



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Tipología: OPTATIVA

Grado: 306 - GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA (CR)

Centro: 102 - FACULTAD DE EDUCACION DE CIUDAD REAL

Curso: 4

Lengua principal de impartición: Español

Uso docente de otras lenguas:

Página web:

Código: 46338

Créditos ECTS: 6

Curso académico: 2018-19

Grupo(s): 20

Duración: Primer cuatrimestre

Segunda lengua: Inglés

English Friendly: N

Bilingüe: N

Profesor: MAIRENA SANCHEZ LOPEZ - Grupo(s): 20				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Facultad de Educación/3.11	DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y MÚSICA	3216	Mairena.Sanchez@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, 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.
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

Conocer y saber aplicar los instrumentos de evaluación para los diferentes bloques de contenidos que componen la asignatura de Educación Física.

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

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).

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.

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: Actividad física y la salud: aproximación conceptual

Tema 1.1 Las relaciones entre la actividad física y la salud

Tema 1.2 Sedentarismo, inactividad y ocio tecnológico. Conceptos y epidemiología. Ocio tecnológico y actividad física: una relación controvertida

Tema 1.3 Niveles y hábitos de actividad física de los escolares

Tema 1.4 Beneficios y riesgos de la actividad física

Tema 1.5 Actividad física saludable, recomendaciones de práctica en escolares

Tema 2: Condición física y salud. Orientaciones para su desarrollo

Tema 3: Cuantificación de la actividad física: instrumentos de medición.

Tema 4: Seguridad, prácticas desaconsejadas, y educación postural. Primeros auxilios

Tema 5: Estrategias de promoción de la actividad física saludable en la escuela

Tema 6: La salud en el currículum de la Educación Física

Tema 7: Actividad física para todos: discapacidad y personas mayores

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	CG10 CT03	1.2	30	S	N	S	La presencia y participación activa en las actividades propuestas (lecturas de textos, comentarios de texto o visualización de videos para posteriormente establecer debates).
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas	CG02 CG04	1.12	28	S	N	N	Aprovechamiento a las clases prácticas en el gimnasio y participación activa en las mismas (realización de las tareas motrices propuestas en dichas clases)
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo en grupo	CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03	0.8	20	S	N	S	Trabajo en pequeños grupos que consistirá en el diseño de materiales didácticos para la promoción de la actividad física en el ámbito escolar, familiar y comunitario.
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	CB02 CB03 CG02 CG04	0.8	20	S	S	S	Consistirá en la elaboración de prácticas individuales sobre contenidos teóricos y prácticos vistos en clase como comentarios de texto, diseño de tareas, ejercicios prácticos, búsqueda de información, etc.
Prueba final [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación	CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03	0.08	2	S	S	S	Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo		2	50	N	-	-	
Total:			6	150				
Créditos totales de trabajo presencial: 2.4			Horas totales de trabajo presencial: 60					
Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6			Horas totales de trabajo autónomo: 90					

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.	
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	Se valorará la participación activa del alumno tanto en las clases de aula como en las de gimnasio
Elaboración de trabajos teóricos	20.00%	0.00%	El alumno deberá entregar diferentes prácticas a lo largo del cuatrimestre. El trabajo individual será evaluado y calificado atendiendo a: a. Seguir esquema de trabajo dado en clase. b. Entregado en fecha y horario correspondiente. c. La elaboración, aportaciones personales y originalidad del diseño del material.
Trabajo	20.00%	0.00%	El trabajo de grupo será evaluado y calificado atendiendo a: a. Seguir esquema de trabajo dado en clase. b. Entregado en fecha y horario correspondiente. c. Presentación en el aula al resto del grupo. d. 50% (presentación), 50% (conocimientos).
Prueba final	50.00%	0.00%	Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar con un 50% de la nota, en la que se requiere una nota de 5 puntos sobre 10 para poder sumar el resto de los apartados.
Total:	100.00%	0.00%	

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

- 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.

El alumnado que no asista a clase, o no lo haga regularmente, deberá contactar con el profesorado al inicio del cuatrimestre y establecer un plan de trabajo, con seguimiento periódico del mismo.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

- El examen computará un 80% de la nota, y los trabajos de clase un 20%.
 - El alumnado que no asista a clase, o no lo haga regularmente, deberá contactar con el profesorado al inicio del cuatrimestre y establecer un plan de trabajo, con seguimiento periódico del mismo.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

- El examen computará un 100% de la nota.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Tema 1 (de 7): Actividad física y la salud: aproximación conceptual	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	9
Periodo temporal: 1º, 2º y 3º semanas de clase	
Tema 2 (de 7): Condición física y salud. Orientaciones para su desarrollo	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	8
Periodo temporal: 4º y 5º semanas de clase	
Tema 3 (de 7): Cuantificación de la actividad física: instrumentos de medición.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Periodo temporal: 6º semana de clase	
Tema 4 (de 7): Seguridad, prácticas desaconsejadas, y educación postural. Primeros auxilios	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	7
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2

Periodo temporal: 7º y 8º semanas de clase

Tema 5 (de 7): Estrategias de promoción de la actividad física saludable en la escuela

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	9
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	9

Periodo temporal: 9º, 10 y 11º semana de clase

Tema 6 (de 7): La salud en el currículum de la Educación Física

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10

Periodo temporal: 12º y 13º semanas de clase

Tema 7 (de 7): Actividad física para todos: discapacidad y personas mayores

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10

Periodo temporal: 14º y 15º semanas de clase

Actividad global

Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	30
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	28
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	20
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	20
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	50
Total horas: 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
Fundación para la Investigación Nutricional	Informe 2016:Actividad Física en niños y adolescentes en España https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf			2016	
AZNAR L. S y WEBESTER 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 (CIDE)	Madrid	2006	
Cabrera, A. et al	Sedentarismo: tiempo de ocio frente a porcentaje del gasto energético			2007	
Devís, J.	Actividad física, deporte y salud. (Capítulos 1 y 2)	Inde		2000	
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	DAME10 http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Promocion_Salud_Escuela.htm			2015	DAME10: se han desarrollado actividades físicas de 5-10 minutos de duración, ¿descansos activos¿, para trabajar en el aula contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento, de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	Encuesta Nacional de Salud http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/home.htm			2011	
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	Unidades Didácticas Activas (UDAs) http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Promocion_Salud_Escuela.htm			2015	Unidades Didácticas Activas (UDAs): es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria que ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso en el área de Educación Física
López, P. A.	Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas	Inde: Barcelona		2008	
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm			2015	Recomendaciones de Actividad física para la salud y Reducción del sedentarismo dirigido a todos los grupos de edad con el fin de aumentar los niveles de actividad física en la población

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.	2007
Janssen, I. y Leblanc, A. G.	Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth	2011
Martínez-Vizcaíno, V. y Sánchez-López, M	Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes	2008
Organización Mundial de la Salud	Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf	2010
Rodríguez Ordax J, Terrados N.	Métodos para la valoración de la actividad física y el gasto energético en niños y adultos	2006
Ruiz JR, et. al.	ALPHA-fitness test battery: health-related field-based fitness tests assessment in children and adolescents	2011
Sádaba, C. y Briguués, X.	Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva	2010
Valenciano, J. y Fernández, J. G.	Educación física, salud y desarrollo curricular de las competencias básicas. En O. R. Contreras y R. Cuevas, Las competencias desde la Educación Física (pp. 121-147),	2011
Varo, J.J., Martínez, J.A. y Martínez, M.A.	Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo	2003
Woolf-May, K.	Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar española http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf Programa PERSEO http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/alumnado/secciones/material_didactico.shtml	2008