

## Guia docent

### Identificació de l'assignatura

<b>Assignatura / Grup</b>	22121 - Educació Física i Hàbits Saludables / 11
<b>Titulació</b>	Grau d'Educació Primària (Pla 2013) - Tercer curs
<b>Crèdits</b>	6
<b>Període d'impartició</b>	Primer semestre
<b>Idioma d'impartició</b>	Català

### Professors

Professor/a	Horari d'atenció als alumnes					
	Hora d'inici	Hora de fi	Dia	Data d'inici	Data de fi	Despatx / Edifici
Adrià Muntaner Mas	09:00	10:00	Dijous	09/09/2019	24/01/2020	Edifici
<i>Responsable</i> <a href="mailto:adria.muntaner@uib.es">adria.muntaner@uib.es</a>						Guillem Cifre, despatx C-100

### Contextualització

L'assignatura Educació Física i Hàbits Saludables, forma part del bloc de formació didàctic disciplinar dels estudis de Grau d'Educació Primària, del mòdul Educació Física. La matèria en la qual s'insereix l'assignatura pretén incrementar la comprensió del coneixement de la teoria i la didàctica específica de l'Educació Física aconseguida en l'anterior assignatura del mòdul, la programació i el disseny de sessions pel seu ensenyament a l'etapa d'educació primària. Per aconseguir això, l'alumnat ha de conèixer els elements del currículum per poder aplicar-los de forma pràctica en l'ensenyament de l'educació física escolar. En aquesta assignatura s'aprofundeix en l'estudi del bloc de continguts relacionats amb la activitat física i la salut a fi i efecte d'adquirir les habilitats necessàries per a poder portar a terme accions relacionades amb la promoció de la salut a l'escola, principalment relacionada amb la activitat física.

L'alumnat ha de ser capaç d'identificar quines estratègies pot utilitzar l'ensenyant per afavorir l'aprenentatge i desenvolupament motor dels nins/nines de forma significativa. Es tracta, en definitiva, de fomentar en els futurs mestres d'Educació Física, una actitud d'observació i reflexió constant que els hi permeti una comprensió dels nivells evolutius i característiques cognitives, motrius i afectives dels alumnes en l'etapa de Primària. Des d'una perspectiva personal, es preveu potenciar en l'alumnat l'esperit d'iniciativa, el sentit crític i l'autonomia personal. A més a més aquesta assignatura intenta promoure un estil de vida saludable entre els alumnes per poder oferir un model adient en l'entorn escolar.

### Requisits

S'aconsella que les assignatures siguin cursades d'acord a l'ordre establert en el propi pla d'estudis. Per a realitzar les Pràctiques de menció serà necessari estar matriculat (o tenir convalidades o reconegudes) la Pràctica I, la Pràctica II, l'assignatura optativa necessària per a la menció, i una de les optatives ofertades en la menció.

## Guia docent

### Recomanables

Motivació per aprendre i compartir experiències formatives.

## Competències

### Específiques

- \* 1.- Conèixer, valorar i acceptar el propi cos, el seu desenvolupament psicomotor, les seves possibilitats motrius, així com els principis que contribueixen a la formació cultural personal i social des de l'educació física. (2.6.5) 2.- Conèixer i promoure una educació d'hàbits de vida saludables, els fonaments biològics i fisiològics del cos humà. Tenir coneixements sobre els processos d'adaptació a l'exercici físic, les capacitats físiques bàsiques i la seva evolució. Els factors determinants de l'evolució ontogènica i una educació en valors. (2.6.6)

### Genèriques

- \* 1.- Tenir capacitat per promoure l'aprenentatge autònom de l'alumnat a la llum dels objectius i els continguts propis del nivell educatiu corresponent, desenvolupant estratègies que evitin l'exclusió i la discriminació. (1.1.9) 2.- Prendre consciència i valorar l'abast, les implicacions i les dificultats de la professió docent en el món actual i potenciar una actitud positiva davant de la formació continuada, entenent que el fet educatiu és una tasca permanent, sempre inacabada. (1.2.5)

### Bàsiques

- \* Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el grau a l'adreça següent: [http://estudis.uib.cat/ca/grau/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/ca/grau/comp_basiques/)

## Continguts

La matèria d'Educació Física i Hàbits Saludables, està organitzada en cinc blocs o temes. L'estudiant, una vegada acabada la sessió teòrica, haurà de realitzar pràctiques presencials a les instal·lacions esportives, amb l'objectiu que aprengui a aplicar els seus coneixements a la pràctica docent. Continguts temàtics

