



**ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
GUÍA DOCENTE CURSO 2013-14**

Titulación:	Grado en Educación Primaria			206G	
Asignatura:	Actividad física y salud			303	
Materia:	Educación Física				
Módulo:	Educación Física				
Carácter:	Optativa	Curso:	0	Semestre:	Semestral
Créditos ECTS:	4,50	Horas presenciales:	45,00	Horas estimadas de trabajo autónomo:	67,50
Idiomas en que se imparte la asignatura:	Español				
Idiomas del material de lectura o audiovisual:	Español				

DEPARTAMENTOS RESPONSABLES DE LA DOCENCIA

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN			R115
Dirección:	Luis de Ulloa, s/n	Código postal:	26004
Localidad:	Logroño	Provincia:	La Rioja
Teléfono:	941299332	Fax:	
Correo electrónico:			

PROFESORADO PREVISTO

Profesor responsable de la asignatura:	Loza Olave, Edmundo		
Teléfono:		Correo electrónico:	edmundo.loza@unirioja.es
Despacho:		Edificio:	Edificio Vives
Horario de tutorías:			

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS

- Actividad física y salud. Relación entre actividad física, salud y calidad de vida. Factores de riesgo para la salud.
- Beneficios de la actividad física sobre el organismo. Mecanismos de las respuestas fisiológicas del niño ante el ejercicio.
- Fundamentos anatómicos y fisiológicos básicos.
- Tratamiento de la salud en el currículo de la Etapa Primaria.
- Principios de la actividad física relacionada con la salud.
- Prevención y tratamiento de las alteraciones posturales en los escolares a través de la actividad física. Valoración de la postura y de los trastornos de la estática del raquis.
- Adaptaciones curriculares en escolares con alteraciones de la salud: diabetes, asma, EPOC...
- Seguridad en la actividad física. Prevención y actuación:
 - o Pautas de seguridad en la Educación Física.
 - o Ejercicios desaconsejados.
 - o Actuaciones básicas en primeros auxilios.
- Perspectivas profesionales en el ámbito de la actividad física para la salud. Contextos de promoción de la actividad física saludable.

Relación de asignaturas que proporcionan los conocimientos y competencias requeridos

CONTEXTO

Esta asignatura pretende dar a conocer las bases teórico científicas que sustentan a la actividad física relacionada con la salud. Igualmente persigue capacitar al alumnado en el conocimiento y empleo de las pautas didácticas y metodológicas a observar en la enseñanza de la Educación Física orientada a la salud, así como saber emplear también otros elementos curriculares como el diseño de Unidades Didácticas, la evaluación, la organización de sesiones prácticas, etc. También se busca preparar a los futuros graduados en el trabajo en equipo, en la reflexión crítica y creativa, etc.

COMPETENCIAS

Competencias generales

A.1. Genéricas Instrumentales:

- CGIT1. Capacidad de resolución de problemas
- CGIT2. Capacidad de análisis y síntesis

- CGIT3. Capacidad de organizar y planificar
- CGIT4. Conocimientos generales básicos
- CGIT5. Conocimientos básicos de la profesión
- CGIT6. Comunicación oral y escrita en la propia lengua
- CGIT8. Habilidades básicas de manejo del ordenador
- CGIT9. Habilidades de gestión de la información (habilidad para buscar y analizar información proveniente de fuentes diversas)

A.2 Genéricas Interpersonales:

- CGIP1. Capacidad crítica y autocrítica
- CGIP2. Trabajo en equipo
- CGIP3. Habilidades interpersonales
- CGIP4. Capacidad de trabajar en un equipo interdisciplinar
- CGIP5. Capacidad para comunicarse con expertos de otras áreas
- CGIP6. Apreciación de la diversidad y la multiculturalidad
- CGIP7. Habilidad de trabajar en un contexto internacional
- CGIP8. Compromiso ético

A.3 Genéricas Sistémicas:

- CGS1. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica
- CGS2. Habilidades de investigación
- CGS3. Capacidad de aprender
- CGS4. Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones
- CGS5. Capacidad para generar nuevas ideas (creatividad)
- CGS6. Liderazgo
- CGS7. Conocimiento de culturas y costumbres de otros países
- CGS8. Habilidad para trabajar de forma autónoma
- CGS9. Diseño y gestión de proyectos
- CGS10. Iniciativa y espíritu emprendedor
- CGS11. Preocupación por la calidad y motivación de logro

Competencias específicas

- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.
- Saber detectar dificultades anatómico-funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices, para aplicar adaptaciones curriculares individualizadas.
- Conocimiento de la repercusión y beneficios de la actividad física sobre la salud de los escolares.
- Dominar las directrices básicas para garantizar la seguridad de los alumnos en las clases de Educación física.
- Dominio en la aplicación de los criterios para un correcto desarrollo y adaptación de la actividad física en condiciones especiales de salud de los escolares: desviaciones del raquis, diabetes, asma...
- Conocimiento de los riesgos que existen al realizar actividades físicas para convertirlo en criterio clave de selección de ejercicios y actividades.
- Capacidad de actuación frente a accidentes en la práctica de la Educación Física.
- Ser capaces de promover hábitos perdurables y autónomos de práctica físico deportiva.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Que el alumno:

- Comprenda la repercusión de la actividad física sobre la salud de los escolares.
- Sea capaz de aplicar los principios de la actividad física relacionada con la salud tanto en el contexto escolar como extraescolar.
- Pueda organizar, planificar y realizar intervenciones en el campo de la actividad física para la salud.
- Aplique correctamente los criterios de seguridad en la práctica.
- Diseñe sesiones adaptadas a las condiciones especiales de salud de los escolares.
- Intervenga en la mejora de la actitud postural de los escolares.
- Conozca los principios de prevención y actuación básicos frente a accidentes en la práctica físico-deportiva.
- Valore la necesidad de adoptar un estilo de vida activo y saludable, basado en la promoción de hábitos correctos en relación a la salud y la mejora de la calidad de vida.

