

FICHA DE ASIGNATURA

Título: Educación Física.

Descripción: Esta asignatura dotará al alumno de las competencias necesarias para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje, como por ejemplo, comprender los fundamentos biológicos, fisiológicos y biomecánicos del ser humano y de la actividad física, conocer y comprender los fundamentos de la Educación Física y Deportiva, competencias que favorecerán el desarrollo integral del alumno. Así como para organizar un programa deportivo de actividades extraescolares que complemente esta formación.

Carácter: Obligatoria.

Créditos ECTS: 4

Contextualización: El programa de esta asignatura pretende proporcionar al alumno una serie de conocimientos en el campo de la Educación Física y su relación con el desarrollo integral de los niños que le será de utilidad en su formación como maestro en educación primaria.

Modalidad: Online

Temario:

- Evolución de la Educación Física.
- El aprendizaje motor.
- Principios básicos.
- Las habilidades motrices básicas.
- La condición física.
 - Capacidades físicas básicas.
 - La resistencia.
 - La fuerza.
 - La velocidad.
 - La flexibilidad.
- La agilidad.
 - La coordinación y el equilibrio.
- Expresión corporal.
- El calentamiento.
- La relajación.
- Medios.
 - El ejercicio físico.
 - El juego.
- Nutrición y actividad física.

- Aspectos preventivos en la práctica de actividad física.

Competencias:

Competencias generales:

CG.1- Capacidad para comprender la complejidad de los procesos educativos en general y de los procesos de enseñanza/aprendizaje en particular.

CG.2- Capacidad para reconocer las características cognitivas, emocionales y conductuales de cada etapa del niño(a) en edad escolar.

CG.3- Capacidad para estimular y valorar el esfuerzo y la constancia en los (las) estudiantes.

CG.4- Capacidad para identificar u planificar la resolución de situaciones educativas que afecten a estudiantes con diferentes ritmos de aprendizaje, así como adquirir recursos para favorecer su integración.

Competencias específicas:

CE.66.- Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.

CE.67.- Conocer el currículo escolar de la educación física.

CE.68.- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.

CE.69.- Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes.

Actividades Formativas

Información no recogida en la memoria de Verificación.

Metodologías docentes:

- Clases teóricas.
- Sesiones de discusión y debate.
- Tutorías.
- Seminarios.
- Actividades guiadas.
- Trabajo autónomo en grupo.
- Trabajo Autónomo del alumno.
- Examen.

Sistema de Evaluación

Sistemas de evaluación	Ponderación mínima	Ponderación máxima
Evaluación continua	0.0	40.0
Examen final presencial	0.0	60.0

Normativa específica: No.

Bibliografía:

Bibliografía principal:

- Blázquez, D. (1992). *La iniciación deportiva en el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Bradley, P.S., Olsen, P.D. y Portas, M.D. (2007). The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. *Journal of Strength and Condional Research*, 21(1), 223-6.
- Contreras, R. (1998). *Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE
- Díaz, J. (1995). *El currículo de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Madrid: INDE
- Díaz, J. (2007). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE
- Dorado, C., Dorado, N., y Sanchís, J. (2005). *Abdominales para un trabajo muscular más seguro*. Barcelona: Paidotribo.
- Florence, J. (1995). *Tareas significativas en la Educación Física Escolar*. Barcelona: INDE
- Granda, J. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor: una perspectiva educativa*. Barcelona: Paidos.
- Jiménez, J. y González, J. (1998). *Psicomotricidad y educación física*. Madrid: Visor.
- Kahle, W. (1999). *Atlas de anatomía. Sistema nervioso y órganos de los sentidos*. Barcelona: INDE
- López, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Barcelona: INDE.
- López, J. (2000). *Historia del deporte*. INDE: Barcelona
- Méndez A., y Méndez, C. (2000). *Los juegos en el currículum de la Educación Física*. Barcelona: Paidotribo..
- Navarro, V. (2002). *El afán de jugar*. Barcelona: INDE.
- Ruiz, L.M. (1995). *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, L.M. (2001). *Desarrollo, comportamiento motor y deporte*. Madrid: Síntesis.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación Física*. Madrid: INDE.
- Willmore, J.H., y Costill, D.L. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Wootton,S. (1990). *Nutrición y deporte*. Zaragoza: Acribia S.A.