### Continguts temàtics

#### TEMARI. BLOCS DE CONTINGUTS

- 1.- ELS MODELS PEDAGÒGICS PER A L'ENSENYAMENT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA
- 2.- EL MODEL D'ENSENYAMENT EN EDUCACIÓ FÍSICA OPTIMITZAT PER A LA SALUT
- 3.- EL PAPER DE L'EDUCACIÓ FÍSICA PER A LA PROMOCIÓ DELS HÀBITS DE VIDA SALUDABLES
  - 3.1.- Incorporació de coneixements sobre activitat física i salut
  - 3.2.- Estratègies metodològiques per a l'increment del compromís motor
  - 3.3.- Estratègies metodològiques per al desenvolupament de la competència motriu

## Guia docent

- 3.4.- Promoció d'hàbits d'activitat física per a tota la vida
- 4.- ACTIVITAT FÍSICA AL CENTRE ESCOLAR
  - 4.1.- Activitat física abans i després de l'escola
    - 4.1.1.- Transport escolar actiu
  - 4.2.- Activitat física a l'escola
    - 4.2.1.- Patis actius
    - 4.2.2.- Pausas actives
- 5.- METODOLOGIA PER A L'ENSENYAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA ORIENTADA A LA SALUT
  - 5.1.- Estils d'ensenyament en Educació Física
  - 5.2.- Gestió de la classe en Educació Física
  - 5.3.- Avaluació d'una Educació Física de qualitat
- 6.- CURRÍCULUM BLOC 4: ACTIVITAT FÍSICA I SALUT
  - 6.1.- Procés de millora de la condició física relacionada amb la salut
    - 6.1.1.- Bases fisiològiques de la capacitat aeròbica en l'etapa escolar
    - 6.1.2.- Disseny de sessions per al treball de la capacitat aeròbica
    - 6.1.3.- Bases fisiològiques de la força muscular a l'etapa escolar
    - 6.1.4.- Disseny de sessions per al treball de la força muscular
    - 6.1.5.- Bases fisiològiques de la velocitat-agilitat en l'etapa escolar
    - 6.1.6.- Disseny de sessions per al treball de la velocitat-agilitat
  - 6.2.- Hàbits de vida saludables en les classes d'Educació Física
    - 6.2.1.- Cura corporal, hàbits de descans i educació postural
    - 6.2.2.- Prevenció de lesions, primers auxilis, escalfament i recuperació
    - 6.2.3.- Ús correcte dels materials, espais, instal·lacions i mesures bàsiques de seguretat
- 7.- HABITS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
  - 7.1.- Dieta saludable
  - 7.2.- Alimentació saludable
  - 7.3.- L'alimentació en els centres escolars
  - 7.4.- La compra intel·ligent
  - 7.5.- Processament i cuinat dels aliments

### Metodologia docent

La metodologia que s'utilitzarà per a la consecució de les competències de l'assignatura, s'estructuraran al voltant de: exposicions dels continguts per part del professor; treball individual i en grup petit mitjançant



## Guia docent

activitats presencials i no presencials com exposicions orals, Carpetes d'aprenentatge, comentaris de text, participació en seminaris / debats, tant dels continguts propis de l'assignatura com d'altres temes d'actualitat educativa que puguin ser d'interès al llarg del curs. En les sessions pràctiques es treballarà en grup mitjà, per possibilitar que l'alumnat pugui experimentar i vivenciar amb el propi cos la realització d'activitats físico-esportives, així com comprendre la relació entre la teoria i la pràctica, en la matèria d'Educació Física i saber elaborar seqüències d'ensenyament que afavoreixin un tipus d'aprenentatge i desenvolupament motor adequat en l'àmbit de l'Educació Física escolar a l'etapa primària. Després de cada sessió es proposaran activitats de reflexió i activitats d'aplicació pràctica, per a poder relacionar, en tot moment, els continguts teòrics amb els pràctics. De forma general, les pràctiques es desenvoluparan a les instal·lacions esportives de la UIB. Per facilitar i afavorir el treball no presencial i autònom de l'alumnat, l'assignatura es treballarà a través de Campus Extens, amb la utilització de la plataforma educativa Moodle. Mitjançant les eines telemàtiques de què disposam, es mantindran tutories electròniques a través del correu intern, es posaran a l'abast dels estudiants materials o recursos per facilitar la comprensió dels continguts (per exemple: articles, enllaços a documents, presentacions de l'assignatura, vídeos i altres materials multimèdia), es dinamitzarà la participació del grup, fomentant la col·laboració, es realitzaran activitats d'avaluació i/o autoavaluació i es mantindrà l'organització del treball a través del calendari i les notícies.

