

Guía Docente: Actividad física y salud en Educación Primaria

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Titulación	Grado en Educación Primaria 2021
Plan de estudios	2021
Especialidad/Mención	Educación física
Materia	Mención en educación física
Carácter	Optativo
Período de impartición	Primer Trimestre
Curso	Cuarto
Nivel/Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se precisa

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	Víctor Serrano Huete	Correo electrónico	victor.serrano@ui1.es
Área		Facultad	Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Perfil Profesional 2.0	<ul style="list-style-type: none"> • Google Sites • ResearchGate • Linkedin 		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física y salud en Educación Primaria • Aprendizaje y desarrollo motor • Expresión corporal, gesto y movimiento • Juego, recreación y deporte • Modelos pedagógicos para la enseñanza de la educación física
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	<p><i>Actividad física y salud en Educación Primaria</i> es una de las asignaturas que forma la mención de Educación Física. Con ella se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias para desarrollar los contenidos y competencias en relación a la práctica de actividad física de forma regular y segura, ya que dicha práctica se asocia con una mejor calidad de vida. La etapa de Educación Primaria resulta de especial importancia para generar hábitos de vida saludables, de cara a la prevención de ciertas enfermedades relacionadas con la inactividad física y el sedentarismo en la edad adulta.</p> <p>Durante el desarrollo de esta asignatura, se asentarán las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y su relación con el movimiento y la actividad física. Se estudiarán, por tanto, los diferentes factores de riesgo que afectan al estilo de vida (mala alimentación, sedentarismo, etc.). En esta misma línea, se analizarán distintas situaciones de emergencia en relación a a salud y su óptima intervención en el contexto escolar. Finalmente, se le proporcionará al alumnado las herramientas básicas para llevar a cabo una práctica de actividad física escolar en condiciones de seguridad e higiene.</p>

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CG01 - Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos. • CG02 - Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro. • CG15 - Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. • CG19 - Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. • CEEF01 - Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud. • CEEF08 - Saber detectar dificultades anatómico-funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices, así como aplicar primeros auxilios. • CEEF10 - Promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo. • CEEF17 - Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico, y su relación con la salud, la higiene y la alimentación.
Resultados de aprendizaje de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la estructura y función del cuerpo humano y su relación con el movimiento y la práctica de actividad física. • Sabe la importancia de la de actividad física como instrumento para la promoción de salud en la población en edad escolar. • Planifica la enseñanza de actividad física en condiciones de seguridad e higiene, orientada a la creación de hábitos de vida saludables. • Identifica situaciones de riesgo para la salud y conoce las técnicas de primeros auxilios para aplicar en el entorno escolar.

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura	<p>La práctica de actividad física de forma regular se asocia con una mejor calidad de vida, siendo la etapa de Educación Primaria de especial importancia para generar hábitos de vida saludables, con el objetivo de prevenir ciertas enfermedades en la edad adulta.</p> <p>A lo largo de esta asignatura se asentarán las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y su relación con el movimiento y la actividad física. Se estudiara los diferentes factores de riesgo que afectan al estilo de vida, como una mala alimentación o el sedentarismo. Y se analizaran distintas situaciones de emergencia y su forma de intervención en el entorno escolar.</p> <p>Además, se le proporcionará al alumno las herramientas básicas para llevar a cabo una práctica de actividad física escolar en condiciones de seguridad e higiene.</p>
Contenidos	<p>UD 1. Relación entre la actividad física y la salud en la sociedad del siglo XXI</p> <p>En la presente unidad didáctica se conocerán los conceptos básicos relacionados con la actividad física, así como la situación de esta en la sociedad actual. La neurociencia jugará un papel relevante en la misma, estudiando sus elementos básicos aplicables desde el área de educación física, área desde la que se pretende introducir las nuevas</p>

tecnologías al servicio de la práctica de actividad física de manera lúdica y motivante.

