

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Actividad Física y Salud en la Educación Física		
Tipo:	Optativa	Créditos ECTS:	6
Curso:	4	Código:	5272
Periodo docente:	Octavo semestre		
Materia:	Contenidos Didácticos de la Educación Física		
Módulo:	Educación Física y Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		
Equipo Docente	Correo Electrónico		
Patricia Ruiz Bravo	p.ruiz.prof@ufv.es		

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura contempla la importancia de adquirir hábitos saludables mediante el ejercicio físico.

Tiene como objetivo central problematizar las relaciones entre la Educación Física, en cuanto área de conocimiento, y la salud, cuestionando el papel que esta disciplina como integrante del currículo escolar puede desempeñar, con vistas a la promoción de la salud de sus alumnos, analizando los diferentes paradigmas sobre Actividad Física y Salud en la Educación Física, que subyacen a la labor pedagógica del docente.

Los datos que podemos manejar de las últimas Encuestas Nacionales sobre Salud, nos dicen que cerca del 80% de la población no realiza/práctica el mínimo de actividad física que se aconseja para mantener un estado de vida

saludable.

Es innegable afirmar que las actividades de ocio y tiempo libre de los niños/adolescentes han cambiado en los últimos años. Antiguamente se dedicaba gran parte del tiempo a realizar juegos activos en zonas abiertas (parques, campo, etc); en cambio desde la aparición de las tecnologías y más con Internet han conseguido que los niños dediquen gran parte de su tiempo libre a actividades sedentarias.

Con esta asignatura lo que queremos tratar es la importancia de la actividad física para la salud tanto social, mental y física, tratar diferentes problemas que nos podemos encontrar en el aula y afrontarlo desde la actividad física.

Se pretende establecer una serie de pautas y estrategias que ayuden al alumnado a desarrollar las competencias y destrezas necesarias para poder abordar dichos asuntos, dónde se exigirá un compromiso moral de los estudiantes y el profesor con las diferentes circunstancias de cada uno, para que de esa manera interiorice los contenidos por medio de experimentación, role play, mesas redondas y prácticas.

Además, se reforzará con unas nociones básicas de primeros auxilios.

OBJETIVO

El objetivo que se pretende alcanzar con esta asignatura es saber desarrollar habilidades y destrezas que permitan formar hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y del deporte entre la población escolar, aplicando los conocimientos, normas y técnicas específicas para la creación de entornos de enseñanza saludables y seguros, siendo más conscientes de la realidad del aula y cómo tratar esa realidad desde el ámbito de la educación física.

Los fines específicos de la asignatura son:

- Saber diseñar, poner en práctica y evaluar programas para la prevención y mejora de la salud del alumnado.
- Conocer los fundamentos biomecánicos y fisiológicos del movimiento humano, y de higiene postural, hábitos saludables, alimentación y primeros auxilios.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

La asignatura permite contextualizar las competencias adquiridas en otras asignaturas de la rama de Educación Física y del curriculum de Secundaria.

Los propios del grado y al itinerario específico de educación:

- Motricidad básica y juegos motores.
- Expresión corporal.
- Educación Física: Enseñanza y Aprendizaje.
- Deporte inclusivo.
- Didáctica de la Educación Física.

CONTENIDOS

BLOQUE 1: Aproximación y reflexión a la actividad física y la salud en la Educación Física.

BLOQUE 2: Aspectos a tener en cuenta por el profesor de Educación Física a la hora de trabajar la Salud en el aula.

BLOQUE 3: Cómo afronta el profesor de Educación Física la realidad de su aula.

BLOQUE 1: Aproximación y reflexión a la actividad física y la salud en la Educación Física.

- Visión holística de la actividad física, la salud y la calidad de vida.
- Salud y enfermedad en edad escolar: relación con el ejercicio físico.
- Importancia de la actividad física saludable y sus efectos a lo largo de la vida.

BLOQUE 2: Aspectos a tener en cuenta por el profesor de Educación Física a la hora de trabajar la Salud en el aula.

- Actividad física y salud en el currículo escolar.
- Hábitos saludables y medidas de seguridad en la práctica de ejercicio físico.
- Valoración de la condición física saludable y prescripción de actividad física orientada a la salud del escolar.
- Higiene postural y la salud de la espalda.

BLOQUE 3: Cómo afronta el profesor de Educación Física la realidad de su aula.

- Actividad física ante determinados estilos de vida, trastornos y enfermedades.
- Alimentación e hidratación en la actividad física.
- Primeros auxilios:
 - Primeros auxilios en el ámbito curricular y extracurricular: Evaluación y autocontrol en el accidente.
 - Soporte vital básico. Reanimación-cardio-pulmonar.
 - Pérdida de conocimiento.
 - Traumatismos. Hemorragias. Heridas
 - Lesiones por frío y por calor.
 - Quemaduras.
 - Intoxicaciones.
 - Lesiones del aparato locomotor y su tratamiento inmediato

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.

La asignatura tiene un carácter eminentemente participativo y la implicación del alumnado es la base metodológica. El contenido teórico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprensión de los ejercicios prácticos, partiendo de una reflexión y un debate.

La organización y desarrollo de la enseñanza será principalmente teórica y se utilizarán unas sesiones de práctica donde poner en marcha los conocimientos adquiridos.