### Volum de treball

S'ha de tenir en compte que la estimació es genèrica i dependrà de la implicació dels alumnes i de determinades habilitats com per exemple la comprensió de l'idioma anglès en les lectures obligatòries o la capacitat de redacció en els treballs o la creativitat en la elaboració dels problemes pràctics

### Activitats de treball presencial (2,3 crèdits, 57,5 hores)

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Classes teòriques	Lliçons magistrals i exposició de continguts	Grup gran (G)	Es realitzaran a partir d'exposicions orals amb suport de sistemes audiovisuals i recursos web, per part del professor i dels alumnes, consistiran en activitats d'anàlisi, reflexió i debat.	20
Seminaris i tallers	Preguntes diàries sobre continguts de la part pràctica i teòrica de l'assignatura	Grup mitjà (M)	Cada setmana es realitzaran preguntes relacionades amb els continguts teòrics i pràctics de l'assignatura.	11.5
Classes pràctiques	Simulacions docents i experimentació de situacions reals de pràctica	Grup mitjà (M)	Treball de simulació docent per part dels alumnes i participació en situacions reals de pràctica sota la supervisió del professor.  Enregistrament audiovisual de la sessió realitzada i posterior codificació de comportaments a través del full de registre SOFIT.  Anàlisi de la sessió realitzada i proposta de modificacions.  Reflexió personal.	22
Tutories ECTS	Tutories obligatòries	Grup petit (P)	Una de les competències genèriques fonamentals que tractam d'inculcar a l'estudiant és la capacitat per treballar de forma autònoma, les tutories juguen un paper molt rellevant per tal de fer un seguiment correcte del treball autònom. Mitjançant les tutories, l'estudiant podrà resoldre dubtes en relació als continguts exposats a les activitats presencials i al material de	2

## Guia docent

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
			suport lliurat pel professor. Els alumnes hauràn d'assitir com a mínim a una tutoria en petit grup per preparar el seminari.	
Avaluació	Prova d'avaluació final	Grup gran (G)	Avaluació escrita dels continguts teòrics i pràctics de l'assignatura a partir de situacions reals de pràctica.	2

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informará els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Aula digital.

### Activitats de treball no presencial (3,7 crèdits, 92,5 hores)

Modalitat	Nom	Descripció	Hores
Estudi i treball autònom individual	Preparació dels temes	Després de les exposicions dels continguts exposats oralment pel professorat, l'alumne/a haurà d'aprofundir en cada un dels temes a partir de lectures obligatòries i recomanades per a cada un dels temes.	52.5
Estudi i treball autònom en grup	Preparació seminari i pràctiques de simulació docent	Preparació de les exposicions orals, seminaris i debats. Cada grup haurà de preparar 1 seminari o sessió de simulació docent, de forma conjunta, que s'haurà de lliurar al professor amb antelació a la seva exposició a classe.	40

### Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscos específics per a la seguretat i salut dels alumnes i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

### Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

L'avaluació de l'assignatura es resol amb 3 apartats.

Per poder ser avaluat mitjançant aquest format l'alumnat ha de superar el 80% d'assistència a les sessions pràctiques.

En cas de no superar el 80% d'assistència l'alumnat haurà de ser avaluat a través de l'itinerari B.

### Frau en elements d'avaluació

D'acord amb l'article 33 del Reglament acadèmic, "amb independència del procediment disciplinari que es pugui seguir contra l'estudiant infractor, la realització demostradorament fraudulenta d'algun dels elements d'avaluació inclosos en guies docents de les assignatures comportarà, a criteri del professor, una menysvaloració en la seva qualificació que pot suposar la qualificació de «suspens 0» a l'avaluació anual de l'assignatura".

## Guia docent

### Preguntes diàries sobre continguts de la part pràctica i teòrica de l'assignatura

Modalitat	Seminaris i tallers
Tècnica	Proves objectives ( <b>recuperable</b> )
Descripció	Cada setmana es realitzaran preguntes relacionades amb els continguts teòrics i pràctics de l'assignatura.
Criteris d'avaluació	Itinerari A: Preguntes diàries sobre continguts de la part pràctica i teòrica de l'assignatura.

Percentatge de la qualificació final: 40% per a l'itinerari A amb qualificació mínima 5

Percentatge de la qualificació final: 0% per a l'itinerari B

### Simulacions docents i experimentació de situacions reals de pràctica

Modalitat	Classes pràctiques
Tècnica	Proves d'execució de tasques reals o simulades ( <b>no recuperable</b> )
Descripció	Treball de simulació docent per part dels alumnes i participació en situacions reals de pràctica sota la supervisió del professor. Enregistrament audiovisual de la sessió realitzada i posterior codificació de comportaments a través del full de registre SOFIT. Anàlisi de la sessió realitzada i proposta de modificacions. Reflexió personal.
Criteris d'avaluació	Itinerari A: Realització d'una simulació docent.

