



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

<b>Asignatura:</b> PHYSICAL FITNESS AND HEALTH	<b>Código:</b> 46338
<b>Tipología:</b> OPTATIVA	<b>Créditos ECTS:</b> 6
<b>Grado:</b> 305 - GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA (AB)	<b>Curso académico:</b> 2018-19
<b>Centro:</b> 101 - FACULTAD DE EDUCACION DE ALBACETE	<b>Grupo(s):</b> 10
<b>Curso:</b> 3	<b>Duración:</b> Primer cuatrimestre
<b>Lengua principal de impartición:</b> Español	<b>Segunda lengua:</b> Inglés
<b>Uso docente de otras lenguas:</b>	<b>English Friendly:</b> N
<b>Página web:</b>	<b>Bilingüe:</b> N

Profesor: <b>JUAN GREGORIO FERNANDEZ BUSTOS</b> - Grupo(s): 10				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Facultad de Educación/ Educación Física (1ª planta)	DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y MÚSICA	+34 926 05 33 29	juang.fernandez@uclm.es	

### 2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido

### 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, 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. Esta asignatura en el título de grado de maestro de Educación Primaria pretende profundizar en los contenidos relacionados con la actividad física y la condición física relacionados con la salud en escolares, dotando al alumno de los conocimientos y estrategias metodológicas necesarias para desarrollar estos contenidos con eficacia dentro del contexto escolar.

### 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
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



[AUTÓNOMA]	Pruebas de evaluación	1.84	46	N	-	-
<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.	
Prueba final	55.00%	0.00%	Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar en la que se requiere una nota de 5 puntos sobre 10 para poder sumar el resto de los apartados.
Pruebas de progreso	15.00%	0.00%	En este apartado se incluyen todos los trabajos obligatorios evaluables grupales: 1. Análisis y debate de textos científicos. 2. Presentación de una actividad para la feria de la salud
Elaboración de trabajos teóricos	10.00%	0.00%	El alumno elegirá entre: - Propuesta de un material didáctico para la promoción de la actividad física y la salud. - Preparación de un trabajo teórico-práctico, basado en los aprendizajes adquiridos en la asignatura, de aplicación para una experiencia de Aprendizaje-servicio.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	Asistencia con aprovechamiento de las clases prácticas así como realización de preparación de materiales didácticos para las clases prácticas.
Elaboración de memorias de prácticas	10.00%	0.00%	Trabajo colaborativo que consistirá en la elaboración de ejercicios prácticos relativos a los contenidos vistos en las clases teóricas y prácticas. Todos los grupos realizarán y expondrán sus tareas en la sala gimnasio o pabellón en la segunda parte de la sesión práctica.
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>0.00%</b>	

#### Crterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Para poder valorar el aprovechamiento de las prácticas el alumno, así como tener opción a la elaboración del trabajo colaborativo de ejercicios prácticos, el alumno/a debe asistir, al menos, al 80% de las sesiones prácticas.

No se hará media si en el trabajo teórico el alumno obtiene una nota inferior a 5 sobre 10.

No se hará media si en el examen el alumno obtiene una nota inferior a 5 sobre 10.

#### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

El alumno tendrá derecho a guardar la nota de cualquiera de las partes aprobadas en la convocatoria ordinaria.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
<b>Tema 1 (de 7): La actividad física y la salud: aproximación conceptual</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	8
<b>Periodo temporal: 3 semanas</b>	
<b>Tema 2 (de 7): Condición física y salud. Orientaciones para su desarrollo</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	8
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	13
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	10
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	6
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	16
<b>Periodo temporal: 4 semanas</b>	
<b>Tema 3 (de 7): Cuantificación de la actividad física: instrumentos de medición</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	4
<b>Periodo temporal: 1 semana</b>	
<b>Tema 4 (de 7): Seguridad, prácticas desaconsejadas y educación postural</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	6
<b>Periodo temporal: 2 semanas</b>	
<b>Tema 5 (de 7): Estrategias de promoción de la actividad física saludable en la escuela</b>	

