

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	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:	7565
---------	------

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.

## 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

Psicología de la Actividad Física y el Deporte  
Valores de la Educación Física y el Deporte: Aplicación didáctica  
Dinámica de Grupos y resolución de conflictos en el ámbito escolar y deportivo.  
Educación Física: Enseñanza y Aprendizaje  
Didáctica de la Educación Física  
Contenidos de la Educación Física

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

## 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

## 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 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
64 horas	86 horas
Clases expositivas Evaluación Talleres, Seminarios Teórico-Prácticos, Mesas redondas (Tutorías) Trabajos en grupo o individual	Estudio teórico/práctico Trabajo en grupo e individual Actividades formativas complementarias

## 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

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.

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

Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte escolar, de entrenamiento deportivo y actividades físico-deportivas orientadas a la salud.

### Competencias específicas

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

Desempeñar un liderazgo educativo, a través de las actividades físico - deportivas y de orientación con los estudiantes y sus familias, atendiendo las singulares necesidades educativas.

Adquirir la capacidad de escucha, de empatía, a través de una relación cercana.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Adquirir conocimientos y habilidades para promocionar la formación de hábitos perdurables y autónomos en la práctica de actividad física y del deporte en la población en edad escolar

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

Saber diseñar, aplicar y evaluar sesiones de Educación Física fundamentadas en los principios de la actividad física relacionada al cuidado y a la mejora de la salud en el medio escolar

## 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 continua, será preciso lograr una serie de competencias con sus persistentes criterios. Ponderación de las distintas partes de la evaluación.

- Pruebas orales o escritas (40%): demostración de la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos.
- Actividades diarias, ejercicios: (15%).
- Trabajos grupales o individuales (35%): proyectos colaborativos, entrega de memoria y talleres
- Participación activa y actitud manifestada (10%): teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación e implicación del alumnado.

La participación del alumnado en la evaluación será un elemento fundamental, tanto a la hora de establecer los criterios como en el propio proceso de calificación.

#### 1. 2. SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVO (alumnos de 2ª o más matrículas, alumnos de intercambio y aquellos con dispensa académica):

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.
- Trabajos individuales para cada uno de los bloques (25%)
- Actividades diarias y ejercicios (25%): el alumno deberá ser responsable de entregar las tareas en plazo y forma.

### 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.

---

#### NOTAS:

- Los exámenes se realizarán de manera presencial.
- 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.
- El plagio en cualquiera de los apartados se considerará suspenso (por encima del 20%).
- 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.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVO RECOMENDACIONES SANITARIAS - DOCENCIA EN REMOTO:

La ponderación para tal caso seguiría siendo las mismas indicadas anteriormente en función del tipo de rol (ver punto 2. Alumnado). Los exámenes se realizarán en remoto. La participación se ponderará a través de tareas colaborativas que se llevarían a cabo si se dieran las circunstancias (se indicarían, consensuaría y comunicarían en la plataforma de la asignatura para el conocimiento de todos los alumnos matriculados en la asignatura). Si se diera el caso y el alumno tuviera problemas por falta de dispositivos en su hogar o por enfermedad tanto suya como de algún familiar directo, deberá notificarlo al profesor para tenerlo en consideración.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

Ania, J. M. (2007). Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la salud. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación y Ciencia.

Aznar, S. y Webster, T. (2006). Actividad física y salud en la infancia y adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.

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.

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

Devis, J. (coord.) (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante: Marfil.

López-Miñarro, P. A. (2001). Ejercicios desaconsejados y aconsejados en la actividad física. Zaragoza: Inde.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). Encuesta nacional de salud. España 2011/12. Actividad física, descanso y ocio. Madrid: Serie Informes Monográficos nº 4.

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: OMS.

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

Ruiz, J., España, V., Castro, J., Artero, E., Ortega, F., Cuenca, M., ... Castillo, M. (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. Nutrición Hospitalaria, 26(6), 1210-1214.

Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.

Veiga, O. y Martínez, D. (2007). Actividad física saludable. Guía para profesorado de Educación física (Programa Perseo). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Weineck, J. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Madrid: Gymnos.

### 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.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). Encuesta nacional de salud. España 2011/12. Salud mental y calidad de vida en la población infantil. Madrid: Serie Informes Monográficos nº 2.

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

Piéron, M. y Ruíz-Juan, F. (2010). Actividad físico-deportiva y salud: análisis de los determinantes de la práctica en el alumnado de enseñanza secundaria. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

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.

Wilmore J.H. y Costill, D.L. (2004). Fisiología del ejercicio y del deporte. Barcelona: Paidotribo.

Wolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Masson.