



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

Coordinació: REVERTER MASIA, JOAQUIN

Any acadèmic 2023-24

Informació general de l'assignatura

Denominació	CONDICIÓ FÍSICA I SALUT			
Codi	100975			
Semestre d'impartició	1R Q(SEMESTRE) AVALUACIÓ CONTINUADA			
Caràcter	Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
	Doble titulació: Grau en Educació Infantil i Grau en Educació Primària	5	OPTATIVA	Presencial
	Doble titulació: Grau en Educació Primària i Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	5	OPTATIVA	Presencial
	Grau en Educació Primària	4	OPTATIVA	Presencial
Nombre de crèdits assignatura (ECTS)	6			
Tipus d'activitat, crèdits i grups	Tipus d'activitat	PRAULA	TEORIA	
	Nombre de crèdits	1.8	4.2	
	Nombre de grups	2	1	
Coordinació	REVERTER MASIA, JOAQUIN			
Departament/s	CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ			
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.			
Idioma/es d'impartició	CATALÀ, CASTELLÀ I ANGLÈS			
Distribució de crèdits	Crèdits totals de treball presencial: 2.4 Hores totals de treball presencial: 60 Crèdits totals de treball autònom: 3.6 Hores totals de treball autònom: 90			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
CONESA MILIAN, ENRIC	enric.conesa@udl.cat	1,8	
REVERTER MASIA, JOAQUIN	joaquin.reverter@udl.cat	6	

Informació complementària de l'assignatura

Facultat d'Educació de Lleida tenen acreditada una llarga i fructífera experiència en la formació de Mestres especialistes en Educació Física, que la fan molt adequada per a continuar impartint els estudis d'esment que, en qualsevol cas, tornen a constituir un tipus d'especialitat similar a l'anterior. Finalment, cal significar, que tradicionalment la demanda d'aquests estudis és alta, la qual cosa fa presumir que no han d'existir problemes per a cobrir les places ofertes.

L'activitat física i la condició física en els escolars s'associa a beneficis a curt, mitjà i llarg termini que van més enllà del risc cardiovascular. L'activitat física i nivells òptims de condició física, tenen efectes beneficiosos en el desenvolupament integral dels nens: afavoreix el desenvolupament psicomotor, millora l'autonomia, l'autoestima, i les relacions socials, disminueix l'ansietat, millora la qualitat del somni, millora el rendiment acadèmic i, en general, la qualitat de vida dels nens.

Però potser el més important és que els nens actius tenen més probabilitats de ser adults actius, i per tant continuaran beneficiant-se durant tota la seva vida de l'efecte protector de l'activitat física, ja que s'associa a una reducció de la morbiditat i la mortalitat de malalties cardiovasculars, obesitat, diabetis, malaltia pulmonar, càncer, osteoporosi i trastorns psicològics dels adults. Malgrat les evidències científiques sobre els beneficis de l'activitat física i la condició física, nombrosos estudis revelen que els nostres escolars no aconsegueixen les recomanacions d'activitat física mínimes per a aconseguir beneficis en la seva salut. L'escola representa l'entorn ideal per a promoure, crear i consolidar hàbits saludables en la infància que perdurin en la vida adulta.

L'etapa d'Educació Primària adquireix una gran rellevància com a etapa inicial del procés formatiu orientat cap a la salut. Aquesta s'ha de caracteritzar per: sensibilitzar al nen pel que representa la salut, començar a desenvolupar actituds positives cap a la mateixa i, de manera molt important, acompanyar-li en els primers passos del camí que porta a la consecució de la necessària autonomia personal.

L'assignatura Condició Física i salut està integrada en la Menció d'Educació Física que contribueix a la formació integral del futur mestre en Educació Primària.

Objectius acadèmics de l'assignatura

Comprendre i diferenciar els conceptes de salut, promoció en salut i educació per a la salut per a la seva aplicació en l'entorn escolar.

Saber analitzar les possibilitats que ofereix la realització d'estils de vida saludable, així com els inconvenients de no seguir aquestes indicacions.

Conèixer els últims avanços científics en relació a l'alimentació i el creixement i desenvolupament físic i cognitiu del nen i de l'adolescent.

Posseir la capacitat de realitzar programes d'oci, salut o esportius en l'àmbit extraescolar..

