

**Profesor: Juan Luis Yuste Lucas**

**Asignatura: CONDICIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Curso 2012-2013**

Fecha de entrega del portafolio: **31 de Marzo de 2013.**

### **Normas para la entrega del portafolio**

1. Los trabajos se entregarán a través del aula virtual y en mensaje privado. No se admitirán entregas en papel. Los documentos se subirán al aula virtual en formato Word (**no se acepta otro formato**).

2. Aspecto formal del trabajo:

En la portada del trabajo deben especificarse los siguientes datos:

- Título del trabajo.
- Nombre del autor o autores del mismo.
- Asignatura.
- Titulación y curso.
- Año académico.
- Profesor de la asignatura y fecha de entrega.

En la segunda página deberá figurar un índice paginado. La **extensión máxima** del trabajo será de **21 páginas**, sin contar portada, índice y comentario final.

El tipo de letra en el texto del trabajo será **Times New Roman**, de 12 puntos, con un interlineado de 1,5. Espaciado anterior y posterior de 0 puntos. Márgenes: interiores y exteriores de 2,5 cm., superior e inferior de 3 cm.

Al final del trabajo, en la última página, se incluirá una relación de la bibliografía y otras fuentes utilizadas, según la normativa vigente, que **no computará en la extensión permitida del trabajo**.

La fecha límite de entrega será el día **31 de Marzo de 2013.**

## PORTAFOLIOS: 4 ACTIVIDADES

<p>PORTAFOLIO DEL ALUMNO</p> <p>Lectura y análisis de artículos</p> <p>Respuestas a preguntas comprensivas.</p> <p>Búsqueda de información relevante</p> <p>Diseño de tareas y/o sesiones de EF.</p>	<p>Presentación</p> <p>Inclusión de todas las actividades y de su valoración</p> <p>Corrección en su realización.</p> <p>Claridad expositiva</p> <p>Estructuración y sistematización.</p> <p>Originalidad y creatividad</p> <p>Capacidad crítica y autocrítica</p> <p>Capacidad de análisis y síntesis</p> <p>Organización del tiempo</p> <p>Incorporación de bibliografía</p> <p>Autoevaluación</p>	<p>5 puntos</p>
--	--	-----------------

Tabla Z1. Criterios de evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PORTAFOLIO CONDICIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA					
Punt.	4	3	2	1	
	Excelente	Oportuno	Aceptable	Inadecuado	
Contenidos	Aportación de información extraordinaria y de observaciones eficaces por medio del análisis, la síntesis y autoevaluación. Usa los conocimientos con discernimiento reflexivo y aporta ejemplos relevantes para apoyar sus ideas. Redacción correcta de objetivos, contenidos, competencias y demás aspectos relacionados con el decreto 286/2007 que deben aparecer en la unidad didáctica y en las sesiones desarrolladas.	Aportación de información valiosa y observaciones por medio del análisis, la síntesis y autoevaluación. Aporta ejemplos que acompañan adecuadamente a sus ideas. Redacción correcta de objetivos, contenidos, competencias y demás aspectos relacionados con el decreto 286/2007 que deben aparecer en la unidad didáctica y en las sesiones desarrolladas.	Aportación de información básica sobre el tema. Acompaña sus ideas con ejemplos ilustrativos. Redacción correcta de objetivos, contenidos, competencias y demás aspectos relacionados con el decreto 286/2007 que deben aparecer en la unidad didáctica y en las sesiones desarrolladas.	Aportación de información insuficiente y escasos ejemplos ilustrativos. Redacción correcta de objetivos, contenidos, competencias y demás aspectos relacionados con el decreto 286/2007 que deben aparecer en la unidad didáctica y en las sesiones desarrolladas.	
	Organización	Estructuración apropiada de los apartados sugeridos y mejorada con iniciativas eficaces de coherencia y cohesión textual.	Estructuración apropiada de los apartados sugeridos y mejorada en algún aspecto textual.	Estructuración apropiada a los apartados sugeridos	Estructuración inapropiada de los apartados sugeridos (por falta de cohesión o de coherencia global o por estar incompleto con respecto al modelo).
Aspectos Formales	Redacción	Expresión correcta, fluida y eficaz en el dominio de la gramática, la ortografía, la puntuación y el vocabulario, para una competencia lingüística óptima.	Expresión correcta, y fluida en el dominio de la gramática, la ortografía, la puntuación y el vocabulario, para una competencia lingüística estándar.	Expresión correcta en el dominio de la gramática, la ortografía, la puntuación y el vocabulario, para una competencia lingüística estándar. Muestra algún error.	Expresión incorrecta en el dominio de la gramática, la ortografía, la puntuación y el vocabulario, para una competencia lingüística estándar. Muestra varios errores que dificultan la lectura comprensiva.
	Presentación	Acabado estético en todos sus aspectos paratextuales (justificación de márgenes, portada, tipo de letra, nº de páginas e índice). Demuestra originalidad.	Acabado limpio y legible. Sigue las instrucciones paratextuales para la realización del trabajo.	Acabado limpio y legible según las instrucciones paratextuales. Muestra algún error o deficiencia.	Acabado deficiente con respecto a las instrucciones paratextuales. Muestra varios errores que dificultan la lectura comprensiva.

