

**Actividad física, diversidad y salud**

Código: 102054  
 Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
2500798 Educación Primaria	OT	4	0

**Contacto**

Nombre: Joan Estrada Aguilar

Correo electrónico: Joan.Estrada@uab.cat

**Uso de idiomas**

Lengua vehicular mayoritaria: catalán (cat)

Algún grupo íntegramente en inglés: No

Algún grupo íntegramente en catalán: Sí

Algún grupo íntegramente en español: No

**Prerequisitos**

En las clases prácticas es obligatorio utilizar ropa adecuada para la práctica de actividad física.

**Objetivos y contextualización**

Esta asignatura se desarrolla en el cuarto curso y da derecho a la mención de Educación Física si se superan también las asignaturas optativas siguientes: Juego e Iniciación Deportiva, Expresión y Comunicación Corporal,

Educación Física y su Didáctica II, Aprendizaje y Desarrollo Motor.

Los objetivos formativos de la asignatura son los siguientes:

- Conocer los procesos y mecanismos del acondicionamiento físico del organismo humano para la mejora de la Salud.
- Saber analizar en las actividades físicas los componentes de capacidades condicionales y elementos de la carga física que participan.
- Saber aplicar recursos didácticos de Actividad Física para la Salud adecuadas a las características en edad escolar, referidos en la programación, metodología y evaluación.
- Sensibilizar, experimentar y adquirir conocimientos básicos sobre el tratamiento de la diversidad en la actividad física que posibiliten una EF inclusiva.
- Desarrollar el espíritu crítico realizando valoraciones y aportaciones sobre el propio trabajo, el del grupo y el del profesorado.
- Vivenciar actividades para el desarrollo de la Salud mediante la utilización de espacios y materiales diversos.
- Desarrollar la actitud participativa, respetuosa, cooperativa y compartida para la toma de decisiones.

**Competencias**

- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- Analizar y reconocer las propias competencias socioemocionales (en términos de fortalezas, potencialidades y debilidades), para desarrollar aquellas que sean necesarias en el desarrollo profesional.
- Desarrollar estrategias de aprendizaje autónomo.
- Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes a los estudiantes.

- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad, fomentando la convivencia en el aula y atendiendo a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos.
- Fomentar la lectura y el comentario crítico de textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículum escolar.
- Gestionar la información relativa al ámbito profesional para la toma de decisiones y la elaboración de informes.
- Incorporar las tecnologías de la información y la comunicación para aprender, para comunicarse y colaborar en los contextos educativos y formativos.
- Mantener una actitud de respeto al medio (natural, social y cultural) para fomentar valores, comportamientos y prácticas que atiendan a la igualdad de género, equidad y respeto a los derechos humanos.
- Reflexionar en torno a 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.
- Trabajar en equipos y con equipos (del mismo ámbito o interdisciplinar).

## Resultados de aprendizaje

1. Adaptar las programaciones y actividades de enseñanza y aprendizaje en la diversidad del alumnado, considerando también el alumnado con necesidades educativas especiales.
2. Aprender la técnica, las normas y las estrategias de juego de diferentes deportes: convencionales, alternativos y en el medio natural.
3. Autoevaluar y coevaluar los resultados obtenidos en el desarrollo de la asignatura.
4. Dominar competencias comunicativas en las diferentes actividades de enseñanza-aprendizaje.
5. Entender las diferencias personales que se manifiestan en la práctica de las actividades propias de la EF como un aspecto que se debe tratar con criterios educativos.
6. Establecer equipos de trabajo para poder desarrollar actividades de forma autónoma.
7. Incorporar las habilidades motrices, la expresión corporal, el condicionamiento físico, el juego y las actividades deportivas como contenido de la Educación Física escolar y secuenciarlas a lo largo de la enseñanza primaria.
8. Lograr recursos propios de la EF que favorezcan la inclusión educativa en contextos de diversidad.
9. Presentar trabajos en formatos ajustados a las demandas y los estilos personales, tanto individuales como en grupo pequeño.
10. Programar, organizar y aplicar los aprendizajes y contenidos en educación para la salud en educación física, diseñando y desarrollando proyectos educativos o unidades de programación que permitan adaptar el currículum de educación física a la escuela y promover la calidad de los contextos.
11. Reconocer la evolución histórica y las posibilidades de la educación física para generar hábitos saludables y de bienestar a lo largo de la vida.
12. Saber trabajar en equipo e individualmente, tanto en actividades de carácter teórico como práctico, buscando los recursos y estrategias adecuados en cada situación.
13. Secuenciar las capacidades perceptivo-motrices a lo largo de la enseñanza en primaria según la lógica interna de este contenido.
14. Usar las TIC y las TAC en la búsqueda de información y en el desarrollo y elaboración de trabajos prácticos y propuestas didácticas en el ámbito de la Educación Física.
15. Utilizar la motricidad y el lenguaje corporal como elementos propios de las habilidades comunicativas.

