Educación física. Complementos de formación. ÍNDICE

Asignatura	3
Presentación	3
Contenidos	4
Recursos	6
Metodología	8
Programación semanal	9
Evaluación y calificación	11
Orientaciones para el estudio	12

Asignatura

Educación física. Complementos de formación

Denominación de la asignatura	Educación física. Complementos de formación
Grado al que pertenece	Primaria
Responsable del Título de Grado	José Fernando Calderero Hernández (Decano de la Facultad de Educación)
Créditos ECTS	6
Curso y cuatrimestre en el que se imparte	Primer curso, segundo cuatrimestre
Carácter de la Asignatura	Obligatoria

Presentación

¿Qué es la educación física? ¿Para qué sirve? ¿Desde cuándo existe?

¿Cómo ha llegado a ocupar un lugar dentro de la enseñanza reglada obligatoria?

¿Qué beneficios produce una actividad física regular en nuestro organismo y en nuestra mente?

¿Qué es el calentamiento y para qué sirve?... ¿Qué son los estiramientos y cuándo es el momento adecuado de hacerlos?...

¿Es más importante una correcta alimentación o una actividad física regular y saludable?

¿Puede una persona discapacitada o una enferma realizar actividad física regular?

A estas y a otras muchas preguntas trataremos de dar respuestas juntos durante este cuatrimestre.

Espero que aprendamos juntos, que nos sea útil y que disfrutemos. ¡BIENVENIDOS! :D

Contenidos

Tema 1. Un poco de historia

Del siglo XVI al siglo XVIII

Primera mitad del siglo XIX

Segunda mitad del siglo XIX y primera mitad del siglo XX

Segunda mitad del siglo XX

Tema 2. Las corrientes actuales

Habilidades motrices básicas

Deporte

Expresión corporal

Juegos motores

Actividad física para la salud

Actividades en la naturaleza

Tema 3. Pero… ¿qué entendemos hoy por educación física?

Descubre todas estas incógnitas

El cuerpo y el movimiento en la educación física

Papel y utilidad social de la educación física

El enfoque de la educación física desde una perspectiva sociocultural

Tema 4. Y… ¿para qué sirve? Los objetivos y los contenidos

Las intenciones de la educación física

La determinación y formulación de objetivos

¿Qué contenidos configuran la educación física de hoy?

Tema 5. Cómo enseñar de forma eficaz. El tratamiento didáctico

¿Cómo enseñar hoy? Directrices de enseñanza para lograr ser un profesor eficaz

Diez reglas para una enseñanza y aprendizaje eficientes

Tema 6. Aspectos pedagógicos que deben tenerse en cuenta

La mujer ante la educación física y el deporte

La atención a las personas con necesidades educativas especiales

La educación para la paz: educación para la no violencia

La discriminación y la exclusión social. Interculturalidad

Promover el consumo responsable

La responsabilidad ante el medio ambiente

Tema 7. Las relaciones de la educación física con el deporte, la salud y el tiempo libre

Relaciones con el deporte

Deporte educativo-formativo

Deporte de mantenimiento y recreativo

Deporte competitivo

Tema 8. Educación física: cuerpo y mente

Anatomía funcional del miembro inferior y el tronco

Anatomía funcional del miembro superior y el cuello

Fisiología humana aplicada al ejercicio

Tema 9. Cambios y retos del futuro o la educación física en el siglo XXI

La educación en el siglo XXI

La educación física en la escuela del futuro. ¿Qué se puede hacer?

Recibirás tus **claves personales de acceso** al Aula virtual (Usuario y Contraseña) por correo electrónico. Puedes preguntarnos cualquier duda sobre tus claves en el **correo electrónico: soportetecnico@unir.net (Soporte técnico)**.

Recursos

Los recursos que tienes a tu disposición para esta asignatura son:

Aula virtual

Es **imprescindible** que para seguir la asignatura accedas al Aula virtual (en Internet). Una vez dentro del sistema, puedes participar en los foros de discusión, asistir a las sesiones de TV Digital, comunicarte con tus profesores, tener acceso a los materiales de estudio de la asignatura...

La dirección de acceso al Aula virtual es:
http://www.unir.net

Guía docente

Es la guía que estás consultando en estos momentos. Incluye la información que necesitas para la mejor comprensión de la asignatura además de una programación semanal que te será muy útil para organizar tu tiempo de estudio a lo largo del curso académico.

Manual de referencia

La educación física

Domingo Blázquez Sánchez

INDE Publicaciones. Barcelona 2006.

