |



A2- Vía de evaluación final

Para quien asista a menos del 90% de las horas lectivas y, por tanto, no ha realizado los controles semanales, ni ha asistido a los debates sobre los documentos demandados cada semana, ni ha participado en la puesta en práctica de los PAT de los que tiene que hacer el correspondiente informe. En estos casos se ajustará a los criterios de la vía de evaluación final. En esta vía deberá entregar todos los trabajos que se demanden en la fecha acordada a través de la vía telemática o presencial, así como tendrá que participar semanalmente en el foro virtual, realizará el diario-cuaderno de clase sin reflejar los comentarios de los compañeros emitidos durante el debate y tendrá que realizar un PAT, que defenderá el día del examen establecido de la correspondiente convocatoria. Los criterios de calificación serán los siguientes:

| INSTRUMENTO/ PROCEDIMIENTO | PESO EN LA NOTA FINAL | OBSERVACIONES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Examen escrito | 50% | Es necesario haber entregado el PAT, convenientemente tutorizado por el profesor y entregar el cuaderno-diario de clase con sus reflexiones sobre los documentos trabajados semanalmente, así como participar en el foro virtual semanal. |
| Cuaderno-Diario de clase | 30% | |
| Presentación de un informe y defensa oral sobre el PAT realizado | 20% | Es necesario aprobar cada una de las pruebas por separado. En caso de no alcanzar el mínimo en alguna prueba de evaluación, no se realizarán medias ni existirá ninguna posibilidad de compensación entre ellas. |
| Trabajo opcional. Ensayo sobre los contenidos de los bloque de contenido a elegir. Trabajo individual | Hasta un 10%. | |
| Trabajo opcional. Participación en un proyecto de aprendizaje servicio de la Universidad de León | | |



CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Convocatoria ordinaria:**

De forma general, para superar la asignatura será necesario obtener al menos la mitad de la puntuación establecida para cada actividad. Se tendrá en cuenta una correcta expresión gramatical y sintáctica en los documentos escritos. Los indicadores de calidad exigidos en cada trabajo se incorporan en las rúbricas que los alumnos tienen que entregar en cada uno de los trabajos demandados, tanto los individuales como los grupales.

- **Convocatoria extraordinaria:**

En la convocatoria extraordinaria, los alumnos que sigan la vía continua de evaluación tendrán una prueba escrita teórico-práctica específica para los que no hayan superado la puntuación mínima exigida en las pruebas semanales durante el cuatrimestre o entregarán los trabajos que no hayan conseguido el mínimo exigido.

En la vía de evaluación final es necesario cumplir los requisitos que se establecen en el sistema de evaluación y calificación de la convocatoria ordinaria.

8. Consideraciones finales



Adenda a la Guía Docente de la asignatura

La adenda debe reflejar las adaptaciones sobre cómo se desarrollaría la formación si tuviese que ser desarrollada en modalidad online por mandato de autoridades competentes. Se deben conservar los horarios de asignaturas y tutorías publicados en la web de la UVa, indicar el método de contacto y suministrar un tiempo razonable de respuesta a las peticiones de tutoría (2-4 días lectivos). Describir el modo en que se desarrollarán las actividades prácticas. En el caso de TFG/TFM, desarrollar detalladamente los sistemas de tutorías y tutela de los trabajos.

A4. Contenidos y/o bloques temáticos

Los bloques de contenidos se mantendrán en cualquier contingencia que acontezca a lo largo del cuatrimestre, así como la carga de trabajo en créditos ECTS de cada uno y la temporalización.

c. Contenidos Adaptados a formación online

Los alumnos dispondrán inicialmente de todos los documentos (artículos, vídeos, presentación ppt., etc.) en el Campus Virtual, por lo que podrán acceder a los mismos desde el primer día de clase.

d. Métodos docentes online

El método docente que se va a emplear es de la clase invertida. Por tanto, si el escenario inicial es el de no poder asistir todo el grupo a clase, se le dividirá para que entren en el aula asignada y poder realizar los debates propuestos después de leer, ver, reflexionar y comentar los documentos sobre los que se realizará la tertulia o debate posterior. Si la situación obligara a un confinamiento de la población, habría que hacer todo el seguimiento de la asignatura telemáticamente. Así, se realizarán la tertulias y debates en sesiones online utilizando los medios que la Universidad ponga a disposición, siempre respetando los horarios establecidos para la asignatura.