<b>Bibliografía</b>	Incorpora referencias bibliográficas en las respuestas y análisis. Presencia de citas selectas adicionales que indican la profundidad investigadora.	Incorpora referencias bibliográficas en las respuestas y análisis.	Muestra algún error o deficiencia, no utilizando referencias en sus respuestas y análisis.	Muestra varios errores o deficiencias que descalifican la condición académica del trabajo.
---------------------	--	--	--	--

**Actividad 1.** Diseña **cuatro ejercicios**, o actividades motrices, utilizando la **tabla X** para la mejora de la condición física (tan sólo cuatro actividades, teniendo que ser todas ellas de una cualidad física básica: fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad; **no debes hacer una para cada cualidad física básica**) (**2 páginas**).

**Tabla X. Ejercicios de actividad 1.**

Bloques de contenidos a los que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					<b>No colocar nada</b>
Competencias básicas a las que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					<b>No colocar nada</b>
Objetivos de etapa a los que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					<b>No colocar nada</b>
Objetivos de áreas a los que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					<b>No colocar nada</b>
SESIÓN Nº	No poner nada	CICLO DE PRIMARIA	ASIGNATURA	Mención de Educación Física <b>(Condición Física en Educación Primaria)</b> .	
Objetivo general: <b>no poner nada</b>					
Contenidos: <b>no poner nada</b>					
Recursos, materiales e instalaciones:					
ASAMBLEA INICIAL (5-10 minutos): saludo, objetivos de la sesión, características del material a emplear, etc.					
<b>No colocar nada.</b>					
ACTIVIDAD MOTRIZ: (30-35 minutos): actividades, organización y duración de los ejercicios.					
ACTIVIDAD 1:			Objetivo/s	Representación gráfica	
Organización: Duración:					
ACTIVIDAD 2:			Objetivo/s	Representación gráfica	
Organización: Duración:					
ACTIVIDAD 3:			Objetivo/s	Representación gráfica	

Organización: Duración:		
ACTIVIDAD 4:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ASAMBLEA FINAL (5-10 minutos): reflexión grupal, despedida y recogida de la sala.		
No colocar nada.		

**Actividad 2.** Tras la lectura de los artículos que encuentras en la tabla I, diseña **tres actividades** utilizando la **tabla Xi** para la mejora del sistema óseo del escolar de educación física (**2 páginas**).

Tabla I. Artículos para las actividades 3

<p>Bagur, C. (2007). Ejercicio físico y masa ósea (I). Evolución ontogénica de la masa ósea e influencia de la actividad física sobre el hueso en las diferentes etapas de la vida. <i>Apunts Medicina de l'Esport</i>. 153: 4 0 – 6</p> <p><a href="http://www.apunts.org/apunts/ctl_servlet? f=60&amp;ident=13102155">http://www.apunts.org/apunts/ctl_servlet? f=60&amp;ident=13102155</a></p>
<p>Bagur, C. (2007). Deporte y masa ósea (II). Características del ejercicio físico que condicionan el modelado y remodelado óseo. <i>Apunts Medicina de l'Esport</i>. 154: 92-8.</p> <p><a href="http://www.apunts.org/apunts/ctl_servlet? f=40&amp;ident=13108885">http://www.apunts.org/apunts/ctl_servlet? f=40&amp;ident=13108885</a></p>

**Tabla Xi. Ejercicios de actividad 2.**

Bloques de contenidos a los que responde (Decreto 286/2007):				No colocar nada
Competencias básicas a las que responde (Decreto 286/2007):				No colocar nada
Objetivos de etapa a los que responde (Decreto 286/2007):				No colocar nada
Objetivos de áreas a los que responde (Decreto 286/2007):				No colocar nada
SESIÓN N°	No poner nada	CICLO DE PRIMARIA	ASIGNATURA	Mención de Educación Física (Condición Física en Educación Primaria).
Objetivo general: no poner nada				
Contenidos: no poner nada				
Recursos, materiales e instalaciones:				
ASAMBLEA INICIAL (5-10 minutos): saludo, objetivos de la sesión, características del material a emplear, etc.				

