



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>Asignatura:</b> CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD                     | <b>Código:</b> 46338                 |
| <b>Tipología:</b> OPTATIVA                                      | <b>Créditos ECTS:</b> 6              |
| <b>Grado:</b> 308 - GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA (TO) | <b>Curso académico:</b> 2019-20      |
| <b>Centro:</b> 104 - FACULTAD DE EDUCACIÓN DE TOLEDO            | <b>Grupo(s):</b> 40                  |
| <b>Curso:</b> 4   | <b>Duración:</b> Primer cuatrimestre |
| <b>Lengua principal de impartición:</b>                         | <b>Segunda lengua:</b>               |
| <b>Uso docente de otras lenguas:</b>                            | <b>English Friendly:</b> N           |
| <b>Página web:</b>  | <b>Bilingüe:</b> N                   |

| Profesor: <b>JESUS MARTINEZ MARTINEZ</b> - Grupo(s): 40 |                               |                     |                         |  |
|---|-------------------------------|---------------------|-------------------------|--|
| Edificio/Despacho                                       | Departamento                  | Teléfono            | Correo electrónico      | Horario de tutoría                     |
| Edificio Sabatini / 1.25                                | DID. EXP. MUS. PLAST. Y CORP. | 925268800 Ext. 5915 | jesus.mmartinez@uclm.es | Consultar en la página web del centro. |

### 2. REQUISITOS PREVIOS

### 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El artículo 93.2 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación referido al Profesorado de Educación Primaria establece que 'La educación primaria será impartida por maestros, que tendrán competencia en todas las áreas de este nivel. La enseñanza de la música, de la educación física, de los idiomas extranjeros o de aquellas otras enseñanzas que determine el Gobierno, previa consulta a las Comunidades Autónomas, serán impartidas por maestros con la especialización o cualificación correspondiente'. Por otra parte las Facultades de Educación de la UCLM tienen acreditada una larga y fructífera experiencia en la formación de Maestros especialistas en Educación Física, que la hacen muy adecuada para continuar impartiendo los estudios de mención que, en cualquier caso, vuelven a constituir un tipo de especialidad similar al anterior. Por último, es preciso significar, que tradicionalmente la demanda de estos estudios es alta, lo que hace presumir que no han de existir problemas para cubrir las plazas ofertadas. La actividad física y la condición física en los escolares se asocia a beneficios a corto, medio y largo plazo que van más allá del riesgo cardiovascular. La actividad física y niveles óptimos de condición física, tienen efectos beneficiosos en el desarrollo integral de los niños: favorece el desarrollo psicomotor, mejora la autonomía, la autoestima, y las relaciones sociales, disminuye la ansiedad, mejora la calidad del sueño, mejora el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida de los niños. Pero quizás lo más importante es que los niños activos tienen más probabilidades de ser adultos activos, y por lo tanto seguirán beneficiándose durante toda su vida del efecto protector de la actividad física, ya que se asocia a una reducción de la morbilidad y la mortalidad de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, osteoporosis y trastornos psicológicos de los adultos. A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios de la actividad física y la condición física, numerosos estudios revelan que nuestros escolares no alcanzan las recomendaciones de actividad física mínimas para conseguir beneficios en su salud. La escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos saludables en la infancia que perduren en la vida adulta. La etapa de Educación Primaria adquiere una gran relevancia como etapa inicial del proceso formativo orientado hacia la salud. Esta se tiene que caracterizar por: sensibilizar al niño por lo que representa la salud, empezar a desarrollar actitudes positivas hacia la misma y, de manera muy importante, acompañarle en los primeros pasos del camino que lleva a la consecución de la necesaria autonomía personal. La asignatura Condición Física y salud está integrada en el módulo 2. Mención Cualificadora para la Mención en Educación Física que contribuye a la formación integral del futuro maestro en Educación Primaria con la Mención en Educación Física.

### 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

| Competencias propias de la asignatura |   |
|---------------------------------------|---|
| Código                                | Descripción   |
| CB02                                  | 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 |
| CB03                                  | Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética                              |
| CG02                                  | Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.  |
| CG04                                  | Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.  |
| CG05                                  | Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.                               |
| CG10                                  | Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.  |
| CT03                                  | Correcta comunicación oral y escrita.   |

### 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

| Resultados de aprendizaje propios de la asignatura   |  |
|--|--|
| Descripción  |  |
| Saber analizar las posibilidades que ofrece la realización de estilos de vida saludable, así como los inconvenientes de no seguir dichas indicaciones. |  |
| Saber analizar y poner en práctica el currículo oficial del área de Educación Física para Primaria (periodo: 6-12 años).                               |  |

Conocer y saber aplicar los instrumentos de evaluación para los diferentes bloques de contenidos que componen la asignatura de Educación Física. Saber las distintas metodologías a realizar, teniendo la capacidad de elegir la mejor de ellas según las características del grupo de alumnos y el centro educativo.

Poseer la capacidad de realizar programas de ocio, salud o deportivos en el ámbito extraescolar.