Con respecto a las clases prácticas, se está a la espera de las decisiones que tomen las autoridades municipales, que son los encargados de establecer los criterios a seguir en el pabellón municipal donde se realizan este tipo de docencia. En el caso de que pueda asistir todo el grupo, puesto que esta instalación posee tres canchas suficientemente dotadas, se seguirán las clases normalmente. El grupo encargado de poner en práctica el PAT hará de maestros y el resto de alumnos se dividen entre los alumnos-practicantes y los observadores, terminando la sesión la defensa del marco teórico del PAT y con una coevaluación sobre lo realizado. Si no fuera posible tener a todo el grupo presencialmente, acudiría la mitad. El grupo encargado de poner en práctica el PAT repetirá dos veces la sesión, una con cada medio grupo. En este caso se solicitaría una disminución de la presencialidad del alumnado al ser necesario vivenciar y experimentar el método pedagógico que se pone en práctica. Si se decretara un confinamiento, estas prácticas se concretarían en realizar el PAT grupal y explicar, vía telemática, al resto de compañeros los criterios básicos del método pedagógico sobre el que tienen que profundizar, describir cómo se realizaría en la práctica la sesión, hacer una defensa del marco teórico del trabajo y argumentar los comentarios que se hagan para realizar, posteriormente, la consecuente coevaluación después de todo el proceso.

e. Plan de trabajo online

Como ya ha quedado explicado, el plan de trabajo sería el contemplado inicialmente, al utilizar el método docente de la clase invertida. Esta manera de realizar la labor de enseñanza-aprendizaje se realizará en cualquier caso, tanto si pueden acudir todos los



alumnos, de momento algo improbable, o sólo los que determine la capacidad del aula asignada.

Si la presencialidad fuera imposible, todas las actividades programadas se realizarán online, mediante la utilización de plataformas que la Universidad ponga a disposición de los docentes y alumnos. Los debates y las defensas de los PATse harían de manera sincrónica con la mitad del grupo, según el horario establecido a cada uno por la Facultad de Educación de Segovia. Igualmente se harán los controles de contenidos semanales utilizando la posibilidad de realizar pruebas objetivas telemáticamente. La participación en el foro no sufrirá cambios con respecto a lo ya planificado, al usar el campus virtual de la asignatura.

f. Evaluación online

Los criterios de evaluación y calidad se mantendrán en cada una de las actividades que se pidan. Se seguirá con la doble vía de evaluación. Para aquellos que participen con su presencia virtual en las clases programadas vía telemática, los trabajos obligatorios (PAT, tertulia-debate, controles de contenidos, diario-cuaderno de clase y participación en el foro de la asignatura) se utilizarán los mismos porcentajes ya establecidos. Para aquellos que no participen de manera regular en las actividades reseñadas anteriormente, deberán realizar un examen final de contenidos, más la elaboración y defensa del PAT de manera individual y la entrega del diario-cuaderno de clase.

i. Temporalización

| | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bloque 1: | “Perspectivas sobre actividad física para la salud. Factores socioculturales que condicionan la práctica de Actividad Física y Deportiva (AFD)” |
| Carga de trabajo en créditos ECTS | 2,5 |
| CARGA ECTS | PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO |
| 2,5 | El bloque 1 se desarrollará desde el 28 de septiembre al 6 de noviembre |

| | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bloque 2: | “La mejora de la actividad física y la salud como contenido de enseñanza-aprendizaje en EF” |
| Carga de trabajo en créditos ECTS: | 2 |
| CARGA ECTS | PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO |
| 2 | El bloque 2 se desarrollará desde el 9 de noviembre al 4 de diciembre |

| | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Bloque 3: | “Metodología para el desarrollo de una AFD de forma saludable” |
| Carga de trabajo en créditos ECTS: | 1,5 |
| CARGA ECTS | PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO |
| 1,5 | El bloque 3 se desarrollará desde el 7 de diciembre al 22 de diciembre |

A5. Métodos docentes y principios metodológicos

Los principios docentes que se van a seguir son los que determinan la clase invertida. El profesor prepara los materiales previamente para que los alumnos tengan acceso a ellos antes de asistir a clase y dedicar la clase bien para el debate y la reflexión o bien para experimentar por sí mismos los principios que rigen los métodos pedagógicos orientados a la salud en Educación Física.