Comprendre i diferenciar els conceptes de salut, promoció en salut i educació per a la salut per a la seva aplicació en l'entorn escolar.

Saber analitzar les possibilitats que ofereix la realització d'estils de vida saludable, així com els inconvenients de no seguir aquestes indicacions.

Conèixer els últims avanços científics en relació a l'alimentació i el creixement i desenvolupament físic i cognitiu del nen i de l'adolescent.

Posseir la capacitat de realitzar programes d'oci, salut o esportius en l'àmbit extraescolar..

Competències

CB1. Posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi –l'Educació- que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi

CB2. Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.

CB3. Reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloquin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica.

CG5. Desenvolupar la capacitat d'analitzar críticament i reflexionar sobre la necessitat d'eliminar tota forma de discriminació, directa o indirecta, en particular la discriminació racial, la discriminació contra la dona, la derivada de l'orientació sexual o la causada per una discapacitat.

CE2. Dissenyar, planificar i avaluar processos d'ensenyament i aprenentatge, tant individualment com en col·laboració amb altres docents i professionals del centre.

CE4. Fomentar la lectura i el comentari crític de textos dels diversos dominis científics i culturals continguts en el currículum escolar.

CT3. Implementar noves tecnologies i tecnologies de la informació i la comunicació.

CT5. Aplicar nocions essencials de pensament científic

Continguts fonamentals de l'assignatura

Tema 1. Activitat física i la salut: aproximació conceptual i la seva aplicació en l'entorn escolar.

Tema 2. Activitat física, condició física i salut en nens i adolescents.

Tema 3. Condició física i salut. Orientacions per al seu desenvolupament. Quantificació de l'activitat física: instruments de mesurament

Tema 4. Sedentarisme i salut en nens i adolescents.

Tema 5. Promoció de l'activitat física i reducció del sedentarisme en nens i adolescents.

Tema 6. Disseny d'un projecte de promoció de la salut en l'entorn escolar

Tema 7. Salvaguardar i protegir els nens i joves en l'esport

Eixos metodològics de l'assignatura

Activitat formativa	Metodologia	Competències relacionades	ECTS	Hores	Ev	Ob	Rec	Descripció *
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL]	Mètode expositiu/Lliçó magistral	CB1 CB2 CE4 CT5.	1.2	30	S	N	S	La presència i participació activa en les activitats proposades (lectures de textos, comentaris de text o visualització de vídeos per a posteriorment establir debats
Ensenyança presencial (Pràctica) [SEMI-PRESENCIAL]	Pràctiques	CT3. CE2 CB3 CG5	1.12	28	S	N	N	Aprofitament a les classes pràctiques en el gimnàs i participació activa en les mateixes (realització de les tasques motrius proposades en aquestes classes)
Elaboració d'informes o treballs [AUTÓNOMA]	Treball en grup	CT3. CE2 CB3 CG5	0.8	20	S	N	S	Treball en petits grups que consistirà en el disseny de materials didàctics per a la promoció de l'activitat física en l'àmbit escolar, familiar i comunitari.
Elaboració d'informes o treballs [AUTÓNOMA]	Treball autònom	CB02 CB03 CG02 CG04	0.8	20	S	S	S	Consistirà en l'elaboració de pràctiques individuals sobre continguts teòrics i pràctics vists en classe com a comentaris de text, disseny de tasques, exercicis pràctics, cerca d'informació, etc

Prova final [PRESENCIAL]	Proves de avaluació	CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03	0.08	2	S	S	S	Els continguts impartits es valoraran a través d'una prova escrita a desenvolupar o tets.
Estudi o preparació de proves [AUTÒNOMA]	Treball Autònom		2	50	N	N	N	
Total:			6	150				
Crèdits totals de treball presencial: 2.4			Hores totals de treball presencial: 60					
Crèdits totals de treball autònom: 3.6			Hores totals de treball autònom: 90					

Ev: Activitat formativa avaluable

Ob: Activitat formativa de superació obligatòria

Rec: Activitat formativa recuperable

Pla de desenvolupament de l'assignatura

Tema 1 (de 7): Activitat física i la salut: aproximació conceptual i la seva aplicació en l'entorn escolar.