ISBN: 84-95114-02-X

Metodología

Puedes **personalizar tu plan de trabajo** seleccionando aquel tipo de actividad formativa que se ajuste mejor a tu perfil. El **profesor-tutor** te ayudará y aconsejará en el proceso de elaboración de tu plan de trabajo. Y siempre estará disponible para orientarte durante el curso.

Las **actividades formativas** de la asignatura se han elaborado con el objetivo de adaptar el proceso de aprendizaje a las diferentes capacidades, necesidades e intereses de los alumnos.

Las actividades formativas de esta asignatura son las siguientes:

Trabajos → Estarán repartidos **a lo largo del cuatrimestre**. En el apartado siguiente (programación semanal), puedes consultar cuándo hacerlos y en el Aula virtual encontrarás toda la información sobre cómo desarrollarlos y cómo y cuándo entregarlos.

Participación en eventos → Son **eventos** programados todas las semanas del cuatrimestre: sesiones presenciales virtuales, foros de debate, test, etc. También puedes encontrar la información necesaria para participar en los eventos en la programación semanal y en el Aula virtual.

Comentario de lecturas → Es un tipo de actividad muy concreto que consiste en el **análisis de textos de artículos** de autores expertos en diferentes temas de la asignatura.

Estas actividades formativas prácticas se **completan**, por supuesto, con estas otras:

- **Estudio personal**
- **Tutorías**
- **Examen final presencial**

En la sección Temas (del Aula virtual) encontrarás, además, otras actividades que **no** tienen puntuación pero que puedes hacer y enviar a tu profesor para afianzar tus conocimientos y comprobar que has comprendido los contenidos del temario.

Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	Contenido teórico	Trabajos (2,5 puntos)	Eventos (2 puntos)	Lecturas (1,5 puntos)
Semana 1 1/3/10 – 5/3/10	**Tema 1. Un poco de historia** 1.1. ¿Cómo estudiar este tema? 1.2. Del siglo XVI al siglo XVIII 1.3. Primera mitad del siglo XIX	**Trabajo:** ¿Quién fue Francisco de Amorós y Ondeano? (0,6 puntos)	*Asistencia a 2 **sesiones** presenciales virtuales (**0,17 puntos** cada una)	
Semana 2 8/3/10 – 12/3/10	**Tema 1. Un poco de historia (II)** 1.4. Segunda mitad del siglo XIX y primera mitad del siglo XX 1.5. Segunda mitad del siglo XX		**Test** Tema 1 (0,05 puntos)	
Semana 3 15/3/10 – 19/3/10	**Tema 2. Las corrientes actuales** 2.1. ¿Cómo estudiar este tema? 2.2. Habilidades motrices básicas 2.3. Deporte 2.4. Expresión corporal 2.5. Juegos motores 2.6. Actividad física para la salud 2.7. Actividades en la naturaleza		**Test** Tema 2 (0,05 puntos)	**Lectura**: En tu región, ¿a qué jugaban los niños? (0,7 puntos)
Semana 4 22/3/10 – 26/3/10	**Tema 3. Pero… ¿qué entendemos hoy por educación física?** 3.1. ¿Cómo estudiar este tema? 3.2. Descubre todas estas incógnitas 3.3. El cuerpo y el movimiento en la educación física 3.4. Papel y utilidad social de la educación física		**Foro**: ¿Educación física = salud? (0,6 puntos)	
Semana 5 5/4/10 – 9/4/10	**Tema 3. Pero… ¿qué entendemos hoy por educación física? (II)** 3.5. el enfoque de la educación física desde una perspectiva socio-cultural		**Test** Tema 3 (0,05 puntos)	
Semana 6 12/4/10 – 16/4/10	**Tema 4. Y ¿para qué sirve? Los objetivos y los contenidos** 4.1. ¿Cómo estudiar este tema? 4.2. Las intenciones de la educación física 4.3. La determinación y formulación de objetivos			
Semana 7 19/4/10 – 23/4/10	**Tema 4. Y ¿para qué sirve? Los objetivos y los contenidos (II)** 4.4. Qué contenidos configuran la educación física de hoy		**Test** Tema 4 (0,05 puntos)	
Semana 8 26/4/10 – 30/4/10	**Tema 5. Cómo enseñar de forma eficaz. El tratamiento didáctico** 5.1. ¿Cómo estudiar este tema? 5.2. ¿Cómo enseñar hoy? Directrices de enseñanza para lograr ser un profesor eficaz 5.3. Diez reglas para una enseñanza y aprendizaje eficientes		**Test** Tema 5 (0,05 puntos)	**Lectura**: La motivación en la educación física escolar (primaria) (0,8 puntos)