## Contenido

Acondicionamiento Físico: Diversidad, factores, características, evolución, didáctica y programación especialmente en el ámbito escolar.

Aplicación de los sistemas de entrenamiento del Acondicionamiento Físico para la mejora de la salud y su adaptación en el ámbito escolar

Actividades por el desarrollo de las Capacidades Condicionales encaminadas a la salud.

Identificación de las prácticas poco saludables. Adquisición de hábitos de actividad física. Pedagogía para combatir la obesidad.

Actividad Física e inclusión del alumnado con necesidades educativas específicas. Tratamiento de la Salud en diversidad de ámbitos y tipologías.

La Actividad Física en el ámbito natural como medio para la Salud.

#### SALIDA FORMATIVA EN EL MEDIO NATURAL

Como actividad propia de la mención de Educación Física se realizará una salida al medio natural de tres días y dos noches, la finalidad es proporcionar una vivencia intensa y formativa vinculada a los objetivos y a los contenidos académicos de cada una de las disciplinas asociadas, y tratar aspectos transversales como la educación medioambiental, la sostenibilidad, la vida saludable, la convivencia, la educación inclusiva y la relación entre escuela y naturaleza, entre otros.

Asignaturas vinculadas a la salida: Actividad Física Diversidad y Salud y Educación Física y su Didáctica II

Las actividades que se realicen durante la salida formarán parte del programa de las asignaturas vinculadas y se tendrán en cuenta en la evaluación. Cada docente especificará a principios de curso las evidencias de aprendizaje y los criterios de evaluación correspondientes.

Los detalles relativos a las características de la salida: horarios, precio, itinerario y otros, se facilitarán por escrito con antelación.

### Metodología

Los temas se enfocarán desde la perspectiva teórico-práctica mediante dos tipos de sesiones:

- En las sesiones teóricas se realizarán generalmente exposiciones del profesorado con el apoyo de medios audiovisuales, principalmente transparencias seguidas de debates y/o trabajos de síntesis en el aula.
- Las sesiones teórico-prácticas serán dirigidas por el profesorado. También se llevarán a cabo prácticas en grupos reducidos preparadas y dirigidas por el alumnado.
- Se realizarán prácticas en espacios convencionales de actividad Física de la UAB y en espacios externos a la Universidad. También se realizarán visitas en centros especializados relacionados con los contenidos tratados.

Esta asignatura funciona con el recurso del Campus Virtual (CV). En este espacio los estudiantes encontrarán materiales (fichas de lectura, trabajos, fichas de observación y evaluación,...) que los ayudarán a confeccionar los trabajos. Por otro lado, realizaremos debates virtuales sobre temas relacionados con la aplicación de la AF en la escuela, la salud, el tratamiento de la diversidad y otros temas propuestos que puedan ser valorados por el grupo como interesantes para debatir.

Actividades formativas

Titulo	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
<i>Tipo:</i> Dirigidas			
Presencial	45	1.8	1, 4, 5, 6, 9, 11, 15

*Tipo: Supervisadas*

<i>supervisadas</i>	22	0,88	1, 10, 11, 13
---------------------	----	------	---------------

*Tipo: Autónomas*

<i>Autónomas</i>	74	3	1, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 14
------------------	----	---	----------------------------

## Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
<b>Tipo: Dirigidas</b>			
Presencial	45	1,8	1, 3, 4, 5, 9, 11, 15
<b>Tipo: Supervisadas</b>			
<i>supervisadas</i>	22	0,88	1, 10, 11, 13
<b>Tipo: Autónomas</b>			
Autonoma	75	3	1, 3, 4, 7, 10, 12, 13

## Evaluación

Asistencia activa a un mínimo del 80% de las sesiones (condición indispensable para aprobar).

