



Universitat de Lleida

GUÍA DOCENTE **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

Coordinación: REVERTER MASIA, JOAQUIN

Año académico 2022-23

Información general de la asignatura

| | | | | |
|--|--|---------------|-----------------|------------------|
| Denominación | CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD | | | |
| Código | 100975 | | | |
| Semestre de impartición | 1R Q(SEMESTRE) EVALUACIÓN CONTINUADA | | | |
| Carácter | Grado/Máster | Curso | Carácter | Modalidad |
| | Doble titulación: Grado en Educación Infantil y Grado en Educación Primaria | 5 | OPTATIVA | Presencial |
| | Doble titulación: Grado en Educación Primaria y Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | 5 | OPTATIVA | Presencial |
| | Grado en Educación Primaria | 4 | OPTATIVA | Presencial |
| Número de créditos de la asignatura (ECTS) | 6 | | | |
| Tipo de actividad, créditos y grupos | Tipo de actividad | PRAULA | TEORIA | |
| | Número de créditos | 1.8 | 4.2 | |
| | Número de grupos | 1 | 1 | |
| Coordinación | REVERTER MASIA, JOAQUIN | | | |
| Departamento/s | DIDACTICAS ESPECÍFICAS | | | |
| Distribución carga docente entre la clase presencial y el trabajo autónomo del estudiante | Créditos totales de trabajo presencial: 2.4 Horas totales de trabajo presencial: 60 Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6 Horas totales de trabajo autónomo: 90 | | | |
| Información importante sobre tratamiento de datos | Consulte este enlace para obtener más información. | | | |
| Idioma/es de impartición | CATALAN, CASTELLANO Y INGLES | | | |

| Profesor/a (es/as) | Dirección electrónica\nprofesor/a (es/as) | Créditos impartidos por el profesorado | Horario de tutoría/lugar |
|-------------------------|---|--|--------------------------|
| REVERTER MASIA, JOAQUIN | joaquim.reverter@udl.cat | 6 | |

Información complementaria de la asignatura

Facultad de Educación de LLEIDA tienen acreditada una larga y fructífera experiencia en la formación de Maestros especialistas en Educación Física, que la hacen muy adecuada para continuar impartiendo los estudios de mención que, en cualquier caso, vuelven a constituir un tipo de especialidad similar al anterior. Por último, es preciso significar, que tradicionalmente la demanda de estos estudios es alta, lo que hace presumir que no han de existir problemas para cubrir las plazas ofertadas.

La actividad física y la condición física en los escolares se asocia a beneficios a corto, medio y largo plazo que van más allá del riesgo cardiovascular. La actividad física y niveles óptimos de condición física, tienen efectos beneficiosos en el desarrollo integral de los niños: favorece el desarrollo psicomotor, mejora la autonomía, la autoestima, y las relaciones sociales, disminuye la ansiedad, mejora la calidad del sueño, mejora el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida de los niños.

Pero quizás lo más importante es que los niños activos tienen más probabilidades de ser adultos activos, y por lo tanto seguirán beneficiándose durante toda su vida del efecto protector de la actividad física, ya que se asocia a una reducción de la morbilidad y la mortalidad de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, osteoporosis y trastornos psicológicos de los adultos. A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios de la actividad física y la condición física, numerosos estudios revelan que nuestros escolares no alcanzan las recomendaciones de actividad física mínimas para conseguir beneficios en su salud. La escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos saludables en la infancia que perduren en la vida adulta.

La etapa de Educación Primaria adquiere una gran relevancia como etapa inicial del proceso formativo orientado hacia la salud. Esta se tiene que caracterizar por: sensibilizar al niño por lo que representa la salud, empezar a desarrollar actitudes positivas hacia la misma y, de manera muy importante, acompañarle en los primeros pasos del camino que lleva a la consecución de la necesaria autonomía personal.

La asignatura Condición Física y salud está integrada en la Mención Cualificadora para la Mención en Educación Física que contribuye a la formación integral del futuro maestro en Educación Primaria con la Mención en Educación Física.

Objetivos académicos de la asignatura

Comprender y diferenciar los conceptos de salud, promoción en salud y educación para la salud para su aplicación en el entorno escolar.

Saber analizar las posibilidades que ofrece la realización de estilos de vida saludable, así como los inconvenientes de no seguir dichas indicaciones.

Conocer los últimos avances científicos en relación a la alimentación y el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo del niño y del adolescente.

Poseer la capacidad de realizar programas de ocio, salud o deportivos en el ámbito extraescolar..

Comprender y diferenciar los conceptos de salud, promoción en salud y educación para la salud para su aplicación en el entorno escolar.

Saber analizar las posibilidades que ofrece la realización de estilos de vida saludable, así como los inconvenientes de no seguir dichas indicaciones.

Conocer los últimos avances científicos en relación a la alimentación y el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo del niño y del adolescente.

Poseer la capacidad de realizar programas de ocio, salud o deportivos en el ámbito extraescolar..

Competencias

CB1. Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación– 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. 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.

CB3. 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.

CG5. Desarrollar la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

CE2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

CE4. Fomentar la lectura y el comentario crítico de textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo escolar.

CT3. Implementar nuevas tecnologías y tecnologías de la información y la comunicación.

CT5. Aplicar nociones esenciales de pensamiento científico.

Contenidos fundamentales de la asignatura

Tema 1. Actividad física y la salud: aproximación conceptual y su aplicación en el entorno escolar.

Tema 2. Actividad física, condición física y salud en niños y adolescentes.

Tema 3. Condición física y salud. Orientaciones para su desarrollo. Cuantificación de la actividad física: instrumentos de medición

Tema 4. Sedentarismo y salud en niños y adolescentes.

Tema 5. Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo en niños y adolescentes.