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	10
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	7
<b>Periodo temporal:</b> 2 semanas	
<b>Tema 6 (de 7): La salud en el currículum de la Educación Física</b>	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	6
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	3
<b>Periodo temporal:</b> 2 semanas	
<b>Tema 7 (de 7): Actividad física para todos: discapacidad y personas mayores</b>	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	2
<b>Actividad global</b>	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	30
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	28
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	10
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	10
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	20
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Pruebas de evaluación]	46
<b>Total horas:</b> 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Armstrong, N. y Welsman, J.	The Physical Activity Patterns of European Youth with Reference to Methods of Assessment	Sports Medicine,		36(12), 1067-1086.	2006	
Aznar, S. y Webster, T	Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación	Ministerio de Educación y Ciencia			2006	
Cabrera, A. et al.	Sedentarismo: tiempo de ocio frente a porcentaje del gasto energético	Revista Española de Cardiología,		60(3), 244-250	2007	
Cavill, N. A., Biddle, S. J. y Sallis, J. F	Health enhancing physical activity for young people: statement of the UK expert consensus conference	Pediatric Exercise Science,		13 (1), 12- 25	2001	
Colley, R. C. et al.	Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey	Health Reports,		22(1), 1-9.	2011	
Davison, K. K. y Lawson, C. T.	Do attributes in the physical environment influence children's physical activity?	A review of the literature. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,		3:19	2006	
Devís, J. (Coord.)	La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI.	Marfil	Alicante		2001	Apartado 4 del capítulo 18 y capítulo 19
Devís, J. y Peiró, C.	Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los INDE juegos modificados		Barcelona		1992	apartado 3 del capítulo 1
Duda, J. L.	Ejercicio físico, motivación y salud: aportaciones desde la teoría de las perspectivas de meta	Marfil	Alicante		2001	En J. Devís (coord.), La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI (pp. 271-281).
González-Cutre, D y Moreno, J. A	Estrategias motivacionales para una transformación social a través de la actividad físico-deportiva	Shape	Río de Janeiro		2009	En J. A. Moreno y D. González-Cutre (Coord.), Deporte, intervención y

				transformación social
Healy, G. N. y Owen, N.	Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de salud pública emergente	Revista Española de Cardiología, 63(3), 261-264.		2010
Hernández, J.L., Velázquez, R., Alonso, D., Garoz, I., López, C., y López, A. et al.	Evaluación de ámbitos de la capacidad biológica y de hábitos de práctica de actividad física. Estudio de la población escolar española	Revista de Educación, 343, 177-198.		2007
Janssen, I. y Leblanc, A. G.	Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7:40.		2011
Keegan, R. J. et al.	It's not how old you are, it's where you're at in life: application of a life-span framework to physical activity in examining community and environmental interventions.	Sport and Exercise Psychology Review, 6(1), 19-34.		2010
López, P. A.	Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas	INDE	Barcelona	2008
Mark S. Tremblay, Allana G. LeBlanc, Ian Janssen, Michelle E. Kho, Audrey Hicks,	Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth	Appl. Physiol. Nutr. Metab. 36, 59-64		2011
Martínez-Gómez M, Martínez-De-Haro V, Del-Campo J, Zapatera B, J.Welk ,G Villagra A, Marcos A y L. Veiga O.	Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles	Gac Sanit., 23(6):512-517		2009
Medina-Blanco, R. R	Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática	Nutrición Hospitalaria, 26(2), 265-270		2011
Moreno-Murcia, J. A., y Cervelló E	Motivación en la actividad física y el deporte	Wanceulen	Sevilla	2010
OMS	Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud <a href="http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf">http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf</a>			2010
Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M	Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health	Int J Obes (Lond),32(1):1-11.		2008
Willmore, J. H. y Costill, D. L.	Fisiología del esfuerzo y del deporte	Paidotribo	Barcelona	2010
Rodríguez Ordax J, Terrados N.	Métodos para la valoración de la actividad física y el gasto energético en niños y adultos	Archivos de Medicina del Deporte, 23 (115): 365-377		2006
Ruiz JR, España Romero V, Castro Piñero J, Artero EG, Ortega FB, Cuenca García M, Jiménez Pavón D, Chillón P, Girela Rejón MJ, Mora J, Gutiérrez A, Suni J, Sjöstrom M, Castillo MJ.	ALPHA-fitness test battery: health-related field-based fitness tests assessment in children and adolescents	Nutr Hosp, 26(6):1210-4.		2011
Sádaba, C. y Brigué, X.	Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva	CEE Participación Educativa, 15, 86-104.		2010
Tremblay et al.	New Canadian physical activity guidelines	Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 36(1), 36-46.		2011
Tremblay et al.	Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8:98.		2011
Valenciano, J. y Fernández, J. G.	Educación física, salud y desarrollo curricular de las competencias básicas	inde	Barcelona	2011
	Effectiveness of interventions to			

En O. R. Contreras y R. Cuevas, Las competencias desde la Educación Física (pp. 121-147)

Van Sluijs, E.M.F., McMinn, A.M. y Griffin, S.J.	promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials.	British Journal of Sports Medicine, 42(8), 653-657	2008
Varo, J. J. y Martínez-González, M. A.	Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo	Revista Española de Cardiología, 60(3), 231-233	2007
Varo, J.J., Martínez, J.A. y Martínez, M.A	Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo.	Medicina Clínica, 121(17), 665-672.	2003
Warburton, D. E. R., Nicol, C. W y Bredin, S. S. D.	Health benefits of physical activity: the evidence.	Canadian Medical Association Journal, 176(6), 801-806.	2006
Yancey, A. K. et al.	Creating a robust public health infrastructure for physical activity promotion.	American Journal of Preventive Medicine, 32(1), 68-78	2007