La metodología para la adquisición de las competencias por parte de los estudiantes y el desarrollo de los diversos contenidos tendrá un carácter activo, fomentando la participación del alumnado en la discusión y debate de los temas propuestos y puestos en práctica a través de trabajos con una concepción abierta y reflexiva que conduzca a un aprendizaje significativo y que se desarrollarán con la siguiente metodología:

- Exposición teórico-práctica del conocimiento.
- Dirección y moderación de debates.
- Supervisión de tareas a realizar por los estudiantes y dirección de la puesta en común de las mismas.
- Análisis y estudio de casos y/o documentación relevante.
- Dirección y supervisión de trabajos autónomos del estudiante.
- Tutorías personalizadas.

Clases expositivas:

Se realizará exposición de contenidos, tanto por parte del profesor como por parte de los alumnos, combinándose con tareas de reflexión, debate, investigación, destrezas de pensamiento o proyectos de corta duración. El objetivo de las clases magistrales será apoyar a la realización de actividades prácticas.

Seminarios/Talleres/Lecturas/Mesas redondas:

Se realizarán observaciones críticas para definir aspectos tales como metodologías empleadas, adecuación de los objetivos, estrategias didácticas.

Trabajo en grupo e individual:

Una parte importante de la asignatura es la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Los alumnos realizarán proyectos colaborativos o a modo individual.

Tutorías:

Podrán ser de manera individual o colectiva, para solucionar toda posible duda o consulta de los contenidos teóricos o prácticos propuestos.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio 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

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

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

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

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

Competencias generales

Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en las diferentes poblaciones de influencia profesional.

Competencias específicas

Diseñar e implementar con eficacia, las sesiones de educación física, manejando los mecanismos de motivación y refuerzo del alumnado para el logro de los objetivos

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas y recreativas

Conocer y aplicar las nuevas tecnologías de la información orientadas a la salud, al entrenamiento deportivo, a la educación física escolar y a la recreación deportiva

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Promocionar y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y del deporte entre la población escolar.

Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de la población en la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas de forma incorrecta.

Adquirir destrezas de trabajo en equipo, aprendizaje autónomo, búsqueda y discriminación de fuentes de información científica, así como la negociación y resolución de cuestiones referentes a la actividad física y la salud en el ámbito de la Educación Física

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria.
Se deberán aprobar todos los ítems que se encuentran dentro de cada uno de los bloques, con una calificación

mínima de 5 puntos.

Existen diferentes tipos de sistemas de evaluación (ordinario y alternativo) que en función de las casuísticas del alumno se podrán acoger a uno u a otro (leer detenidamente este apartado).

1. SISTEMA DE EVALUACIÓN:

1.1. SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIO (alumnos de 1ª matrícula):

Para obtener la suficiencia en la evaluación ordinaria, será preciso lograr una serie de competencias con sus persistentes criterios. Ponderación de las distintas partes de la evaluación:

- Pruebas orales o escritas (50%): demostración de la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos. Se realizará un TEDtalk en clase, exponiendo la temática asignada y se llevará a cabo un examen teórico. Los últimos días de clase tendrá lugar el examen liberatorio.
- Actividades diarias, ejercicios: (15%): Sesiones, reflexiones, tareas, etc.
- Trabajos grupales o individuales (25%): proyectos colaborativos y entrega de memoria.
- Participación activa y actitud manifestada (10%): La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva. La participación del alumnado en la evaluación será un elemento fundamental, tanto a la hora de establecer los criterios expuestos en las rúbricas como en el propio proceso de calificación.

1.2. SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVO (alumnos de 2ª o más matrículas, alumnos de intercambio, aquellos con dispensa académica y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

En este sistema la parte dedicada a asistencia y participación desaparece. Ponderación de las distintas partes de la evaluación.

- Pruebas orales o escritas (50%): demostración de la adquisición de conocimientos teóricos. Se evaluará la elaboración de un vídeo-presentación (a modo de TEDtalk) y un examen escrito.
- Trabajos individuales para cada uno de los bloques (25%). Indicados en la plataforma educativa.
- Actividades diarias y ejercicios (25%): el alumno deberá ser responsable de entregar las tareas en plazo y forma. Estarán indicados en la plataforma educativa.

2. ALUMNADO:

2.1. Para alumnos de 1ª matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

2.2. Para alumnos de 2ª o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

2.3. Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo y el contacto frecuente con el profesor.

2.4. Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

3. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

En el caso de suspender algún apartado en convocatoria ordinaria, se deberá presentar a aquellas partes no superadas en convocatoria extraordinaria. Teniendo que aprobar, igualmente, todos los apartados de forma independiente. En dicha convocatoria se realizará un examen escrito.

NOTAS:

- Los exámenes serán presenciales siempre y cuando la situación lo permita.
- La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.
- Los trabajos y pruebas se deberán entregar en fecha y por los cauces solicitados, siendo los alumnos responsables de estar pendientes de dichas entregas y plazos. Todos aquellos trabajos presentados fuera de fecha o por otras vías contarán como no presentados. No se aceptarán entregas en el correo del profesor.
- Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.
- En caso de producirse alguna irregularidad durante la celebración del examen o prueba de evaluación, se procederá a la retirada inmediata del examen, expulsión del alumno, calificación de suspenso y apertura de expediente.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (2015). Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. BOCM, 20 de mayo, nº.118, Madrid.

Gutiérrez, A. J. (2013). Recomendaciones básicas en la prescripción de actividad física orientada hacia la salud. Ediciones Díaz de Santos.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: Inde.

Ortega, P. (2016). Ejercicios para una buena condición postural. INDE: España

Complementaria

Carbajal, A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid.
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal>

Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). Actividad física y salud. Madrid: Días de Santos, S.A.

Urbina, E., Sainz de Baranda, P. y Rodríguez, O. (2011). El trabajo de la postura en Educación Física: la opinión del docente. Editorial Académica Española.

Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona: INDE.