Itinerari B: Examen pràctic dels continguts treballats a les simulacions docents.

Percentatge de la qualificació final: 30% per a l'itinerari A

Percentatge de la qualificació final: 50% per a l'itinerari B amb qualificació mínima 5

### Prova d'avaluació final

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Proves objectives ( <b>recuperable</b> )
Descripció	Avaluació escrita dels continguts teòrics i pràctics de l'assignatura a partir de situacions reals de pràctica.
Criteris d'avaluació	Itinerari A: Examen teòric/pràctic relacionat amb els continguts de l'assignatura.

Itinerari B: Examen teòric dels continguts de l'assignatura.

Percentatge de la qualificació final: 30% per a l'itinerari A amb qualificació mínima 5

Percentatge de la qualificació final: 50% per a l'itinerari B amb qualificació mínima 5

### Recursos, bibliografia i documentació complementària

Com totes les assignatures del pla d'estudis la formació de l'alumne depèn en gran mesura de l'interés que es tengui en ampliar els coneixements a través del treball individualitzat, a més a més en aquesta assignatura hi ha lectures de caràcter obligatori que es consideren fonamentals per a la reflexió dels alumnes.

#### Bibliografia bàsica

- RODRIGUEZ, L. (2006). Educación Física y salud en Primaria. INDE: Barcelona.
- SIERRA, A. (2003). Actividad física y salud en Primaria. WANCEULEN: Sevilla.
- VALVERDE, J. (2011). Valoración y niveles de actividad física habitual en escolares. WANCEULEN: Sevilla.
- VVAA. (2010). Actividad Física y salud en primaria y secundaria en la LOE. WANCEULEN. Sevilla.
- BARCELO, T. (2016). Programación didáctica en Educación Física. SINTES. Madrid.



## Guia docent

BIBILONI, A. et Al. (2015) Hàbits saludables a l'escola. EDICIONS UIB. Palma.

### **Bibliografia complementària**

ISPAH. (2010). Manifest de Toronto per a l'activitat física: una crida global a l'acció. JANSEN, I.; LE BLANCH, A.G. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and Youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 7:40 MOLINER-URDIALES, D.; RUIZ, J. R.; VICENTE-RODRIGUEZ, G. et al. (2011) Associations of muscular and cardiorespiratory fitness with total and central body fat in adolescents: The HELENA Study. British Journal of Sports Medicine, 45, 101-108. PEREZ, I. J.; DELGADO, M. (en premsa-2013). Mejora en hábitos saludables en adolescentes desde la educación física. Revista de Educación. 360. RED DE ESCUELAS PARA LA SALUD EN EUROPA. Ministerio de Educación. RUIZ, J.R.; CASTRO-PIÑEIRO, J.; ESPAÑA-ROMERO, V. Et al. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. British Journal of Sports Medicine, 45,6, 518-524 VEIGA, O.L.; MARTINEZ, D. (2008). Actividad física y salud. Guía para el profesorado de Educación Física. Ministerio de Sanidad y Consumo: Madrid. VEIGA, O.L.; MARTINEZ, D. (2008). Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado. Ministerio de Sanidad y Consumo: Madrid. VEIGA, O.L.; MARTINEZ, D. (2008). Actividad física y salud. Guía para las familias. Ministerio de Sanidad y Consumo: Madrid. VEIGA, O.L.; MARTINEZ, D. (2008). Guía para una escuela activa y saludable. Ministerio de Sanidad y Consumo: Madrid. MAZON, V. (2010). Programación de la educación física basada en las competencias. INDE: Barcelona. FLORENCE, J. (1991). tareas significativas en educación física escolar. INDE. Barcelona. BELLVER, C. (2011). Protocol de primers auxilis i altres problemes de salut als centres educatius. SERVEI D'INNOVACIÓ EDUCATIVA-GOVERN DE LES ILLES BALEARS, Palma de Mallorca.

### **Altres recursos**

[www.ispah.org](http://www.ispah.org)    [www.escolapromotoradesalut.com](http://www.escolapromotoradesalut.com)    [www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu)    [www.ascd.org/programs/hsc/healthyschoolcommunities.aspx](http://www.ascd.org/programs/hsc/healthyschoolcommunities.aspx)  
[www.educacion.gob.es/cide/jsp/plantilla.jsp?id=reeps](http://www.educacion.gob.es/cide/jsp/plantilla.jsp?id=reeps)    <http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/>    <http://ciclosdeporte.wordpress.com/>    <http://rincones.educarex.es/ef/index.php>    <http://blogs.ua.es/recursoref/>    <http://www.mallorcaweb.net/sacdejocs/>  
<http://www.maixua.com/>    <http://www.googlefi.net/>    <http://www.educacion-fisica.org/>