	Contenido teórico	Trabajos (2,5 puntos)	Eventos (2 puntos)	Lecturas (1,5 puntos)
Semana 9 3/5/10 – 7/5/10	**Tema 6. Aspectos pedagógicos que deben tenerse en cuenta** 6.1. ¿Cómo estudiar este tema? 6.2. La mujer ante la educación física y el deporte 6.3. La atención a las personas con necesidades educativas especiales 6.4. La educación para la paz: educación para la no violencia 6.5. La discriminación y la exclusión social. Interculturalidad 6.6. Promover el consumo responsable 6.7. La responsabilidad ante el medio ambiente	**Trabajo**: ¿Cuáles son tus intereses en educación física? (0,6 puntos)	**Test** Tema 6 (0,05 puntos)	
Semana 10 10/5/10 – 14/5/10	**Tema 7. Las relaciones de la educación física con el deporte** 7.1. ¿Cómo estudiar este tema? 7.2. Las relaciones de la educación física con el deporte 7.3. Deporte educativo-formativo 7.4. Deporte de mantenimiento y recreativo 7.5. Deporte competitivo	**Trabajo**: Visualización de la película Wall-e. Implicaciones del gasto energético en la salud y su relación con la educación física (0,5 puntos)	**Test** Tema 7 (0,05 puntos) **Foro**: Actividad física para la salud en la sociedad del siglo XXI (0,6 puntos)	
Semana 11 17/5/10 – 21/5/10	**Tema 8. Educación física: cuerpo y mente** 8.1. ¿Cómo estudiar este tema? 8.2. Anatomía funcional del miembro inferior y el tronco			
Semana 12 24/5/10 – 28/5/10	**Tema 8. Educación física: cuerpo y mente (II)** 8.3. Anatomía funcional del miembro superior y el cuello			
Semana 13 31/5/10 – 4/6/10	**Tema 8. Educación física: cuerpo y mente (III)** 8.4. Fisiología humana aplicada al ejercicio	**Trabajo**: Práctica de educación física y salud (0,8 puntos)		
Semana 14 7/6/10 – 11/6/10	**Tema 8. Educación física: cuerpo y mente (IV)** 8.4. Fisiología humana aplicada al ejercicio (2)		**Test** Tema 8 (0,05 puntos)	
Semana 15 14/6/10 – 18/6/10	**Tema 9. Cambios y retos del futuro o la educación física del siglo XXI (II)** 9.1. ¿Cómo estudiar este tema? 9.2. La educación del siglo XXI 9.3. La educación física en la escuela del futuro. ¿Qué se puede hacer?		**Test** Tema 9 (0,05 puntos)	
Semana 16 21/6/10 – 25/6/10	**Semana de repaso**			
Semana 17 28/6/10 – 4/7/10	**Semana de exámenes**			

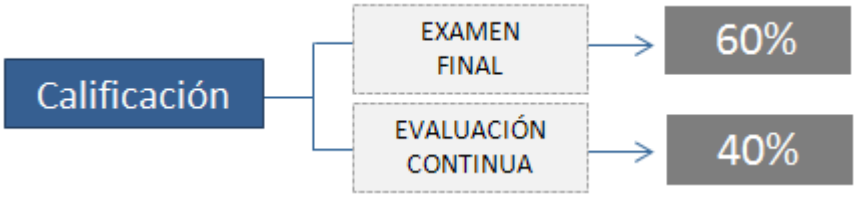
Esta **Programación semanal** puede ser modificada en sus actividades si el profesor lo considera oportuno para el enriquecimiento de la asignatura.

Evaluación y calificación

El sistema de calificación se basa en la siguiente **escala numérica**:

0 – 4,9	Suspenso	(SS)
5,0 – 6,9	Aprobado	(AP)
7,0 – 8,9	Notable	(NT)
9,0 – 10	Sobresaliente	(SB)

La **calificación** se compone de dos partes principales:



El **examen** se realiza al final del cuatrimestre y es de carácter **PRESENCIAL** y **OBLIGATORIO**. Supone el **60%** de la calificación final (**6 puntos** sobre 10) y para que la nota obtenida en este examen se sume a la nota final, es obligatorio **APROBARLO** (es decir, obtener 3 puntos de los 6 totales del examen).

