

## Activitat física, diversitat i salut

2012/2013

Codi: 102054  
Crèdits ECTS: 6

Titulació	Pla	Tipus	Curs	Semestre
2500798 Graduat en Educació Primària	896 Graduat en Educació Primària	OT	0	0

### Professor de contacte

Nom: Joan Estrada Aguilar  
Correu electrònic: Joan.Estrada@uab.cat

### Utilització d'idiomes

Llengua vehicular majoritària: català (cat)  
Algun grup íntegre en anglès: No  
Algun grup íntegre en català: Sí  
Algun grup íntegre en espanyol: No

### Prerequisits

A les classes pràctiques és obligatori utilitzar roba adequada per a la pràctica d'activitat física.

### Objectius

Aquesta assignatura es desenvolupa a quart curs i dóna dret a la menció d' Educació Física si es superen també les assignatures optatives següents: Joc i Iniciació Esportiva, Expressió i Comunicació Corporal, Educació Física i la seva Didàctica II, Aprenentatge i Desenvolupament Motor.

Els objectius formatius de l'assignatura són els següents:

- Conèixer els processos i mecanismes del condicionament físic de l'organisme humà per a la millora de la Salut.
- Saber analitzar en les activitats físiques els components de capacitats condicionals i elements de la càrrega física que hi participen.
- Saber aplicar recursos didàctics d'Activitat Física per a la Salut adients a les característiques en edat escolar, referits a la programació, metodologia i avaluació.
- Sensibilitzar, experimentar i adquirir coneixements bàsics sobre el tractament de la diversitat en l'activitat física que possibilitin una EF inclusiva.
- Desenvolupar l'esperit crític realitzant valoracions i aportacions sobre el propi treball, el del grup i el del professorat.
- Vivenciar activitats pel desenvolupament de la Salut mitjançant la utilització d'espai i material diversos.
- Desenvolupar l'actitud participativa, respectuosa, cooperativa i compartida per a la presa de decisions.

### Competències

- Adquirir recursos per a fomentar la participació al llarg de la vida en activitats esportives dins i fora de l'escola.
- Analitzar i reconèixer les pròpies competències socioemocionals (en termes de fortaleeses, potencialitats i debilitats), per tal de desenvolupar aquelles que siguin necessàries en el

desenvolupament professional.

- Desenvolupar estratègies d'aprenentatge autònom.
- Desenvolupar i avaluar continguts del currículum mitjançant recursos didàctics apropiats i promoure les competències corresponents als estudiants.
- Dissenyar i regular espais d'aprenentatge en contextos de diversitat i que tinguin en compte la igualtat de gènere, la equitat i el respecte cap als drets humans que conformen els valors de la formació ciutadana.
- Fomentar la lectura i el comentari crític de text dels diferents dominis científics i culturals continguts al currículum escolar.
- Gestionar la informació relativa a l'àmbit professional per a la presa de decisions i l'elaboració d'informes.
- Mantenir una actitud de respecte cap al medi (natural, social i cultural) per fomentar valors, actituds i pràctiques sostenibles, que tinguin en compte la igualtat de gènere, l'equitat i el respecte cap als drets humans.
- Reflexionar entorn les pràctiques d'aula per tal d'innovar i millorar la tasca docent. Adquirir hàbits i destreses per a l'aprenentatge autònom i cooperatiu i promoure'l entre els estudiants.

## Resultats d'aprenentatge

1. Adaptar les programacions i activitats d'ensenyament i aprenentatge a la diversitat de l'alumnat, considerant també l'alumnat amb necessitats educatives especials.
2. Adaptar les programacions i activitats d'ensenyament i aprenentatge en la diversitat de l'alumnat, considerant també l'alumnat amb necessitats educatives especials.
3. Autoavaluar i coavaluar els resultats obtinguts en el desenvolupament de l'assignatura.
4. Dominar competències comunicatives en les diferents activitats d'ensenyament-aprenentatge.
5. Incorporar les habilitats motrius, l'expressió corporal, el condicionament físic, el joc i les activitats esportives com contingut de l'Educació Física escolar i seqüenciar-les al llarg de l'ensenyament en primària.
6. Programar, organitzar i aplicar els aprenentatges i continguts en educació per a la salut en educació física, dissenyant i desenvolupant projectes educatius o unitats de programació que permetin adaptar el currículum d'educació física a l'escola i promoure la qualitat dels contextos.
7. Programar, organitzar i aplicar els aprenentatges i continguts en educació per a la salut en educació física, dissenyant i desenvolupant projectes educatius o unitats de programació que permetin adaptar el currículum d'educació física a l'escola i promoure la qualitat dels contextos.
8. Reconèixer l'evolució històrica i les possibilitats de l'educació física per a generar hàbits saludables i de benestar al llarg de la vida.
9. Reconèixer l'evolució històrica i les possibilitats de l'educació física per a generar hàbits saludables i de benestar al llarg de la vida.
10. Utilitzar la motricitat i el llenguatge corporal com elements propis de les habilitats comunicatives.

## Continguts

Condicionament Físic: Diversitat, factors, característiques, evolució, didàctica i programació especialment en l'àmbit escolar.

Aplicació dels sistemes d'entrenament del Condicionament Físic per a la millora de la salut i la seva adaptació en l'àmbit escolar.