Activitats formatives	Hores
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL][Mètode expositiu/Lliçó magistral]	6
Ensenyament presencial (Pràctiques) [SEMI-PRESENCIAL][Pràctiques]	6
Elaboració d'informes o treballs [AUTÒNOMA][Treball autònom]	8
Estudi o preparació de proves [AUTÒNOMA][Treball autònom]	9
Període temporal: 1r, 2n i 3r setmanes de classe	

Tema 2 (de 7): Activitat física, condició física i salut en nens i adolescents.

Activitats formatives	Hores
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL][Mètode expositiu/Lliçó magistral]	4
Ensenyament presencial (Pràctiques) [SEMI-PRESENCIAL][Pràctiques]	4
Elaboració d'informes o treballs [AUTÒNOMA][Treball autònom]	8
Estudi o preparació de proves [AUTÒNOMA][Treball autònom]	8
Període temporal: 4 ^o y 5 ^o setmanes de classe	

Tema 3 (de 7): Condició física i salut. Orientacions per al seu desenvolupament. Quantificació de l'activitat física: instruments de mesurament.

Activitats formatives	Hores
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL][Mètode expositiu/Lliçó magistral]	2
Ensenyament presencial (Pràctiques) [SEMI-PRESENCIAL][Pràctiques]	2

CONDICIÓ FÍSICA I SALUT 2023-24

Elaboració d'informes o treballs [AUTÒNOMA][Treball autònom]	4
Estudi o preparació de proves [AUTÒNOMA][Treball autònom]	2
Activitats formatives	2

Període temporal: 6^è setmana de classe

Tema 4 (de 7): Sedentarisme i salut en nens i adolescents.

Activitats formatives	Hores
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL][Mètode expositiu/Lliçó magistral]	4
Ensenyament presencial (Pràctiques) [SEMI-PRESENCIAL][Pràctiques]	4
Elaboració d'informes o treballs [AUTÒNOMA][Treball autònom]	7
Estudi o preparació de proves [AUTÒNOMA][Treball autònom]	2

Període temporal: 7^è y 8^è setmanes de classe

Tema 5 (de 7): Promoció de l'activitat física i reducció del sedentarisme en nens i adolescents.

Activitats formatives	Hores
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL][Mètode expositiu/Lliçó magistral]	6
Ensenyament presencial (Pràctiques) [SEMI-PRESENCIAL][Pràctiques]	4
Elaboració d'informes o treballs [AUTÒNOMA][Treball autònom]	9
Estudi o preparació de proves [AUTÒNOMA][Treball autònom]	9

Període temporal: 9^è, 10^è y 11^è setmana de classe

Tema 6 (de 7): Disseny d'un projecte de promoció de la salut en l'entorn escolarr.

Activitats formatives	Hores
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL][Mètode expositiu/Lliçó magistral]	4
Ensenyament presencial (Pràctiques) [SEMI-PRESENCIAL][Pràctiques]	4
Elaboració d'informes o treballs [AUTÒNOMA][Treball autònom]	10

Període temporal: 12^è y 13^è setmanes de classe

Tema 7. Salvaguardar i protegir els nens i joves en l'esport

Activitats formatives	Hores
Ensenyament presencial (Teoria) [SEMI-PRESENCIAL][Mètode expositiu/Lliçó magistral]	8
Ensenyament presencial (Pràctiques) [SEMI-PRESENCIAL][Pràctiques]	2
Elaboració d'informes o treballs [AUTÒNOMA][Treball autònom]	2

Estudi o preparació de proves [AUTÒNOMA][Treball autònom]

10

Període temporal: 14^è y 15^è setmanes de classe

Sistema d'avaluació

Sistema d'avaluació	Estudiant	Descripció
Valoració de les activitats realçades amb aprofitament..	25.00%	Es valorarà les activitats presentades de l'alumne tant en les virtuals com en les de gimnàs, així tets de seguiment per temes....
Elaboració de treballs teòrics	25.00%	L'alumne haurà de lliurar diferents pràctiques al llarg del quadrimestre. El treball individual serà avaluat i qualificat atenent : a. Seguir esquema de treball donat en classe. b. Lliurat en data i horari corresponent. c. L'elaboració, aportacions personals i originalitat del disseny del material
Treball	25.00%	El treball de grup serà avaluat i qualificat atenent : a. Seguir esquema de treball donat en classe. b. Lliurat en data i horari corresponent. c. Presentació a l'aula a la resta del grup. d. 50% (presentació), 50% (coneixements).
Prova final	25.00%	Els continguts impartits es valoraran a través d'una prova escrita, en la qual es requereix una nota de 5 punts sobre 10 per a poder sumar la resta dels apartats.
Total:	100.00%	

Críteris d'avaluació de la convocatòria ordinària.