UD 2. La prescripción de actividad física en relación a la salud

En la presente UD se conocerán las claves y los elementos principales para lograr una prescripción de actividad física saludable, basándose para ello en la obtención de la mayor cantidad de datos posibles del practicante mediante una valoración inicial y previa a la práctica de la actividad física. De esta manera, se podrá adaptar el entrenamiento físico a cada deportista de manera óptima y las ganancias de este se multiplicarán. A ello se suma que esta prescripción se desarrollará bajo los principios básicos del entrenamiento y las leyes de maduración de los alumnos

UD 3. Bases biológicas de la actividad física

Para su estudio, en la presente UD se aborda el concepto de aparato locomotor y sus elementos que lo componen: huesos, articulaciones, músculos, tendones, ligamentos y meniscos. Igualmente, se realiza un estudio pormenorizado del tronco a nivel de su anatomía (huesos, articulaciones y estructura muscular) y funciones principales, así como un análisis biomecánico básico. Seguidamente, la UD se adentra en el conocimiento tanto del tren superior como inferior, en cuanto a los huesos, músculos y demás elementos estructurales que los componen, así como en realizar un análisis biomecánico de los elementos implicados en cada uno de ellos. Finalmente, se aportarán los contenidos necesarios acerca de la estructura del sistema nervioso, su tejido y el control necesario de la contracción muscular.

UD 4. Componentes de la condición física - salud

En la cuarta unidad didáctica será el turno de conocer los componentes más importantes de la condición física y salud, categorizados en tres grandes grupos: salud cardiorrespiratoria, las capacidades físicas básicas y las capacidades coordinativas. Se hace necesario conocer, por tanto, todos los aspectos relacionados con los elementos que pueden aportar salud al cuerpo humano, más aún en edad escolar y concretamente en el área de educación física para la etapa de educación primaria.

UD 5. Hábitos de vida saludables. El sedentario: riesgos para la salud

En la presente unidad didáctica además de hábitos de vida saludables relacionados con la higiene corporal y postural en relación a la práctica deportiva, conoceremos las bases para una correcta alimentación y qué influencia tendrán los desplazamientos activos entre sus practicantes. El sedentarismo y los riesgos asociados para la salud forma el eje central de la presente UD, finalizando la misma con los primeros auxilios básicos para la práctica de actividad física en el contexto escolar.

UD 6. La actividad física y la salud en el currículo de Educación Primaria

Se muestra en esta última unidad didáctica de la asignatura el marco legislativo que ampara la actividad física y salud en el currículo de EF para la etapa de EP, así como la metodología específica que permite su tratamiento transversal en base a las corrientes metodológicas más innovadoras. La evaluación de la salud en EP formará el bloque central de la UD, que será clasificada dentro de los tres ciclos que componen dicha etapa educativa. A ello se añaden distintas propuestas de intervención con la salud como vehículo integrador, gracias a las aportaciones de los programas de promoción de la salud y distintos proyectos gamificados. Finalmente, se muestran los aspectos básicos a tener en cuenta en cuanto a la seguridad en la práctica de actividad física en contextos escolares, así como las recomendaciones básicas que los rigen.

METODOLOGÍA

Actividades formativas

Se aplicarán diversas metodologías activas y colaborativas, destinadas a guiar al estudiante en su proceso de adquisición de conocimientos y competencias a través de múltiples actividades formativas.

Opción 1. Evaluación continua

Estas actividades serán heterogéneas y se adaptarán a las temáticas que se estén trabajando en cada momento del desarrollo de la asignatura:

- **Actividades de interacción y colaboración (foros-debates de apoyo al caso y a la lección).** Actividades en las que se discutirá y argumentará acerca de diferentes temas relacionados con las asignaturas de cada materia y que servirán para guiar el proceso de descubrimiento inducido.
- **Actividades de descubrimiento inducido.** Actividades en las que el alumno podrá llevar a cabo un aprendizaje contextualizado trabajando, en el Aula Virtual, sobre una situación real o simulada que le permitirá realizar un primer acercamiento a los diferentes temas de estudio.

Incluye la resolución de problemas, la elaboración de proyectos y actividades similares que permitan aplicar los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados en otras partes de las asignaturas.