Ten en cuenta…
Si quieres presentarte sólo al examen final, tendrás que obtener una calificación de 5 puntos sobre 6 para aprobar la asignatura.

La **evaluación continua** supone el **40%** de la calificación final (es decir, **4 puntos** de los 10 máximos). Este 40% de la nota final se compone de las calificaciones obtenidas en las **diferentes actividades formativas** llevadas a cabo durante el cuatrimestre.

Ten en cuenta que la suma de las puntuaciones de las actividades de la evaluación continua es de **6 puntos**. Así, puedes hacer las que prefieras hasta conseguir un **máximo de 4 puntos** (que es la calificación máxima que se puede obtener en la evaluación continua).

En la **programación semanal** de la asignatura (disponible en esta Guía y en el Aula virtual), se detalla la **calificación máxima de cada actividad o evento concreto puntuables**.

En el **Aula virtual** de **Lo que necesitas saber antes de empezar** encontrarás siempre disponible la documentación donde te explicamos **cómo se estructuran los temas** y qué podrás encontrar en cada una de sus **secciones**: Ideas clave, Lo + recomendado, + Información, Actividades y Test.

Orientaciones para el estudio

Obviamente, al tratarse de formación online puedes **organizar tu tiempo de estudio como desees**, siempre y cuando vayas cumpliendo las fechas de entrega de actividades, trabajos y exámenes. Nosotros, para ayudarte, te proponemos los siguientes **pasos**:

1º Desde el Campus virtual podrás acceder al Aula virtual de cada asignatura en la que estés matriculado y, además, al Aula virtual de **Lo que necesitas saber antes de empezar**. Aquí podrás consultar la **documentación** disponible, que te ayudará a recordar cómo se utilizan las herramientas del Aula virtual y organizar tu plan de trabajo personal con tu profesor-tutor.

2º Observa la **programación semanal** (en esta Guía y en el Aula virtual). Allí te indicamos qué parte del temario debes trabajar cada semana.

3º Ya sabes qué trabajo tienes que hacer durante la semana. Accede ahora a la sección **Temas** del Aula virtual. Allí encontrarás el material teórico y práctico del tema correspondiente a esa semana.

4º Comienza con la lectura de las **Ideas clave** del tema. Este resumen te ayudará a hacerte una idea del contenido más importante del tema y de cuáles son los aspectos fundamentales en los que te tendrás que fijar al estudiar el material básico. Lee siempre el primer apartado, **¿Cómo estudiar este tema?**, porque allí te especificamos qué material tienes que estudiar. Consulta, además, las secciones del tema que contienen **material complementario** (Lo + recomendado y + Información).

5º Dedica tiempo al **trabajo práctico (sección Actividades y Test)**. En la programación semanal te detallamos cuáles son las actividades correspondientes a cada semana y qué **calificación máxima** puedes obtener con cada una de ellas.

6º Te recomendamos que **participes en los eventos** del curso (sesiones presenciales virtuales, foros de debate…). Para conocer la fecha concreta de celebración de los eventos debes consultar las **herramientas de comunicación** del Aula vitual. Tu profesor y tu profesor-tutor te informarán de las novedades de la asignatura.

Recuerda que en el **Aula virtual** de **Lo que necesitas saber antes de empezar** puedes consultar el funcionamiento de las distintas herramientas del Aula virtual: Correo, Foro, Sesiones presenciales virtuales, Envío de actividades, etc.

Ten en cuenta estos consejos…

- ✓ Sea cual sea tu plan de estudio, **accede periódicamente al Aula Virtual**, ya que de esta forma estarás al día de las novedades del curso y en contacto con tu profesor y con tu profesor tutor.
- ✓ Recuerda que **no estás solo**: consulta todas tus dudas con tu profesor-tutor utilizando el correo electrónico. Si asistes a las sesiones presenciales virtuales también podrás preguntar al profesor sobre el contenido del tema. Además, siempre puedes consultar tus dudas sobre el temario en los foros que encontrarás en cada asignatura (Pregúntale al profesor).
- ✓ **¡Participa!** Siempre que te sea posible accede a los foros de debate y asiste a las sesiones presenciales virtuales. El intercambio de opiniones, materiales e ideas nos enriquece a todos.
- ✓ Y ¡recuerda!, estás estudiando con metodología on line: tu esfuerzo y constancia son imprescindibles para conseguir buenos resultados. **¡No dejes todo para el último día!**