A6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

| ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA ⁽¹⁾ | HORAS | ACTIVIDADES NO PRESENCIALES | HORAS |
|--------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Sesiones prácticas sobre métodos pedagógicos vinculados a la salud | 33/18* | Elaboración en grupo de Proyectos de Aprendizaje Tutorados | 25 |
| Tertulias, debates y creación de materiales | 27 | Lectura de los documentos semanales y visionado de diferentes documentales | 35 |
| | | Participación en el foro virtual de la asignatura | 10 |
| | | Realización de fichas sobre las prácticas | 10 |
| | | Estudio individual | 10 |
| | | Realización de ensayos (voluntario) | 10 |
| | | | |
| | | | |
| Total presencial | | Total no presencial | 90 |
| TOTAL presencial + no presencial | | | |

(2) Actividad presencial a distancia en este contexto es cuando el grupo sigue por videoconferencia la clase impartida por el profesor en el horario publicado para la asignatura.

* En caso de que a las clases prácticas solo pudiera acudir medio grupo en cada sesión, se repetiría la misma sesión con el otro medio grupo. De este modo, la presencialidad del alumno se reduce a las 45 horas, que es el 30% que la Universidad determina en caso de contingencias.

A7. Sistema y características de la evaluación

Criterio: cuando más del 50% de los días lectivos del cuatrimestre transcurran en situación de contingencia, se asumirán como criterios de evaluación los indicados en la adenda.

Como ya se ha explicado, tanto si hay presencialidad como si se tiene que optar por la vía telemática, las actividades propuestas no variarán y los porcentajes de las mismas tampoco.

Vía de Evaluación Continua y formativa

| INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO | PESO EN LA NOTA FINAL | OBSERVACIONES |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proyecto de Aprendizaje Tutorado (PAT). Trabajo en grupo | 35% | Se facilitará al alumnado una escala descriptiva o rúbrica de cada instrumento en la que se detallarán los criterios de evaluación y calificación para |
| Informes de Sesiones prácticas. Trabajo en grupo | 15% | |
| Cuaderno-Diario de clase. Trabajo individual. | 30% | |



| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Examen de contenidos de cada unidad temática. Trabajo individual | 20% | <p>cada uno de ellos.</p> <p>Los porcentajes definitivos de cada instrumento se decidirán, si así se estima oportuno, a mitad del cuatrimestre por consenso entre los alumnos y el profesor.</p> |
| <p>Trabajo opcional. Ensayo sobre los contenidos de los bloques de contenido a elegir. Trabajo individual</p> <p>Trabajo opcional. Participación en un proyecto de aprendizaje servicio de la Universidad de León</p> | Hasta un 10%. | |

Vía de evaluación final

| INSTRUMENTO/ PROCEDIMIENTO | PESO EN LA NOTA FINAL | OBSERVACIONES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Examen escrito | 50% | Es necesario haber entregado el PAT, convenientemente tutorizado por el profesor y entregar el cuaderno-diario de clase con sus reflexiones sobre los documentos trabajados semanalmente, así como participar en el foro virtual semanal. |
| Cuaderno-Diario de clase | 30% | |
| Presentación de un informe y defensa oral sobre el PAT realizado | 20% | Es necesario aprobar cada una de las pruebas por separado. En caso de no alcanzar el mínimo en alguna prueba de evaluación, no se realizarán medias ni existirá ninguna posibilidad de compensación entre ellas. |
| <p>Trabajo opcional. Ensayo sobre los contenidos de los bloque de contenido a elegir. Trabajo individual</p> <p>Trabajo opcional. Participación en un proyecto de aprendizaje servicio de la Universidad de León</p> | Hasta un 10%. | |



CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Convocatoria ordinaria:**

De forma general, para superar la asignatura será necesario obtener al menos la mitad de la puntuación establecida para cada actividad. Se tendrá en cuenta una correcta expresión gramatical y sintáctica en los documentos escritos. Los indicadores de calidad exigidos en cada trabajo se incorporan en las rúbricas que los alumnos tienen que entregar en cada uno de los trabajos demandados, tanto los individuales como los grupales.

- **Convocatoria extraordinaria:**

En la convocatoria extraordinaria, los alumnos que sigan la vía continua de evaluación tendrán una prueba escrita teórico-práctica específica para los que no hayan superado la puntuación mínima exigida en las pruebas semanales durante el cuatrimestre o entregarán los trabajos que no hayan conseguido el mínimo exigido.

En la vía de evaluación final es necesario cumplir los requisitos que se establecen en el sistema de evaluación y calificación de la convocatoria ordinaria.