



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Primaria
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 Créditos ECTS

1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

La condición física y la salud en la edad escolar

1.1. Código / Course Lumber

17135

1.2. Materia / Content area

La condición física y la salud en la edad escolar

1.3. Tipo / Course type

Formación básica / Compulsory subject	Formación obligatoria / Compulsory subject	Formación optativa / Elective subject	Prácticas externas / Professional training internship	Trabajo fin de grado / Thesis	Investigación / Research
		X			

1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)	Máster / Master (second cycle)	Doctorado / PhD (third cycle)
X		

1.5. Curso / Year

1º / 1 st	2º / 2 nd	1º ó 2º / 1 st or 2 nd	3º / 3 rd	4º / 4 th	3º ó 4º / 3 rd or 4 th
				X	



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Primaria
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 Créditos ECTS

1.6. Semestre / Semester

1º / 1 st (Fall semester)	2º / 2 nd (Spring semester)	Anual / Annual
X		

1.7. Idioma / Language

Las clases se impartirán en castellano / **The lectures will be taught in spanish**

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

Haber superado la materia “Educación Física y fundamentos didácticos”

1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimum attendance requirement

La asistencia es obligatoria, al menos en un 80%. En caso de no cumplir este porcentaje de asistencia, se deberá ir a la convocatoria extraordinaria para poder superar la asignatura.

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

Docente(s) / Lecturer(s)	Jose María Moya Morales
Departamento de / Department of	Educación, Deporte y Motricidad Humana/ Education, Sport and Human Motricity
Facultad / Faculty	Formación de Profesorado y Educación/ Teacher Training College
Despacho - Módulo / Office - Module	313- III
Teléfono / Phone:	+34 91 497 29 43
Correo electrónico/ Email:	josemaria.moya@uam.se
Página web/ Website:	http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte
Horario de atención al alumnado/ Office hours:	Lunes de 11:30 a 13:30 Martes de 14:30 a 16:30



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Primaria
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 Créditos ECTS

1.11. Objetivos del curso / **Course objectives**

Competencias:

- Describir y tener presentes las características biológicas y motrices que caracterizan al alumnado de Educación Primaria, su diversidad por razones de edad y género, y sus necesidades educativas, en el ámbito de la Educación Física.
- Seleccionar y aplicar en el proceso de enseñanza de los diferentes métodos, técnicas y recursos materiales en función de la distinta naturaleza y tipos de objetivos y de contenidos de la Educación Física, y de las características de los alumnos y alumnas.
- Adoptar actitudes y demostrar habilidades para un eficaz trabajo en equipo en la elaboración y desarrollo de proyectos curriculares consensuados con otros docentes y miembros de la comunidad educativa.
- Adoptar actitudes y mostrar habilidades y estrategias para el trabajo y el estudio autónomo sobre temas relacionados con la Educación Física, sus funciones sociales y educativas y sus fundamentos científico-técnicos.

Resultados del aprendizaje:

- Elaborar de manera fundamentada y desarrollar propuestas curriculares y de secuencias de actividades que tengan en cuenta las características biológicas y motrices de alumnado de Primaria, así como las diferencias y necesidades educativas existentes por cuestiones de edad, género y competencia motriz.
- Aplicar los fundamentos científico-técnicos, tácticos y reglamentarios en la enseñanza de las capacidades y habilidades motrices propias del currículo de Educación Física, teniendo capacidad de demostración de la ejecución.
- Utilizar adecuada y eficazmente los procedimientos e instrumentos de evaluación del aprendizaje y de la propia enseñanza.
- Generar responsabilidad, compromiso y autonomía en el aprendizaje, así como el desarrollo y desempeño profesional como maestro o maestra de Educación Física.

1.12. Contenidos del programa / **Course contents**

1. Condición física: aproximación teórica.
 - a. Salud y condición física
 - b. Sobreentrenamiento

- c. Efectos a largo plazo.
- d. Contenidos relacionados con la condición física-salud:
 - El calentamiento.
 - Las capacidades físicas.
 - La postura
 - La composición corporal
 - La relajación
- 2. Las capacidades y subcapacidades físicas.
 - Capacidades y subcapacidades físicas.
 - Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas.
 - Características del alumno de primaria.
 - Orientaciones generales para el desarrollo de la condición física en Primaria.
- 3. La fuerza
 - Concepto y características.
 - Fundamentos biológicos.
 - Manifestaciones de la fuerza.
 - Métodos y procedimientos para el desarrollo de la fuerza.
 - Orientaciones para el trabajo de la fuerza en niños.
 - Evaluación de la fuerza.
- 4. La resistencia
 - Concepto y características.
 - Fundamentos biológicos.
 - Manifestaciones de la resistencia.
 - Métodos y procedimientos para el desarrollo de la resistencia.
 - Orientaciones para el trabajo de la resistencia en niños.
 - Evaluación de la resistencia.
- 5. La velocidad
 - Concepto y características.
 - Fundamentos biológicos.
 - Manifestaciones de la velocidad.
 - Métodos y procedimientos para el desarrollo de la velocidad.
 - Orientaciones para el trabajo de la velocidad en niños.
 - Evaluación de la velocidad.
- 6. La flexibilidad
 - Concepto y características.
 - Fundamentos biológicos.
 - Manifestaciones de la flexibilidad.
 - Métodos y procedimientos para el desarrollo de la flexibilidad.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Primaria
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 Créditos ECTS

- Orientaciones para el trabajo de la flexibilidad en niños.
- Evaluación de la flexibilidad.