#### Resultados adicionales

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MÓDULO MENCIÓN CUALIFICADORA EDUCACIÓN FÍSICA: MEF.01. Analizar la influencia de la actividad física, la salud, los juegos, los deportes y la expresión corporal, desde un punto de vista social, creando una opinión crítica y reflexiva. MEF.02. Conocer las bases y posibilidades de los diferentes contenidos de la Educación Física como medios educativos. MEF.03. Conocer los distintos enfoques metodológicos y saber aplicar cada uno de ellos según el contexto de práctica. MEF.04. Conocer los medios e instrumentos de evaluación de la enseñanza y aprendizaje de los diferentes contenidos de la Educación Física y saber utilizarlos en función de las diferentes capacidades de los alumnos MEF.05. Ser capaz de planificar las enseñanzas propias de la Educación Física a partir de los planteamientos curriculares oficiales, realizando las adaptaciones necesarias según los contextos de práctica o tipo de alumnado. MEF.06. Organizar y diseñar tareas para la implementación de unidades didácticas de Educación Física MEF.07. Conocer, ser capaz y tener voluntad de introducir las diferentes innovaciones pedagógicas en el campo de la Educación Física.

## 6. TEMARIO

**Tema 1: La Actividad Física y la Salud: aproximación conceptual**

**Tema 2: Educación Postural: higiene postural y seguridad, consecuencias de prácticas desaconsejadas**

**Tema 3: Condición Física y Salud. Orientaciones para su desarrollo en la Educación Primaria**

**Tema 4: Cuantificación de la Actividad Física y de indicadores de salud**

**Tema 5: Identificación y conocimiento de trastornos metabólicos y enfermedades crónicas**

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

| Actividad formativa                                | Metodología                         | Competencias relacionadas     | ECTS   | Horas      | Ev | Ob | Rec | Descripción   |
|--|-------------------------------------|-------------------------------|--|------------|----|----|-----|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]         | Método expositivo/Lección magistral | CG10 CT03                     | 1.2  | 30         | S  | N  | S   |   |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]      | Prácticas                           | CG02 CG04                     | 1.12   | 28         | S  | N  | N   | Aprovechamiento de las clases prácticas en el gimnasio y participación activa en las mismas |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]      | Trabajo en grupo                    | CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03 | 1.6  | 40         | S  | S  | S   | Diseño y puesta en práctica de un contenido referente a la Condición Física                 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]        | Trabajo autónomo                    | CB02 CB03 CG02 CG04           | 2  | 50         | S  | S  | S   |   |
| Prueba final [PRESENCIAL]                          | Pruebas de evaluación               | CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03 | 0.08   | 2          | S  | N  | S   | los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita                       |
| <b>Total:</b>                                      |                                     |                               | <b>6</b>                                       | <b>150</b> |    |    |     |   |
| <b>Créditos totales de trabajo presencial: 2.4</b> |                                     |                               | <b>Horas totales de trabajo presencial: 60</b> |            |    |    |     |   |
| <b>Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6</b>   |                                     |                               | <b>Horas totales de trabajo autónomo: 90</b>   |            |    |    |     |   |

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

| Sistema de evaluación                                       | Valoraciones          |                  | Descripción   |
|---|-----------------------|------------------|---|
|   | Estudiante presencial | Estud. semipres. |   |
| Elaboración de memorias de prácticas                        | 15.00%                | 0.00%            | La calidad de la nota atenderá a: Claridad y exposición de ideas, desarrollo a través del guión establecido, interés del tema de estudio y aportación personal                                      |
| Prueba final  | 60.00%                | 0.00%            | Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar con un 60% de la nota, en la que se requiere una nota de 5 puntos sobre 10 para poder hacer media con el resto. |
| Valoración de la participación con aprovechamiento en clase | 10.00%                | 0.00%            | Se valorará la participación activa en las sesiones teórico/prácticas.  |
| Elaboración de trabajos teóricos                            | 15.00%                | 0.00%            | La calidad de la nota atenderá a: Claridad y exposición de ideas, desarrollo a través del guión establecido, interés del tema de estudio y aportación personal                                      |
| <b>Total:</b>   | <b>100.00%</b>        | <b>0.00%</b>     |   |

### Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

El alumnado que no pueda asistir a clases prácticas (<75%), deberá contactar y mantener tutoría presencial con el profesorado al inicio del cuatrimestre (primer mes) y establecer un plan de trabajo, con seguimiento periódico del mismo.

Aquellos alumnos que tengan "No Presentado", o "Suspenso" en alguno de los apartados se les guardará la nota del resto de apartados hasta la convocatoria extraordinaria. De esta manera en la convocatoria extraordinaria sólo deben recuperar la parte suspensa. Conforme a lo anterior, en el caso de no superar la asignatura, constará como nota definitiva la obtenida en la prueba final. Si esa nota implicara numéricamente el aprobado se sustituiría por la conseguida en los otros bloques del sistema de evaluación. En el caso de suspender la asignatura, las calificaciones en los diferentes apartados se guardarán para el curso inmediatamente posterior, bajo decisión del equipo docente.

