



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

La condición física y la salud en la edad escolar

1.1. Código / Course number

17135

1.2. Materia / Content área

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

1.3. Tipo / Course type

Formación obligatoria

1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)

1.5. Curso / Year

4º / 4th

1.6. Semestre / Semester

1º Semestre / 1st (Fall Semester)

1.7. Créditos / Credit allotment

6 ECTS

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 requirements

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.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

| | |
|---|---|
| Docente(s) / Lecturer(s) | Evzen Pokorny Hasa |
| Departamento de / Department of | Educacion Física, Deporte y Motricidad Humana/ Physical Education, Sport and Human Motricity |
| Facultad / Faculty | Formación de Profesorado y Educación/ Teacher Training College |
| Despacho - Módulo / Office - Module | I-203.1 |
| Teléfono / Phone: | +34 91 497 75 90 |
| Correo electrónico/Email: | evzen.pokorny@uam.es |
| Página web/Website: | http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte |
| Horario de atención al alumnado/Office hours: | http://www.uam.es/Profesorado/PokornyHasa/1242657188272.htm?language=es&pid=1242658362604&title=Pokorny%20Hasa,%20Evzen |

1.11. Competencias y Resultados de Aprendizaje / Competences and learning outcomes

- Competencias básicas y generales:

CG9 - Trabajo en equipo

CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

- **Competencias específicas:**

CERa - 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

CERb - Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

- **Resultados de Aprendizaje:**

- Comprender y argumentar el valor educativo y las funciones sociales que ha cumplido, cumple y debería cumplir la Educación Física, como materia educativa, con respecto a los intereses y necesidades presentes y futuras del alumnado.

- Analizar de forma crítica los contenidos de la Educación Física, desde el punto de vista de su valor educativo, de su afinidad hacia uno u otro género y de sus condicionantes sociales, políticos y económicos, especialmente en lo que al deporte se refiere.

- Fundamentar y desarrollar propuestas curriculares y de secuencias de actividades que tengan en cuenta: los objetivos educativos establecidos en el currículo de Educación Física, las características biológicas y motrices del alumnado de Primaria, las diferencias y necesidades educativas existentes por cuestiones de edad, género, y competencia motriz, las necesidades y características del contexto de aplicación curricular, la lógica interna de los contenidos, la idoneidad de unos u otros métodos y técnicas de enseñanza, y de los recursos materiales propios de la Educación Física.

- 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.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

- Crear ambientes favorables para el aprendizaje, para la generación de actitudes positivas hacia la actividad física y para la asunción de valores.
- Ajustar la dificultad y características de las tareas, durante su realización, a las necesidades, capacidades y ritmos de aprendizaje de los alumnos y de las alumnas.
- Utilizar adecuada y eficazmente procedimientos e instrumentos de evaluación del aprendizaje y de la propia enseñanza.
- Mostrar predisposición y capacidad de trabajo en equipo para la elaboración y desarrollo de proyectos curriculares de Educación Física innovadores y coherentes con las necesidades personales y sociales del alumnado.
- Mostrar responsabilidad, compromiso y autonomía en el aprendizaje, desarrollo y desempeño profesional como maestro o maestra de Educación Física.

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

1. Condición física: Aproximación teórica y epistemológica.
 - El entrenamiento deportivo como base metodológica de la condición física.
 - El proceso de adaptación al esfuerzo.
 - Fatiga, recuperación y síndrome de sobreentrenamiento.
 - Principios pedagógicos y biológicos de la condición física.
2. Condición física y salud.
 - Concepto de salud.
 - Actividad física, condición física y salud.
 - Efectos de la actividad física sobre el organismo.
 - Beneficios y riesgos de la práctica de actividad física sobre la salud.
3. Condición física y alumno de Educación Primaria.
 - Características del alumno de Primaria.
 - Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas.
 - Orientaciones para el desarrollo de la condición física en Primaria.
 - Formación de actitudes favorables a la práctica de actividades físicas.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

4. Las capacidades y subcapacidades físicas.
 - Capacidades y subcapacidades físicas.
 - Las capacidades físicas básicas y el alumnado de Primaria.
 - Sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas.
 - Medios, métodos, formas y unidades de organización del acondicionamiento físico.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. La movilidad/flexibilidad
 - Concepto y características.
 - Fundamentos biológicos.
 - Manifestaciones de la movilidad/flexibilidad.
 - Métodos y procedimientos para el desarrollo de la movilidad/flexibilidad.
 - Orientaciones para el trabajo de la movilidad/flexibilidad en niños.
 - Evaluación de la movilidad/flexibilidad.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

1.13. Referencias de consulta / Consulting references

1.13.1. Referencias de consulta básica

- Aguirre, J. y Garrote, N. (1993). La Educación Física en Primaria. Zaragoza: Luis Vives.
- Baur, J. (1991). Entrenamiento y fases sensibles. Revista de Entrenamiento Deportivo, V (3), 24-29.
- 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.
- 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.
- 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.

1.13.2. Referencias de consulta complementaria

- Alter, M. J. (1999). Manual de estiramientos deportivos (2 ed.). Madrid: Tutor.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

- 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.
- 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.
- Córdoba, A. (1997). La fatiga muscular en el rendimiento deportivo. Madrid: Síntesis.
- 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.
- 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
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.

2. Métodos docentes / Teaching methodology

La metodología participativa tanto en los contenidos teóricos como en 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 instalaciones deportivas.



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

- 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 x 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:

- Participación activa y positiva en el aprendizaje, desarrollo y aplicación de los contenidos de la asignatura: la nota supondrá el 20% de la asignatura.
- Examen escrito: la nota supondrá el 40% de la asignatura.
- Trabajos teórico-prácticos: la nota supondrá el 40% de la asignatura.

Será necesario superar, al menos con un 5, cada una de las dos últimas partes (trabajos teórico-prácticos y el examen escrito). De no ser así el



Asignatura: La condición física y la salud en edad escolar
Código: 17135
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso académico: 2018-2019

alumno deberá superar la parte o partes correspondientes en la convocatoria 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. | 31,5 | 45 |
| 2-9 | Desarrollo de los contenidos del programa dentro de los distintos bloques de contenidos. Temas 1-4. | | |
| 10 | Repaso de los temas abordados y preparación de la prueba parcial de evaluación. Evaluación parcial de los contenidos. | 3,5 | 5 |
| 11-16 | Desarrollo de los contenidos del programa y prácticas de campo contenidas dentro de los distintos bloques de contenidos. Temas 5-8. | 21 | 35 |
| 17 | Repaso de los temas abordados y preparación de la prueba final de evaluación. Evaluación final de los contenidos. | 3,5 | 5 |