Tema 6. Diseño de un proyecto de promoción de la salud en el entorno escolar

Tema 7. Salvaguardar y proteger a los niños y jóvenes en el deporte

Ejes metodológicos de la asignatura

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD 2022-23

| Actividad formativa | Metodología | Competencias relacionadas | ECTS | Horas | Ev | Ob | Rec | Descripción * |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|------|-------|----|----|-----|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL] | Método expositivo/Lección magistral | CB1 CB2 CE4 CT5. | 1.2 | 30 | S | N | S | La presencia y participación activa en las actividades propuestas (lecturas de textos, comentarios de texto o visualización de videos para posteriormente establecer debates). |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [SEMI-PRESENCIAL] | Prácticas | CT3. CE2 CB3 CG5 | 1.12 | 28 | S | N | N | Aprovechamiento a las clases prácticas en el gimnasio y participación activa en las mismas (realización de las tareas motrices propuestas en dichas clases) |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA] | Trabajo en grupo | CT3. CE2 CB3 CG5 | 0.8 | 20 | S | N | S | Trabajo en pequeños grupos que consistirá en el diseño de materiales didácticos para la promoción de la actividad física en el ámbito escolar, familiar y comunitario. |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA] | Trabajo autónomo | CB02 CB03 CG02 CG04 | 0.8 | 20 | S | S | S | Consistirá en la elaboración de prácticas individuales sobre contenidos teóricos y prácticos vistos en clase como comentarios de texto, diseño de tareas, ejercicios prácticos, búsqueda de información, etc. |
| Prueba final [PRESENCIAL] | Pruebas de evaluación | CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03 | 0.08 | 2 | S | S | S | Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar o tests. |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA] | Trabajo autónomo | | 2 | 50 | N | N | N | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| Total: | 6 | 150 | |
| Créditos totales de trabajo presencial: 2.4 | Horas totales de trabajo presencial: 60 | | |
| Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6 | Horas totales de trabajo autónomo: 90 | | |

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

Plan de desarrollo de la asignatura

Tema 1 (de 7): Actividad física y la salud: aproximación conceptual y su aplicación en el entorno escolar.

| Actividades formativas | Horas |
|--|-------|
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 6 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [SEMI-PRESENCIAL][Prácticas] | 6 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 8 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 9 |
| Periodo temporal: 1º, 2º y 3º semanas de clase | |

Tema 2 (de 7): Actividad física, condición física y salud en niños y adolescentes.

| Actividades formativas | Horas |
|--|-------|
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [SEMI-PRESENCIAL][Prácticas] | 4 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 8 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 8 |
| Periodo temporal: 4º y 5º semanas de clase | |

Tema 3 (de 7): Condición física y salud. Orientaciones para su desarrollo. Cuantificación de la actividad física: instrumentos de medición.

| Actividades formativas | Horas |
|--|-------|
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 2 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [SEMI-PRESENCIAL][Prácticas] | 2 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 4 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 2 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 2 |
| Periodo temporal: 6º semana de clase | |

Tema 4 (de 7): Sedentarismo y salud en niños y adolescentes.

| Actividades formativas | Horas |
|--|-------|
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL L][Método expositivo/Lección magistral] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [SEMI-PRESENCIAL][Prácticas] | 4 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 7 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 2 |
| Periodo temporal: 7º y 8º semanas de clase | |

| Tema 5 (de 7): Promoción de la alimentación saludable en el entorno escolar | |
|--|-------|
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 6 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [SEMI-PRESENCIAL][Prácticas] | 4 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo] | 9 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 9 |
| Periodo temporal: 9º, 10 y 11º semana de clase | |

| Tema 6 (de 7): Diseño de un proyecto de promoción de la salud en el entorno escolar | |
|--|-------|
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL L][Método expositivo/Lección magistral] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [SEMI-PRESENCIAL][Prácticas] | 4 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 10 |
| Periodo temporal: 12º y 13º semanas de clase | |

| Tema 7. Salvaguardar y proteger a los niños y jóvenes en el deporte | |
|--|-------|
| Actividades formativas | Horas |
| Enseñanza presencial (Teoría) [SEMI-PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 8 |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 2 |
| Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación] | 2 |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo] | 10 |
| Periodo temporal: 14º y 15º semanas de clase | |

Sistema de evaluación

| Sistema de evaluación | Estudiante | Descripción |
|---|------------|--|
| Valoración de las actividades realizadas con aprovechamiento. | 25.00% | Se valorará las actividades presentadas del alumno tanto en las virtuales como en las de gimnasio, así tets de seguimiento por temas.... |
| Elaboración de trabajos teóricos | 25.00% | El alumno deberá entregar diferentes prácticas a lo largo del cuatrimestre. El trabajo individual será evaluado y calificado atendiendo a: a. Seguir esquema de trabajo dado en clase. b. Entregado en fecha y horario correspondiente. c. La elaboración, aportaciones personales y originalidad del diseño del material. |
| Trabajo | 25.00% | El trabajo de grupo será evaluado y calificado atendiendo a: a. Seguir esquema de trabajo dado en clase. b. Entregado en fecha y horario correspondiente. c. Presentación en el aula al resto del grupo. d. 50% (presentación), 50% (conocimientos). |
| Prueba final | 25.00% | Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita, en la que se requiere una nota de 5 puntos sobre 10 para poder sumar el resto de los apartados. |
| Total: | 100.00% | |

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria.

Evaluación alternativa: El alumnado que no asista a clase, o no lo haga regularmente, deberá contactar con el profesorado al inicio del cuatrimestre y establecer un plan de trabajo, con seguimiento periódico del mismo. Realizara las mismas actividades y evidencias escritas que los demás.

Bibliografía y recursos de información

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.msbs.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 | |