

Denominación de la asignatura	Código	Año académico
Salud Corporal	141246	2022-2023
Titulación	Curso	Semestre
Grado Educación Primaria: Mención Educación Física	4º	2º
Tipo de asignatura	Créditos ECTS	Idioma
Optativa	6	Castellano
Profesor(es)		
Jon Ortuondo Bárcena y Ander González de la Rúa		

## Justificación

Mientras el sedentarismo se relaciona con un mayor riesgo de patologías metabólicas y cardiovasculares, la práctica regular de actividad físico-deportiva con criterios cualitativos y cuantitativos adecuados, se asocia con una mejora del estado de salud y bienestar. Es por ello que desde edades tempranas se hace necesario prevenir el sedentarismo y los problemas de salud asociados, mediante la adquisición de hábitos de vida saludables relacionados con una práctica físico deportiva adecuada, complementada con hábitos alimenticios, y posturales.

Para ello las y los educadores deportivos son una de las piezas claves en la promoción de estos hábitos por lo que es imprescindible que conozcan tanto los niveles de práctica de la población escolar, los motivos que les llevan a hacer actividad física y aquellos aspectos de la práctica deportiva que es necesario fomentar e impulsar y los que hay que paliar. Teniendo siempre presente que el resultado de esta labor deberá de verse reflejado en el mantenimiento de estos hábitos por parte de los y las escolares en la etapa adulta.

## Requisitos previos

Ninguno

## Competencias

### Competencias genéricas

#### CG1- Sentido Ético

- Nivel 2. Identificar, reconocer y aplicar los valores éticos y la sensibilidad moral.

### Competencias específicas

- Promover la educación para la salud y las competencias básicas para la vida, a través de estrategias específicamente destinadas a ello
- Introducir la realidad socio-cultural en el currículo para analizarla, intervenir sobre ella y transformarla, generando situaciones de aprendizaje cívico
- Seleccionar y secuenciar los contenidos del área de educación física, relacionados con el acondicionamiento físico saludable



## Presencia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y los Objetivos Laudato si' en la asignatura



### ODS3: SALUD Y BIENESTAR:

Mediante la asignatura se pretende transmitir unos hábitos y valores orientados a garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas y todos en diversas etapas educativas, poniendo especial énfasis en la etapa de Educación Primaria.

Desde el desarrollo de distintos contenidos se busca que el alumnado conozca los conceptos de salud, higiene y bienestar, pudiendo reflexionar críticamente sobre ellos. Además, se procura transmitir una visión holística de una vida sana y saludable, explicando los valores, creencias y actitudes relacionados con ella.

Por último, en la asignatura se abordan diversas temáticas como el sobrepeso y la obesidad, la actividad física insuficiente y la alimentación no saludable.



### ODS4: EDUCACIÓN DE CALIDAD:

Garantizar la calidad del desarrollo educacional en la infancia se ha convertido en una prioridad política en numerosos países siendo uno de los objetivos perseguidos por la UNESCO en la agenda 2030. En los contenidos impartidos en esta asignatura se pretende utilizar la salud como eje para transmitir una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos y todas.

El alumnado debe ser capaz de crear conciencia sobre la importancia de una Educación Física de calidad para todos y todas, desde un enfoque global y holísticos que incluya las dimensiones motriz, cognitiva, afectiva y social.



## ODS 10: REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES:

Se pretende contribuir a este objetivo desde un punto de vista de la salud holística, con el objetivo de hacer que el alumnado tome conciencia sobre las desigualdades que existen en su entorno social y sea capaz de sentir empatía y mostrar solidaridad hacia las personas que son discriminadas, poniendo especial énfasis en el ámbito de la Educación Física. Por ejemplo: la discriminación que puede generarse en el aula hacia los alumnos y alumnas con menor nivel de habilidad motriz.

Resulta imprescindible la implementación de un proceso de evaluación formativa y compartida para que los futuros docentes sean capaces de identificar y analizar los distintos tipos de causas y razones de las desigualdades que surgen en el aula.

## Contenidos

### TEMA 1- SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 1.1 Terminología
- 1.2 Evolución histórica de la salud
- 1.3 Factores determinantes en la salud
- 1.4 Educación para la salud
- 1.5 Relación de la actividad física y la salud
- 1.6 Beneficios de la actividad física en la salud
- 1.7 Actividad física y la adolescencia

### TEMA 2- CONDICIÓN FÍSICA

- 2.1 Concepto y características
- 2.2 Resistencia
- 2.3 Fuerza
- 2.4 Velocidad
- 2.5 Flexibilidad

## Estrategias de enseñanza-aprendizaje

La Materia se va a desarrollar siguiendo diferentes estrategias:

- Exposición de temas fundamentales por parte del profesor.
- Lectura de la documentación aportada por el profesor.
- Prácticas de experimentación.
- Trabajos grupales de aplicación.
- Elaboración y diseño de un proyecto.

De acuerdo a los 6 ECTS asignados a la asignatura, la dedicación requerida al estudiante para el seguimiento adecuado de la misma y el cumplimiento de sus requisitos es de 150 horas, que se distribuirán de acuerdo a la siguiente estimativa de tiempos de trabajo.

Trabajo presencia en el Aula: 60 horas

- Presentación de la asignatura
- Exposición de aspectos y conceptos teóricos por parte del profesor
- Sesiones prácticas dirigidas por el profesor
- Sesiones prácticas dirigidas por el alumnado
- Elaboración de un proyecto.
- Actividades de supuestos prácticos
- Actividades de evaluación

Trabajo fuera del Aula: 90 horas

- Lectura y estudio de documentos.
- Elaboración y preparación de sesiones prácticas
- Elaboración de un proyecto de un proyecto.
- Actividades de Evaluación

## Evaluación

La evaluación de la asignatura contemplará:

Competencias Genéricas (10%): se evaluará de forma continua por medio de la realización de actividades presenciales (4%), Sesión práctica colectiva (2%) y Proyectos de promoción de la salud en un centro escolar (2%) y prueba objetiva (2%).

Competencias Específicas (90%): se evaluará de forma continua por medio de la realización de Sesión práctica colectiva (30%), Proyectos de promoción de la salud en un centro escolar (16%), actividades presenciales (26%), y Prueba Objetiva (18%)

## Documentación

AZNAR LAÍN, S. y WEBSTER, T. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo: Madrid.

BARRERA EXPOSITO, J. (2005). *Prevención de riesgos en las actividades físicas*. IAD / Junta de Andalucía: Málaga.

CASTELLAR, C., PRADAS, F., RAPÚN, M., COLL, I., y PÉREZ, S, (2013). Aula en bici: un proyecto longitudinal de intervención docente en Ed. Primaria. *Retos*, 23, 5-9.

DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.

DEVÍS, J. D., y VELERT, C. P. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados (Vol. 103). Inde.

FERNÁNDEZ, M. D., & SÁNCHEZ, P. T. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. *Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escola*, 35-44.

RIVAS SERNA, J. (coord.) (1989). Educación para la salud en la Práctica Deportiva Escolar. Unis-port: Junta de Andalucía: Málaga.

SALVADOR LLIVINA, T. y SULEVES JOANXICH, J.M. (2009). Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social: Madrid.