Incluye la elaboración de trabajos (estudios de caso), resolución de casos prácticos, etc.

Opción 2. Prueba de Evaluación por Competencias (PEC)

En el caso de optar por la opción 2 de evaluación (PEC+ examen final), el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.

En ambas vías de evaluación los alumnos realizarán las siguientes actividades:

- **Tutorías.** Permiten la interacción directa entre el docente y el alumno para la resolución de dudas y el asesoramiento individualizado sobre distintos aspectos de las asignaturas.
- **Exámenes de contenidos.** Permiten la comprobación de los conocimientos adquiridos mediante la realización de una prueba objetiva sobre los contenidos teóricos expuestos a lo largo del periodo formativo.
- **Lectura crítica, análisis e investigación de material.** Se trata de actividades en las que el alumnado se acerca a los diferentes campos de estudio con una mirada crítica que le permite un acercamiento a la investigación. Se incluyen, a modo de ejemplo, recensiones de libros o críticas de artículos y proyectos de investigación.
- **Presentaciones de trabajos y ejercicios.** Incluye la elaboración conjunta en el Aula Virtual y, en su caso, la defensa de los trabajos y ejercicios solicitados conforme a los procedimientos de defensa que se establezcan en las guías docentes.
- **Actividades de trabajo autónomo individual (estudio de la lección).** Trabajo individual de los materiales utilizados en las asignaturas, aunque apoyado por la resolución de dudas y la construcción de conocimiento a través de un foro habilitado para estos fines. Esta actividad será la base para el desarrollo de debates, la resolución de problemas, etc.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (*Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional*).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua (EC)** y podrán obtener hasta un **60 %** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial u online (EX)**, según la **modalidad elegida por el estudiante**, que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua, siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias (PEC)** y un **examen final presencial u online (EX)**, según la **modalidad elegida por el estudiante**.

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Características de los exámenes

Los exámenes constarán de 30 ítems compuestos por un enunciado y cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una será la correcta. Tendrán una duración de 90 minutos y la calificación resultará de otorgar 1 punto a cada respuesta correcta, descontar 0,33 puntos por cada respuesta incorrecta y no puntuar las no contestadas. Después, con el resultado total, se establece una relación de proporcionalidad en una escala de 10.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias** que supondrá el **50 %** de la calificación final y un **examen final presencial u online (EX), según la modalidad elegida por el estudiante**, cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Devís-Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde.

Obra en la que se muestran los conceptos básicos asociados a la práctica de actividad

física y deporte, desde la vertiente de la salud. Publicación básica de la asignatura en la que los contenidos se muestran de manera transversal con otras áreas del currículo desde la vertiente de la salud y sobre el contexto escolar.

Devís-Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil.

Este libro incide (con datos científicos y de otras publicaciones) en la necesidad de práctica de actividad física saludable de manera regular, frente a los riesgos del estilo de vida predominante en el s. XXI. Aporta las pautas de actuación para convertir la actividad física en una actividad saludable, sobre la necesidad de que se adapte al contexto educativo del área de la educación física dentro de la etapa de Educación Primaria.

Bibliografía complementaria

Almond, L. (2001). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En Devís-Devís, J., *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil.

Contreras, O. (2004). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*. Inde.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Inde.

Devís, J. C. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Devís-Devís, J., *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil.

Han, J. C., Lawlor, D. A. y Kimm, S. Y. (2010). Childhood obesity. *Lancet*, 375(9727), 1737-1748.

Katzmarzyk P. T. y Janssen I. (2004). The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. *Can J Appl Physiol*, 29(1), 90-115.

Laaksonen, D. E., Lakka, H. M. Salonen, J. T., Niskanen, L. K. Rauramaa, R. y Lakka, T. A. (2002). Low Levels of Leisure-Time Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness Predict Development of the Metabolic Syndrome. *Diabetes Care*, 25(9), 1612-8.

Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O. y Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172.

Le Boulch, J. (2002). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Paidós.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. y Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.