Para puntuar en el apartado valoración de la participación y prácticas es necesario asistir, al menos, al 75% de las sesiones.

IMPORTANTE: Es necesario aprobar con un 5 cada una de las partes para hacer media con el resto de apartados.

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

- Serán los mismos que en la convocatoria ordinaria.

**Particularidades de la convocatoria especial de finalización:**

- Serán los mismos que en la convocatoria ordinaria.

| 9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>No asignables a temas</b>  |                                 |
| <b>Horas</b>  | <b>Suma horas</b>               |
| <b>Comentarios generales sobre la planificación:</b> Cada uno de los temas se extiende aproximadamente a lo largo de tres semanas. La planificación que se propone es flexible y está abierta a los ajustes que se estimen oportunos con el fin de adecuar el proceso de enseñanza-aprendizaje a la dinámica del mismo. |                                 |
| <b>Tema 1 (de 5): La Actividad Física y la Salud: aproximación conceptual</b>   |                                 |
| <b>Actividades formativas</b>   | <b>Horas</b>                    |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]   | 6                               |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]  | 5.6                             |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]   | 8                               |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]   | 10                              |
| Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]  | .4                              |
| Grupo 40:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 16-09-2019  | <b>Fin del tema:</b> 07-10-2019 |
| Grupo 43:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 16-09-2019  | <b>Fin del tema:</b> 07-10-2019 |
| <b>Tema 2 (de 5): Educación Postural: higiene postural y seguridad, consecuencias de prácticas desaconsejadas</b>   |                                 |
| <b>Actividades formativas</b>   | <b>Horas</b>                    |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]   | 6                               |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]  | 5.6                             |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]   | 8                               |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]   | 10                              |
| Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]  | .4                              |
| Grupo 40:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 07-10-2019  | <b>Fin del tema:</b> 21-10-2019 |
| Grupo 43:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 07-10-2019  | <b>Fin del tema:</b> 21-10-2019 |
| <b>Tema 3 (de 5): Condición Física y Salud. Orientaciones para su desarrollo en la Educación Primaria</b>   |                                 |
| <b>Actividades formativas</b>   | <b>Horas</b>                    |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]   | 6                               |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]  | 5.6                             |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]   | 8                               |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]   | 10                              |
| Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]  | 4                               |
| Grupo 40:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 21-10-2019  | <b>Fin del tema:</b> 04-11-2019 |
| Grupo 43:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 21-10-2019  | <b>Fin del tema:</b> 04-11-2019 |
| <b>Tema 4 (de 5): Cuantificación de la Actividad Física y de indicadores de salud</b>   |                                 |
| <b>Actividades formativas</b>   | <b>Horas</b>                    |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]   | 6                               |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]  | 5.6                             |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]   | 8                               |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]   | 10                              |
| Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]  | .4                              |
| Grupo 40:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 04-11-2019  | <b>Fin del tema:</b> 18-11-2019 |
| Grupo 43:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 04-11-2019  | <b>Fin del tema:</b> 18-11-2019 |
| <b>Tema 5 (de 5): Identificación y conocimiento de trastornos metabólicos y enfermedades crónicas</b>   |                                 |
| <b>Actividades formativas</b>   | <b>Horas</b>                    |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]   | 6                               |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]  | 5.6                             |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]   | 8                               |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]   | 10                              |
| Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]  | .4                              |
| Grupo 40:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 18-11-2019  | <b>Fin del tema:</b> 20-12-2019 |
| Grupo 43:   |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 18-11-2019  | <b>Fin del tema:</b> 20-12-2019 |
| <b>Actividad global</b>   |                                 |
| <b>Actividades formativas</b>   | <b>Suma horas</b>               |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]   | 30                              |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]  | 28                              |

|   |              |
|---|--------------|
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 40           |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]   | 50           |
| Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]                | 5.6          |
| <b>Total horas:</b>   | <b>153.6</b> |

| 10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS |  |                                   |           |                   |      |             |
|----------------------------|--|-----------------------------------|-----------|-------------------|------|-------------|
| Autor/es                   | Título/Enlace Web  | Editorial                         | Población | ISBN              | Año  | Descripción |
| López Chicharro, José      | Fisiología del ejercicio                                     | Editorial Médica Panamericana     |           | 978-950-06-8247-3 | 2008 |             |
| López Miñarro, Pedro Ángel | Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección  | Inde                              |           | 84-95114-53-4     | 2000 |             |
|                            | Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano        | Editorial Médica Panamericana     |           | 84-7903-705-9     | 2002 |             |
| Aznar, S y Webster, T      | Actividad Física y salud en la infancia y en la adolescencia | Ministerio de Educación y ciencia | Madrid    |                   | 2006 |             |
| Heyward, Vivian H.         | Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio | Panamericana                      |           | 978-84-7903-869-4 | 2008 |             |
| Le Boulch, Jean            | El deporte educativo: psicocinética y aprendizaje motor      | Paidós                            |           | 84-7509-704-9     | 1991 |             |
| López Chicharro, José      | Fisiología clínica del ejercicio                             | Médica Panamericana               |           | 978-84-9835-167-5 | 2008 |             |