7. La coordinación

- Concepto y características.
- Tipos de coordinación.
- Orientaciones para el trabajo de la coordinación en niños.

1.13. Referencias de consulta / [Course bibliography](#)

- Aguirre, J. y Garrote, N. (1993). La Educación Física en Primaria. Zaragoza: Luis Vives.
- Alter, M. J. (1999). Manual de estiramientos deportivos (2 ed.). Madrid: Tutor.
- Baur, J. (1991). Entrenamiento y fases sensibles. Revista de Entrenamiento Deportivo, V (3), 24-29.
- Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Boeckh-Behrens, W. U. y Buskies, W. (2004). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (1983). Theory and Methodology of training. Iowa: Kendall/Hunt.
- Bompa, T. O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Inde.
- Bosco, C. (2000). La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: Inde.
- Brugger, L.; Schmid, A.; Bucher, W. (1992). 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona: Hispano Europea.
- Cecchini, J. A. (2002a). Educación Física y currículum. En E. Fernández (Coord.), Didáctica de la Educación Física en Educación Primaria (pp. 33-61). Madrid: Síntesis.
- Cometti, G. (2002). El entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2005). Importancia de los estiramientos antes y después de la performance. Stadium. Sep. 3-9.
- Cometti, G. (2005). Los efectos fisiológicos de los estiramientos Stadium. Dici.3-10.
- Cometti, G. (2006). Los efectos fisiológicos de los estiramientos (conclusión). Stadium. Marzo. 3-10.
- Córdova, A. (1997). La fatiga muscular en el rendimiento deportivo. Madrid: Síntesis.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Primaria
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 Créditos ECTS

- Delgado, M. (1995). Metodología para el desarrollo de la resistencia en la pubertad y adolescencia. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, IX (4), 25-29.
- Delgado, M. (1997). El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento. *Habilidad Motriz*, 9, 15-26.
- Devís, J. (coordinador) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Feriche Fernández, B. y Delgado M. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Madrid: Paidotribo
- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993). Desarrollo de la condición física infantil. En V.V.A.A. (Ed.), *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria* (Vol. I, pp. 571-612). Barcelona: Inde.
- Generelo, E. y Plana, C. (1997). Teoría y práctica del acondicionamiento físico. En J. Castejón (Coord.), *Manual del maestro especialista en educación física*. Madrid.
- Generelo, E., Julián, J. A., Soler, J. y Zaragoza, J. (2004). Condición física y salud en la escuela. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández Álvarez, J. L. (2004). La Educación Física Escolar en la LOGSE: Análisis y evaluación de su desarrollo y diseño. En V. López Pastor, R. Monjas Aguado y A. Fraile (Coords.), *Los últimos diez años de la Educación Física Escolar*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Marcos, J. F. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid: Weider Santonja.
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 1006/1991 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE del 14 de junio de 1991.
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 830/2003 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE del 2 de julio de 2003.
- Mora, J. (2001). El acondicionamiento físico en primaria. Orientaciones. En J. Tejada, A. Nuviala y M. Díaz (Coords.), *Actividad física y salud* (Vol. 77-115). Huelva: Universidad de Huelva.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Primaria
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 Créditos ECTS

2. Métodos docentes / **Teaching methodology**

La metodología participativa tanto en los contenidos teóricos como con los prácticos, será la predominante a lo largo de la asignatura.

Así mismo se incluirán los siguientes métodos:

- Clases magistrales en gran grupo.
- Practicas dirigidas en laboratorio y en instalaciones deportivas.
- Seminarios y talleres teórico-prácticos.
- Debates de supuestos prácticos.
- Tutorías programadas

3. Tiempo de trabajo del estudiante / **Student workload**

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46 h	60 horas (40 %)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	90 h	90 horas (60%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas (6 ECTS)		150 h	

4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / **Evaluation procedures and weight of components in the final grade**

Las líneas generales de la evaluación se fundamentan en una metodología de evaluación continua. Para concretar esos aspectos se utilizarán:

- Trabajo de desarrollo y aplicación de los contenidos de la asignatura: la nota supondrá el 40% de la asignatura.
- Dos pruebas escritas de conocimientos: la nota supondrá el 40% de la asignatura.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Primaria
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 Créditos ECTS

- Trabajos teórico-prácticos junto con la participación activa: la nota supondrá el 20% de la asignatura.

Será necesario superar, al menos con un 5, cada una de las dos primeras partes (trabajo de desarrollo y los dos exámenes escritos). De no ser así el alumno deberá superar la parte o partes correspondientes en la convocatoria ordinaria o extraordinaria.

Del mismo modo la presencialidad se considera como un medio esencial para la adquisición de competencias teórico-prácticas, y por lo tanto, será obligatoria en al menos un 80% para optar a la evaluación ordinaria. Menos de ese porcentaje, se irá directamente y con toda la carga de la materia a la evaluación extraordinaria.

5. Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1	Presentación de la asignatura y establecimiento de líneas de actuación Tema 1		
2-7	Desarrollo de los contenidos del programa y prácticas de campo contenidas dentro de los distintos bloques de contenidos. Temas 2-4	28	40
8	Repaso de los temas abordados y preparación de las pruebas de evaluación		
9	Evaluación de los contenidos desarrollados hasta el momento	3,5	5
10-15	Desarrollo de los contenidos del programa y prácticas de campo contenidas dentro de los distintos bloques de contenidos. Temas 5-7	25	40
16	Repaso de los temas abordados y preparación de las pruebas de evaluación		
17	Evaluación de los contenidos desarrollados hasta el momento	3,5	5