No colocar nada.		
ACTIVIDAD MOTRIZ: (30-35 minutos): actividades, organización y duración de los ejercicios.		
ACTIVIDAD 1:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ACTIVIDAD 2:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ACTIVIDAD 3:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ASAMBLEA FINAL (5-10 minutos): reflexión grupal, despedida y recogida de la sala.		
No colocar nada.		

**Actividad 3.** Una vez haya leído el documento que aparece en la **tabla II** (buscar palabras: **MVPA**, **VPA** y leer la **página 14**), lleve a cabo las siguientes cuestiones:

- ¿Qué significa MVPA y VPA? (**1 página**).
- Calcular el rango de frecuencia cardíaca a la que hay que trabajar para realizar una sesión en **MPA** (**moderada actividad física: moderate physical activity**), **VPA** (**vigorosa actividad física: vigorous physical activity**) y **MVPA** (**moderada y vigorosa actividad física: moderate and vigorous physical activity**). Para ello, la fórmula que utilizaremos para obtener la frecuencia cardíaca máxima será la siguiente:  $208 - (0,7 * \text{edad})$ . Los datos debes introducirlos en la siguiente **Tabla A**. (**1 página**). Para calcular la frecuencia cardíaca máxima, atender a TANAKA ET AL. (2001), tabla B y, para hallar en rango de intensidad, seguir las indicaciones de la tabla D.

**Tabla A. Rellenar los datos de frecuencia cardíaca.**

	Rango de intensidad del esfuerzo					
	MPA		VPA		MVPA	
	FC mínima	FC máxima	FC mínima	FC máxima	FC mínima	FC máxima
Frecuencia cardíaca de trabajo						

Tabla II. Documento para la actividad 4 (pág: 14 del documento para ver el rango de intensidad; tabla 1 de dicho documento).

Aznar, S., y Webster, T. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. Recuperado en: <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

### Documento como apoyo a la tabla A.

Tabla B. Calculo de la frecuencia cardíaca máxima (FCM) sin tener en cuenta género y peso corporal.

ACSM (2000)	TANAKA ET AL. (2001)	WHALEY ET AL. (1992)	ENGELS ET AL. (1998)
220-edad	208-(0.7*edad)	214-(0.79*edad)	214-(0.65*edad)

Tabla C. Porcentaje de esfuerzo al que vamos a trabajar teniendo en cuenta la FCM de diferentes autores.

ACSM (2000)	TANAKA ET AL. (2001)	WHALEY ET AL. (1992)	ENGELS ET AL. (1998)
220-edad*%esfuerzo/100	(208-(0.7*edad))*%esfuerzo/100	(214-(0.79*edad))*%esfuerzo/100	(214-(0.65*edad))*%esfuerzo/100

El mejor método para determinar el ritmo cardíaco ideal a la hora de evaluar la intensidad de la actividad física (utilizar este para rellenar los datos de la **Tabla A**) consiste en utilizar la técnica conocida como método de la reserva del ritmo cardíaco (o frecuencia cardíaca de reserva: FCR), denominado asimismo método Karvonen. En este método, el ritmo cardíaco en reposo (o frecuencia cardíaca de reposo: FCRe) se resta en primer lugar del ritmo cardíaco máximo (o frecuencia cardíaca máxima: FCM), con el fin de obtener la reserva de ritmo cardíaco (FCR). Por ejemplo, supongamos que tenemos un alumno de 10 años de edad y que presenta un ritmo cardíaco en reposo de 80 latidos por minuto (lpm); la reserva de ritmo cardíaco (**FCR**) de este alumno/a es la siguiente:  $FCM (208-(0.7*edad)) - FCRe (80) = 121$  lpm.

Tabla D. Cálculo de la frecuencia cardíaca de trabajo utilizando al frecuencia cardíaca de reserva.

Fórmula de Karvonen
$FC = (FCM - FC \text{ Reposo}) * \% \text{ esf} + FC \text{ Reposo}$
Ejemplo: escolar de primaria 10 años: $FCM = 208-(0.7*edad \text{ en años})$
Calcular el rango en el que tienen que trabajar los escolares para una actividad de MPA; VPA; MVPA

### Bibliografía.

Aznar, S., & Webster, T. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. Disponible en: <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>.