Avaluació alternativa: L'alumnat que no assisteixi a classe, o no el faci regularment, haurà de contactar amb el professorat a l'inici del quadrimestre i establir un pla de treball, amb seguiment periòdic d'aquest. Realitzarà les mateixes activitats i evidències escrites que els altres.

Bibliografia i recursos d'informació

Álvarez, J. L. H., Buendía, R. V., Curiel, D. A., Puerta, I. G., Crespo, C. L., Rodríguez, Á. L., ... & Oliva, F. J. C. (2007). Evaluación de ámbitos de la capacidad biológica y de hábitos de práctica de actividad física. Estudio de la población escolar española. *Revista de Educación*, 343, 177-198.

Aznar L, S y Webster T. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación. 2006 <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2012). Physical activity and health. Second Edition. Champaign, IL : Human

Kinetics. Oxford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine. Neil Armstrong (Editor), Willem van Mechelen (Editor). 2018.

Martínez-Vizcaíno, Vicente, and Mairena Sánchez-López. "Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes." (2008): 108-111.

Rey-López JP, Vicente-Rodríguez G, B Ortega F, Ruiz JR, Martínez-Gómez D, De Henauw S, Manios Y, Molnar D, Polito A, Verloigne M, Castillo MJ, Sjöström M, De Bourdeaudhuij I, Moreno LA; on behalf of the HELENA Study Group. Sedentary patterns and media availability in European adolescents: The HELENA study. *Prev Med* 2010; 51: 50-55.4.

Rey-López JP, Vicente-Rodríguez G, Répásy J, Mesana MI, Ruiz JR, Ortega FB, Kafatos A, Huybrechts I, Cuenca-García M, León JF, González Gross M, Sjöström M, de Bourdeaudhuij I, Moreno LA. Food and drink intake during television viewing in adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. *Public Health Nutr* 2011; 14: 1563-1569.5.

Rey-López JP, Vicente-Rodríguez G, Biosca M, Moreno LA. Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2008; 18: 242-251.2.

Riebe, D.; Ehrman, J.K.; Liguori, G.; Magal, M.; American College of Sports Medicine, ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 10ª edición. 2018, Philadelphia, USA. Wolters Kluwer.

Santaliestra-Pasías AM, Mouratidou T, Verbestel V, Huybrechts I, Gottrand F, Le Donne C, Cuenca-García M, Díaz LE, Kafatos A, Manios Y, Molnar D, Sjöström M, Widhalm K, De Bourdeaudhuij I, Moreno LA; for the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence Cross-sectional Study Group. Food Consumption and Screen-Based Sedentary Behaviors in European Adolescents: The HELENA Study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2012; 166: 1010-1020.6.

Santaliestra-Pasías AM, Mouratidou T, Verbestel V, Bammann K, Molnar D, Sieri S, Siani A, Veidebaum T, Mårild S, Lissner L, Hadjigeorgiou C, Reisch L, De Bourdeaudhuij I, Moreno LA. Physical activity and sedentary behaviour in European children: the IDEFICS study. *Public Health Nutr* 2014; 17: 2295-2306

Vicente-Rodríguez G, Rey-López JP, Martín-Matillas M, Moreno LA, Wärnberg J, Redondo C, Tercedor P, Delgado M, Marcos A, Castillo M, Bueno M, on behalf of the AVENA Study Group. Television watching, videogames, and excess of body fat in Spanish adolescents: The AVENA study. *Nutrition* 2008; 24: 654-662.3.

Ward, D.S.; Saunders, R.P.; Pate, R.R. (2007). Physical activity interventions in children and adolescents. Champaign, IL : Human Kinetics

ENLACES RECOMENDADOS

Web of Science: <https://webofknowledge.com/>

Pubmed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

American College of Sport Medicine: <http://www.acsm.org/> De especial interés los "Position Stands"

Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/en/>

European Association for the Study of Obesity: <http://easo.org/>

Sport Medicine and Exercise Science in video: <http://sl.ugr.es/0a3V>