

GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Actividad física y salud

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA		
Denominación (español/inglés): Actividad física y salud/ Physical Activity and Health		
Módulo: Mención en Educación Física		
Código: 202110309	Año del plan de estudio: 2010	
Carácter: Optativo	Curso académico: 2018-19	
Créditos: 6	Curso: 3º	Semestre: 6º
Idioma de impartición: Español		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO				
Coordinador/a: Ángela Sierra Robles				
Centro/Departamento: CC de la Educación, Psicología y Ciencias del Deporte / Didácticas Integradas				
Área de conocimiento: Didáctica de Expresión Corporal				
Nº Despacho: Nº 7 Pab.3 Alto		E-mail: sierras@uhu.es	Telf.: 959.219268	
URL Web:				
Horario tutorías primer semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Horario tutorías segundo semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	11:30 – 14:30		11:30 – 14:30	
OTRO PROFESORADO:				
Nombre y apellidos: A Contratar				
Centro/Departamento: CC de la Educación, Psicología y Ciencias del Deporte / Didácticas Integradas				
Área de conocimiento: Didáctica de Expresión Corporal				
Nº Despacho:		E-mail:	Telf.:	
URL Web:				
Horario tutorías primer semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Horario tutorías segundo semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES:

Ninguno

COMPETENCIAS:

Genéricas (G):

CG.5. Trabajar de forma colaborativa.

CG.9. Capacidad para exponer las ideas elaboradas, de forma oral y en la escrita.

CG.10. Capacidad de expresión oral y escrita en varias lenguas (al menos en una lengua extranjera).

CG.14. Capacidad para trabajar en equipo de forma cooperativa, para organizar y planificar el trabajo, tomando decisiones y resolviendo problemas, tanto de forma conjunta como individual.

CG.15. Capacidad para utilizar diversas fuentes de información, seleccionar, analizar, sintetizar y extraer ideas importantes y gestionar la información.

CG.18. Compromiso ético para el ejercicio de las tareas docentes.

Transversales (T):

CT1 Dominar correctamente la lengua española, el conocimiento de los diversos estilos y de los lenguajes específicos necesarios para el desarrollo del ámbito de estudio.

CT2 Desarrollo de una actitud crítica e investigadora que facilite la colaboración y la participación activa.

CT3 Capacidad de utilizar las TIC en su práctica profesional.

CT4 Dominar las estrategias para la búsqueda activa de empleo y la capacidad de emprendimiento.

CT5 Demostrar el uso oral y escrito de una segunda lengua según el marco común europeo de las lenguas a nivel B1.

CT6 Promover, respetar y velar por los derechos humanos, la igualdad de género, los valores democráticos y la igualdad social.

Específicas (E):

CE.16. Diseñar, planificar y evaluar la actividad docente y el aprendizaje en el aula.
CE.22. Relacionar la educación con el medio, y cooperar con las familias y la comunidad.

CE.30. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

CE.54. Conocer el currículo escolar de la educación física.

CE.55. Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.

OBJETIVOS:

- 1.- Discernir las bases históricas, biológicas y estructurales sobre las que se asiente el estudio de la actividad física como instrumento para la salud.
- 2.- Analizar los hábitos y conductas de los españoles relacionados con la salud, en las diferentes fases de la vida, valorando la importancia de la actividad física en la calidad de vida.
- 3.- Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
- 4.- Conocer las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.
- 5.- Conocer y diferenciar los factores y sistemas que determinan la condición física relacionada con la salud versus la condición física rendimiento.
- 6.- Disponer de conocimientos suficientes para organizar un programa de ejercicio físico para la salud en función de las necesidades de los sujetos.

METODOLOGÍA

Número de horas de trabajo del alumnado:

Nº de Horas en créditos ECTS (<i>Nº créd. x25</i>):	150
• Clases Grupos grandes:	33
• Clases Grupos reducidos:	12
• Trabajo autónomo o en tutoría (<i>Nº de créd. x 25 - horas de clase</i>)....	105

ACTIVIDADES FORMATIVAS

	HORAS	PRESENCIALIDAD
Presentación oral (clase y tutoría)	10	30
Exposiciones en el aula de los conocimientos de carácter teórico-conceptual (conceptos, teorías, modelos, principios...)	15	30
Realización y/o presentación de trabajos por parte de los estudiantes, y análisis, puesta en común, evaluación colectiva... de los resultados de dichos trabajos	5	30
Asistencia y participación en seminarios-tutorías en grupos pequeños o individuales	20	0
Actividades no presenciales de aprendizaje del estudiante mediante análisis de documentos escritos, elaboración de trabajos y estudio de la materia impartida	55	0
Estudio de casos	20	0

Prácticas en el medio natural e instalaciones específicas relativas al desarrollo y aplicación de los contenidos prácticos (y, en su caso, teóricos) por parte del profesor y de los estudiantes	10	30
Prueba de ensayo/desarrollo	5	30

METODOLOGÍAS DOCENTES

La formación de los futuros graduados requiere la puesta en marcha de estrategias metodológicas que combinen aspectos teóricos y prácticos. Debemos capacitar al alumnado para que desde una visión global pueda actuar de forma constructiva y crítica en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera el profesor polarizará su actuación hacia:

- Una docencia centrada en el estudiante, lo que exigirá previamente su capacitación para un aprendizaje autónomo y dotarle de las herramientas necesarias para ello.
- La modificación del rol del profesor, que deberá gestionar el proceso de aprendizaje de los alumnos.