Meinel, I. K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del entrenamiento*. Stadium.

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Estadísticas sanitarias mundiales de 2014*. Organización Mundial de la Salud.

Pacheco-Romero, M. J. (2004). Los contenidos referidos a la condición física y su orientación en la Educación Primaria. En Sánchez-Bañuelos, F. (coord.), *Didáctica de la Educación Física* (pp. 161-180). Pearson Prentice Hall.

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R. y Allen, N. B. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet Commissions*, 10036(387), 2423-2478.

Pulido González, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., González-Ponce, I. y García-Calvo, T. (2016). Proyecto MO?VIL-ÍZATE: Fomento de la actividad física en escolares mediante las app móviles. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 3-8.

Serrano-Huete, V., Atero-Mata, E. M. y Moreno-Del Castillo, R. (2022). Neurociencia y Educación Física. En Salas-Sánchez, J. y Latorre-Román, P. A. (coords.), *Buenas prácticas e innovación en educación física escolar* (pp. 59-78). Universidad Autónoma de Chile.

Soler-Lanagrán, A. y Castañeda-Vázquez, C. (2017). Sedentary lifestyle and health risk in children. A systematic review. *Journal of Sport and Health Research*, 9(2), 187-198.

Valdivia, J. E. (2011). La retroalimentación correctiva y de reforzamiento en clases de Educación Física. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 3(5), 687-694.

Otros recursos

De la Peña, M. *Inactividad física: sedentarismo*. [blog] <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/>

Entrada de blog que muestra los efectos sobre la salud de la inactividad física y su consecuencia más inmediata: el sedentarismo.

La fisioterapia.net. (27 de abril de 2018). *Niveles de actividad física en niños de 5 a 17 años*. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Ek8MV5WFV_k

Video didáctico que indica los valores de referencia de práctica de actividad física en el alumnado de Educación Primaria y Secundaria (5 - 17 años).

Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. [Web]. http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf

Conjunto de medidas encaminadas a la aplicación de hábitos y estilos de vida en relación a la salud y en base a una vida activa.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [web]. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

Entrada de la OMS que categoriza los distintos protocolos recomendados de promoción de actividad física en relación a la salud.

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Informe sobre la salud en el mundo 2013. Investigaciones para una cobertura sanitaria universal*. [web]. <https://www.paho.org/es/documentos/informe-sobre-salud-mundo-investigaciones-para-cobertura-sanitaria-universal-2013>

Entrada de la OMS que indica la situación del mundo en relación a la salud en el año 2013, con los resultados de distintas investigaciones cuyo objetivo es la propagación de elementos saludables y de cobertura sanitaria

Pascua, M. (2022). *Datos alarmantes sobre obesidad infantil en España: uno de cada cinco niños sufre sobrepeso*. [Web]. Onda Cero. https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/datos-alarmantes-obesidad-infantil-espana-uno-cada-cinco-ninos-sufre-sobrepeso_20220406624d8ee18c9d500001501dd0.html

Entrada de blog que aporta datos científicos en cuanto a la población infantil que sufre obesidad.

Quintero, L. (31 de octubre de 2021). *Educación física y las TIC*. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=w760O2f58VE>

Video que muestra distintas posibilidades de implementación de las TICs en relación al área de Educación Física

RAE (2019). *Diccionario de la Lengua Española*. [Web]. <https://www.rae.es>

Diccionario de términos en castellano recogidos por la Real Academia de la Lengua Española

Redes. (2 de septiembre de 2011). *Deporte para un cerebro más sano. Neurociencia*. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4aoaUpRajy8>

Excelente vídeo divulgativo acerca de qué sucede en el cerebro durante la práctica de actividad física y/o deporte en relación a la salud.

Sánchez, E. (2022). *El sedentarismo infantil: una epidemia en aumento*. [Blog]. Mejor con salud. <https://mejorconsalud.as.com/sedentarismo-infantil-epidemia/>

La entrada de blog muestra datos estadísticos y epidemiológicos de la situación del sedentarismo en la población infantil.