Activitats pel desenvolupament de les Capacitats Condicionals encaminades a la salut.

Identificació de les pràctiques poc saludables. Adquisició d'hàbits d'activitat física. Pedagogia per combatre l'obesitat.

Activitat Física i inclusió de l'alumnat amb necessitats educatives especials. Tractament de la Salut en Diversitat d'àmbits i tipologies.

L'Activitat Física en l'àmbit natural com a mitjà per la Salut.

## Metodologia

Els temes s'enfocaran des de la perspectiva teòrico-pràctica mitjançant dos tipus de sessions:

- En les sessions teòriques es realitzaran generalment exposicions del professorat amb el suport de mitjans audiovisuals, principalment transparències seguides de debats i/o treballs de síntesi a l'aula.
- Les sessions teòrico-pràctiques seran dirigides pel professorat. També es duran a terme pràctiques preparades i dirigides per l'alumnat en grups reduïts.
- Es realitzaran pràctiques en espais convencionals d'activitat Física de la UAB i en espais fora de la Universitat. També es realitzaran visites a centres especialitzats relacionats amb els continguts tractats.

Aquesta assignatura funciona amb el recurs del Campus Virtual (CV). En aquest espai els estudiants trobaran materials (fitxes de lectura, treballs, fitxes d'observació i avaluació,...) que els ajudaran a confeccionar els treballs. A banda, realitzarem debats virtuals sobre temes relacionats amb l'AF a l'escola, la salut, el tractament de la diversitat i d'altres temes que puguin ser valorats pel grup com a interessants per a debatre.

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
Presencial	45	1,8	1, 2, 3, 4, 5, 5, 5, 8, 9, 10, 10
<b>Tipus: Supervisades</b>			
supervisada	22	0,88	1, 2, 2, 2, 6, 6, 6, 7
<b>Tipus: Autònomes</b>			
Autònoma	75	3	1, 2, 2, 3, 4, 6, 6, 6, 6, 7

## Avaluació

**Assistència activa a un mínim del 80% de les sessions (condició indispensable per aprovar)**

L'avaluació estarà basada en els següents aspectes:

A - Participació a les classes teòriques, classes pràctiques i campus virtual (40%)

Els treballs d'aula de petit format. Aspectes formals: assistència, puntualitat, atenció, implicació, participació a classe, cooperació en els grups de treball,... Participació CV: participacions en els debats, lectures realitzades, aportacions a l'assignatura,...

B - Treball en grup de propostes pràctiques d'activitats pel desenvolupament de l'AF per a la salut dirigida a la resta del grup classe (30%). Inclou programació, direcció d'una sessió pràctica i redacció de la valoració de l'experiència.

C - Treball en grup d'ampliació i/o recerca sobre alguna temàtica rellevants de l'AF, la diversitat i la salut en l'àmbit educatiu (30%), entre d'altres i com exemple: L'AF dins d'un marc pluridisciplinar; L'AF i la seva contribució al desenvolupament de competències; Proposta d'AF per a un grup amb necessitats educatives especials amb disminucions físiques, perceptives i/o psíquiques,.... altres propostes argumentades prèviament que vulgueu desenvolupar.

Es realitzarà autoavaluació i coavaluació de les diferents tasques encomanades.

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
A - Participació a les classes teòriques, classes pràctiques i campus virtual	40 %	4	0,16	1, 2, 2, 2, 3, 4, 5, 5, 5, 6, 6, 6, 7, 8, 9, 10, 10
B - Treball en grup de propostes pràctiques d'activitats pel desenvolupament de l'AF per a la salut dirigida a la resta del grup classe	30 %	2	0,08	1, 2, 2, 2, 3, 4, 5, 5, 6, 6, 6, 6, 7
C - Treball en grup d'ampliació i/o recerca sobre alguna temàtica rellevants de l'AF, la diversitat i la salut en l'àmbit educatiu	30%	2	0,08	1, 2, 2, 2, 3, 6, 6, 6, 7

## Bibliografia

- ANDERSON B. (1984): *Estirándose*. Integral, Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (2004): *El Calentamiento*. INDE, Barcelona.
- DEVIS, J.; PEIRO, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La Salud y los juegos modificados*. INDE, Barcelona.
- DEVÍS, J. coord.(2000): *Actividad física, deporte y salud*. Inde, Barcelona.
- GAREL, J.P (et alt.) (2007): *Educación física i discapacidades motrices*. INDE, Barcelona.
- GERBAUX, M.; BERTHOIN, S. (2004): *Aptitud y entrenamiento aeróbico en el niño y el adolescente*. INDE, Barcelona
- GUILLÉN, M.; LINARES, D. (2002): *Bases biológicas y fisiológicas del Movimiento Humano*. Ed. Medica panamericana.
- HERRADOR, J.A.; LATORRE, P.A. (2003): *Prescripción de ejercicio físico para la salud en edad escolar*. Paidotribo, Barcelona
- RIOS,M.(2005): *Manual de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- STUMPP, U (2002): *Adquirir una buena condición física jugando*. Paidotribo, Barcelona
- PLATONOV V.N.; BULATOVA M.M.(1995): *La preparación física*. Paidotribo. 2a. Edición, Barcelona.
- VV. AA. (2007): *Guía de prescripción d'exercici físic per a la salut*. Edita: Direcció General de la Salut i Secretaria General de l'Esport.