	Marcar con una X
Sesiones de presentación, motivación o detección de ideas previas del alumnado	X
Sesiones académicas prácticas	X
Exposición y debate	X
Lecturas obligatorias	X
Audiovisuales y proyecciones	X
Revisión y análisis de materiales educativos	X
Sesiones académicas teóricas	X
Estudio de casos, supuestos prácticos	X
Pruebas de ensayo/desarrollo	x

El contenido teórico de la asignatura será impartido fundamentalmente por el profesor, y en ocasiones por expertos invitados y los propios alumnos en los casos pertinentes, así como con lecturas de apoyo sobre aspectos fundamentales de la misma. No existirá un único libro de texto y nunca se considerará materia de evaluación, aquella no utilizada en las clases. El contenido práctico siempre irá precedido de su explicación teórica. Dado que en el desarrollo del programa se intentará conseguir la máxima emancipación del alumno, se hace necesario utilizar un conjunto de técnicas que propician la reflexión y el espíritu crítico del alumno, entre las cuales destacamos: expositivas, interrogativas, dialogantes, de redescubrimiento, estudio dirigido, tareas dirigidas, discusión, debate, seminario e investigación. Esto implica el uso frecuente de sesiones del tipo teórico-práctico. El apoyo de medios audiovisuales será de uso corriente en las clases.

Las prácticas de la asignatura serán supervisadas por el profesor, actuando los alumnos como docentes, ejecutantes, observadores y críticos, según el contenido de las mismas, con el fin de realizar los análisis de las sesiones que sean requeridos o bien proponiendo alternativas o variantes de las técnicas y métodos utilizados.

TEMARIO DESARROLLADO

Contenidos del PROGRAMA TEORICO:

1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA. Evolución del concepto de salud y su relación con la actividad física. Los factores de riesgo para la salud. Estilo de vida, calidad de vida y calidad de los años vividos. Valoración del estado de salud. Perspectivas y paradigmas que relacionan la actividad física y la salud.
2. SEDENTARISMO Y RECOMENDACIONES MUNDIALES DE ACTIVIDAD FÍSICA. Recomendaciones en cuanto a prescripción de actividad física saludable en niño y jóvenes, adultos sanos y personas mayores. Condición física salud versus rendimiento. Principios básicos en el diseño de programas de actividad física.
3. ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD
Análisis del currículo de EF para Secundaria y Bachillerato. Promoción de hábitos de actividad física, higiénicos, posturales y alimenticios relacionados con la actividad física. Modelos teóricos de EF para la salud. Principios generales para la promoción de la AF. Promoción de AF-salud desde la perspectiva del proceso y del producto. Contextos de promoción de la actividad física saludable.
4. DESARROLLO DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, INTENSIDAD DEL EJERCICIO Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA
Hábitos de práctica físico-deportiva. Control de esfuerzo. Calentamiento y vuelta a la calma. Condición física orientada a la salud. Evaluación del fitness. Diseño de un programa personal de CF-Salud.
5. DESARROLLO DE HÁBITOS POSTURALES Y EJERCICIOS DESACONSEJADOS Adopción de posturas cotidianas y su influencia en la disposición raquídea. Evaluación postural. Principios de corrección postural. Justificación de una educación postural en el ámbito escolar. Dolor y columna. Ejercicios potencialmente peligrosos. Efectos problemáticos de la práctica física sobre la columna. Escuela de espalda.
6. DESARROLLO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN. Obesidad en España. Hábitos a fomentar y erróneos. Estrategia NAOS. Programa PERSEO. Modelos corporales saludables. Imagen e insatisfacción corporal.
7. BENEFICIOS, RIESGOS Y PERJUICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD. Beneficios desde el punto de vista rehabilitador, preventivo y orientado al bienestar. Riesgos asociados al tipo de actividad, al medio y al mal uso. Ejercicio físico obsesivo. Prácticas erróneas y mitos a erradicar.

Contenidos del PROGRAMA DE PRÁCTICAS en sesiones PRÁCTICAS:

- Condición física
- Composición corporal
- Regulación del esfuerzo
- Hábitos saludables
- Musculación, stretching, pilates, yoga...
- Programa "Por un millón de pasos"

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

• General

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

Devís, J. (coord). (2001). Educación física, deporte y salud en el siglo XXI. Madrid: Marfil.

Devís, J. (coord.) (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.

La Torre, P.A. y Herrador, J. (2003). *Prescripción del ejercicio para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona: Paidotribo.

La Torre, P.A. y Herrador, J. (2003). Valoración de la condición física para la salud. *Apunts, educación física y deportes*, nº73, pp.32-41.

López, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Barcelona: Inde.

López, P.A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde.

MEC y MSC (2006). Physical activity and health in children and adolescents a guide for all adults involved in educating young people. Madrid: MEC-MS

Pazos, J.M. y Arangunde, J.L. (2000). *Educación postural*. Barcelona: Inde. WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO

• Específica

Glosario de Promoción de la Salud (1998). *Organización Mundial de la Salud*. Madrid: Publicado en español en 1999 por Ministerio de Sanidad y Consumo.

• Otros recursos:

Revistas indexadas de la lista JCR del área de ciencias del deporte:

- Sports Medicine
- Physiological Reviews
- Medicine & Science in Sportes and Exercise
- British Journal of Sport Medicine
- International Journal of Sporte Medicine
- Journal of Applied Physiology
- Journal of Sport Sciences

SISTEMA DE EVALUACIÓN

1 Evaluación presencial: Valoración global de conocimientos, actitudes e intereses de los alumnos/as respecto a la materia objeto de estudio a través de diferentes pruebas cognitivas, actitudinales y estrategias profesionales específicas. Requiere una asistencia mínima al 80% de las sesiones prácticas.

Actividades evaluativas: La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en cada uno de las siguientes actividades.

	MÍNIMO	MÁXIMO
Aprovechamiento de las clases y seminarios-tutorías, valorando los conocimientos adquiridos mediante pruebas escritas	10	30
Asistencia y participación en clases y tutorías	10	20

Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	50	70
Tareas de evaluación continua	10	30
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación.	10	30
Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido	10	30
Trabajos tutelados	10	30

2 Evaluación según Art.9: Examen cuatrimestral del contenido íntegro de la materia, recogido en el temario y en la bibliografía general, partiendo siempre de las orientaciones temáticas y metodológicas indicadas en las clases. El ejercicio se valorará de 0-10 y contendrá 5 cuestiones teórico-prácticas.

Para el alumnado que pueda acogerse al artículo 9 de la normativa de evaluación de los grados de la Universidad de Huelva, la evaluación consistirá en un examen teórico y otro práctico sobre el temario recogido en la guía de la asignatura. Para ello, los profesores facilitarán, siempre que sea necesario y previa la oportuna acreditación, la realización de las pruebas o exámenes, así como las actividades obligatorias en fecha distinta de aquella para la que estén convocados reglamentariamente.

Las **convocatorias "extraordinarias"** serán evaluadas mediante un único examen escrito.

• Técnicas e instrumentos de evaluación:

- Exposición pública de conocimientos: presentaciones de temas y actividades.
- Entrega de trabajos obligatorios, voluntarios o lecturas.
- Participación en tutorías y seminarios concretos.
- Pruebas y exámenes.

• Criterios de evaluación y calificación:

- Manejo significativo de los conocimientos más importantes recogidos en el programa.
- Claridad y orden en la exposición.
- Uso de elementos de síntesis en las producciones: índices, introducción, conclusiones, gráficos, tablas, ilustraciones, etc.
- Cuidado de los aspectos formales: ortografía, presentación, autores, citas...

• Criterios de evaluación y calificación:

	Puntuación
Asistencia y participación en clases y tutorías	10
Tareas de evaluación continua	10
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	50
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación	10
Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido	10
Trabajos tutelados	10

MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO

- Revisión durante el proceso de las producciones hasta su versión definitiva: tutorías personales y en equipo.
- Contactos periódicos a través del correo electrónico y materiales informáticos: tutorías virtuales.
- Guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos (papel y virtual).
- Observaciones y diarios para sistematizar datos e información.
- Sesiones concretas de clase para revisar y reorientar la dinámica de trabajo.
- Fichas de seguimiento y reseñas de autoevaluación.
- Uso de la plataforma de teleformación (Moodle) y la página Web de la asignatura.

ORGANIZACIÓN DOCENTE SEMANAL SEGUNDO SEMESTRE (*3º de Educación Infantil y de Educación Primaria*)

SEMANA	Nº horas			Contenidos teóricos/prácticos		Nº horas tutorías especializadas	Entrega/exposición prevista de trabajos y/o actividades	Nº de horas pruebas evaluación	Número de horas de trabajo autónomo del alumnado
	Gran Grupo	Grupo reducido		Gran Grupo	Grupo reducido				
		A	B						
Semana 1	6	2	2	Tema 1		2			13
Semana 2	6	2	2	Tema 2	Tema 2	1	2	1	13
Semana 3	3	2	2	Tema 3	Tema 3	1	2		14
Semana 4	6	2	2	Tema 4	Tema 4	1	2	1	14
Semana 5	6	2	2	Tema 5	Tema 5	1	2	1	14
Semana 6	6	2	22	Tema 6 y 7	Tema 6 y 7	2	2	2	14
	Total horas	33	12	12		8	10	5	82

Días festivos: 27 de Febrero (Día de la Facultad), 28 de Febrero (Día de Andalucía), 4 de Marzo (Día de la Universidad)