TEMARIO

1. MARCO CONCEPTUAL

- ¿Actividad física? ¿De qué actividad física hablamos?
- La actividad físico deportiva (AFD) en nuestra sociedad.
- Qué entendemos por salud hoy.
- Problemas de salud en nuestra sociedad actual.

2. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y SALUD

- ¿Realmente es saludable la AFD?
 - ¿Qué beneficios podemos obtener de la AFD?
 - ¿Cómo hemos de practicar la AFD para que resulte saludable?
- 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL CONTEXTO ESCOLAR**
- Problemas de salud en la población escolar.
 - La actividad física como agente de promoción y mejora de la salud en los escolares.
 - La salud corporal en el Currículum Oficial de Educación Física en Educación Primaria.
 - Los elementos curriculares en una E.F. orientada a la salud.
 - Directrices didácticas a observar.- Efectos de la actividad física en los diferentes aparatos y sistemas del organismo en edad escolar.
- 4. PRIMEROS AUXILIOS Y EDUCACIÓN FÍSICA**
- Definición, importancia y objetivos inmediatos.
 - Pautas generales para prestar Primeros Auxilios.
 - Lesiones y problemas de salud más frecuentes en Educación Física y pautas de actuación.
 - Parada cardiorespiratoria y Reanimación cardiopulmonar (RCP).

BIBLIOGRAFÍA

Tipo:	Título
Básica	- ARAGUNDE, JL., PAZOS, JM. (2000). Educación postural. Ed. Inde, Biblioteca temática del deporte. Barcelona.
Básica	- SERRA, J.R. (1996). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.
Básica	Antonio Fraile Aranda (dir.) ; Antonio Fraile, M ^a Carmen Vesga Ochoa (cord.). Actividad física y salud. Educación Primaria. CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. Valladolid. 2004.
Básica	DEVIS DEVIS, J.(COORD.). LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA SALUD EN EL SIGLO XXI. ALICANTE. MARFIL. 2001.
Básica	JIMÉNEZ, A., MONTIL, M. Determinantes de la práctica de Actividad Física. Fundamentos, Conceptos y Aplicaciones. Editorial Dykinson, Madrid, 2006.
Complementaria	- López Sánchez, J. M. (2004) Los contenidos de la Educación Física en la Educación Primaria. Grupo Editorial Universitario. Barcelona.
Complementaria	Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Cultura. Actividad Física y Salud: Guía para Padres y Madres. In.: Ministerio de Educación y Cultura; 1999.
Recursos en Internet	
http://www.acsm.org (American College of Sports Medicine) Página web del equivalente en Estados Unidos a la Federación Española de Medicina del Deporte	
http://www.cienciadeporte.org.es (Asociación Española Ciencias del Deporte) Asociación que engloba a profesionales de diferentes ciencias vinculadas con la actividad física.	
http://www.ecss.de (European College of Sport Sciences) Página web del equivalente en Europa a la Federación Española de Medicina del Deporte	
Página de la asociación que engloba a profesionales de diferentes ciencias vinculadas con la actividad física. http://www.ecss.de (European College of Sport Sciences)	

METODOLOGÍA

Modalidades organizativas

- Clases teóricas
- Seminarios y talleres
- Clases prácticas
- Tutorías
- Estudio y trabajo en grupo
- Estudio y trabajo autónomo individual

Métodos de enseñanza

- Método expositivo - Lección magistral
- Estudio de casos
- Resolución de ejercicios y problemas
- Aprendizaje orientado a proyectos
- Aprendizaje cooperativo
- Contrato de aprendizaje



ORGANIZACIÓN

Actividades presenciales	Tamaño de grupo	Horas
Clases prácticas en gran grupo	Grande	15,00
Clases prácticas de grupos reducidos	Reducido	15,00
Clases teóricas	Grande	13,00
Pruebas presenciales de evaluación	Grande	2,00
Total de horas presenciales		45,00
Trabajo autónomo del estudiante		Horas
Estudio autónomo individual o en grupo		67,50
Resolución individual de ejercicios, cuestiones u otros trabajos, actividades en biblioteca o similar		-
Preparación de las prácticas y elaboración de cuaderno de prácticas		-
Preparación en grupo de trabajos, presentaciones (orales, debates, ...), actividades en biblioteca o similar		-
Otras actividades		-
Total de horas de trabajo autónomo		67,50
Total de horas		112,50

EVALUACIÓN

Sistemas de evaluación	%	¿Recuperable?
Pruebas orales	0	No
Trabajos y proyectos	40	Sí
Informes y memorias de prácticas	0	No
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simulada	20	No
Sistemas de autoevaluación	0	No
Escalas de actitudes	0	No
Técnicas de observación	0	No
Portafolio	10	Sí
Pruebas escritas	30	Sí
Total	100%	

Comentarios

El alumnado matriculado a tiempo parcial, será evaluado mediante una única prueba de evaluación, que supondrá el 100% de dicha evaluación.

Criterios críticos para superar la asignatura

Será necesario para superar la asignatura tener aprobados todos los elementos de evaluación y la nota vendrá determinada por la media de todos ellos, teniendo en cuenta el porcentaje asignado a cada uno.