No hay reuperaciones de los apartados de Evaluación. El Calendario de los apartados de evaluación se negociaran con el alumnado.

La evaluación estará basada en los siguientes aspectos:

A - Participación en las clases teóricas, clases prácticas y campus virtual (40%)

Los trabajos de aula en pequeño formato. Aspectos formales: asistencia, puntualidad, atención, implicación, participación en clase, cooperación en los grupos de trabajo,... Participación CV: participaciones en los debates, lecturas realizadas, aportaciones a la asignatura,...

B - Trabajo en grupo de propuestas prácticas de actividades para el desarrollo del AF para la salud dirigida al resto del grupo clase (30%). Incluye programación, dirección de una sesión práctica y redacción de la valoración de la experiencia.

C - Trabajo individual o en grupo de ampliación y/o investigación sobre alguna temática relevantes de la AF, la diversidad y la salud en el ámbito educativo (30%), entre otros y como ejemplo: El AF dentro de un marco pluridisciplinar; El AF y su contribución al desarrollo de competencias; Propuesta de AF para un grupo con necesidades educativas específicas con disminuciones físicas, perceptivas y/o psíquicas,.... otras propuestas argumentadas previamente que se pretendan desarrollar.

Se realizará autoevaluación y co-evaluación de las diferentes tareas encomendadas.

Para aprobar esta asignatura, hace falta que el estudiante muestre, en las actividades que se le propongan, una buena competencia comunicativa general, tanto oralmente como por escrito, y un buen dominio de la lengua o las lenguas vehiculares que constan en la guía docente.

El plagio total o parcial, de una de las actividades de evaluación y/o la copiaen una prueba de evaluación es motivo directo para suspender la asignatura.

A principio de curso se negociará con el alumnado los apartados de evaluación que se puedan recuperar.

## Actividades de evaluación

Titulo	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Participación en las clases teóricas, clases prácticas y campus virtual	30 %	4	0,16	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13,15
Trabajo en grupo de propuestas prácticas de actividades para el desarrollo del AF para la salud dirigida al resto del grupo clase	30 %	2	0,8	1, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 14
Trabajo individual o en grupo de ampliación y/o investigación sobre alguna temática relevantes del AF, la diversidad y la salud en el ámbito educativo. En este apartado pueden estar incluidas pruebas control sobre los contenidos de la asignatura	40 %	2	0,8	1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14

## Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Participación en las clases teóricas y prácticas, y en los foros del campus virtual	30%	4	0,16	1, 2, 8, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 14, 15
Trabajo en grupo de propuestas prácticas de actividades para el desarrollo del AF para la salud dirigida al resto del grupo clase	30%	2	0,08	1, 3, 4, 6, 9, 10, 12
Trabajo individual o en grupo de ampliación y/o investigación sobre alguna temática relevantes del AF, la diversidad y la salud en el ámbito educativo.	40%	2	0,08	1, 8, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12

## Bibliografía

Anderson B. (1984): *Estirándose*. Integral, Barcelona.

- Blázquez, D. (2004): *El Calentamiento*. INDE, Barcelona.

- Devís, 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.

- Estrada, J.; Peire, T.; Magallón J. (2011): Potencial educativo de las actividades físicas en el ambiente natural. *Actividades Fisicas em Ambiente Natural. As Actividades na neve..* Edições IPCB. Castelo Branco (Portugal).
- Garel, J.P (et alt.) (2007): *Educación física i discapacidades motrices*. INDE, Barcelona.
- Gervaux, 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.
- Palacios, R.J (2012): *Wonder*. La Campana., Barcelona.
- VV. AA. (2007): *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*. Edita: Direcció General de la Salut i Secretaria General de l'Esport.
- VV. AA. (2013): L'Esport a Catalunya, un informe de tendències (2006-2013). INEFC, Generalitat de Catalunya. Barcelona.
- VV.A.A. (2015). Deporte adaptado y escuela inclusiva. Barcelona.Graó.