American College of Sports Medicine (2011).Position Stand. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise, 43(7): 1334-1359.

Karvonen MJ, Kentala E, Mustala O. (1957). The effects of training on heart rate; a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn*, 35:307-315.

US Department of Health and Human Services (2010). Strategies to Improve the Quality of Physical Education. Atlanta: US Dept of Health and Human Services.

Mahon, A. D., Marjerrison, A. D., Lee, J. D., Woodruff, M. E., & Hanna, L. E. (2010). Evaluating the prediction of maximal heart rate in children and adolescents. *Res Q Exerc Sport*, 81(4), 466-71.

Machado, F. A., Denadai, B. S. (2011). Validity of maximum heart rate prediction equations for children and adolescents. *Arq Bras Cardiol*, 97(2), 136-40.

**Actividad 4.** Unidad didáctica (UTILIZAR EL MODELO A) con seis sesiones (UTILIZAR EL MODELO B) (15 páginas).

**MODELO A. UNIDAD DIDÁCTICA.**

Nº U.D:	TÍTULO:	Fecha:
VINCULACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA CON EL CURRÍCULO OFICIAL		
VINCULACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA CON EL CURRÍCULO OFICIAL		
FINALIDADES		
1. .		
OBJETIVOS		
ETAPA	ÁREA	ESPECÍFICOS
COMPETENCIAS A LAS QUE RESPONDE		
1. .		
CONTENIDOS		
Bloques del área		
Bloques de otras áreas		
Bloque 5. del área de lengua.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
Área de educación física		
Otras áreas		

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	METODOLOGÍA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Indicadores de logro o desempeño:</li> <li>– Procedimientos:</li> <li>– Instrumentos:</li> </ul>	
RELACIÓN CON OTRAS UNIDADES DIDÁCTICAS	
RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Materiales:</li> </ul>	
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	
NUMERO DE SESIONES	
SESIÓN 1: SESIÓN 2: SESIÓN 3: SESIÓN 4: SESIÓN 5: SESIÓN 6:	
Forma en que se presta atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo	
Medidas de fomento a la lectura	

### CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA PARA EL DISEÑO DE LAS SESIONES.

En la mayoría de nuestros centros escolares, las partes que componen la sesión de Educación Física son tres:

#### **1. Parte principal, o animación, activación, etc.**

Es el conjunto de actividades y ejercicios de carácter general y luego específico. Por otra parte, hasta los 11-12 años de edad no es necesario realizar un calentamiento analítico y específico que se realizan previamente a toda actividad física, en la que la exigencia del esfuerzo sea superior a lo normal, con el fin de poner en marcha todos los sistemas del organismo y disponerlo para un mejor aprovechamiento del trabajo. Tras organizar los materiales, hay una parte de tipo psicológico caracterizada por la captación de la atención, motivación y disposición al esfuerzo, dando normas sobre lo que vamos a hacer. También destacamos otra parte destinada a la adaptación fisiológica, concretamente al sistema cardio-respiratorio y aparato locomotor. Son movimientos muy dinámicos y motivadores, pero globales y variados a base de formas jugadas (persecuciones, atrapes, saltos, entre otras). La duración debe ser entre 5 y 10´.

#### **2. Parte central.**

Es la de mayor duración, entre 25-35', y tratamos los contenidos previstos para alcanzar los objetivos de la sesión. Esta fase conlleva unos enriquecimientos de tipo cognitivo, fisiológico motor y sociológico. Debemos tener en cuenta, entre otros aspectos, las actividades de iniciación-motivación, de desarrollo, ampliación/refuerzo, evaluación y las adaptadas para quienes tengan algún tipo de discapacidad; la organización del grupo y de los recursos, su distribución espacial, los desplazamientos, los estilos de enseñanza utilizados y los tipos de conocimientos de resultados (contenidos de las habilidades motrices con todas sus variantes, expresión corporal, salud, entre otros).

### 3. *Parte final, o vuelta a la calma o normalidad.*

La sesión de clase debe finalizar con una parte práctica calmante y otra organizativa consistente en retirar los materiales, que viene a durar entre 8 y 10'. Hay una fase fisiológica, cuyo objetivo es reducir la frecuencia cardíaca y respiratoria a través de ejercicios y juegos calmantes. Otra fase es la psicológica, que tiene por finalidad liberar al grupo de las tensiones habidas, al mismo tiempo que se les motiva para la siguiente sesión. Pueden incluir juegos motivadores, pero éstos no deben superar un esfuerzo físico toda vez que incumpliría los objetivos de la vuelta a la calma. Algunos ejemplos son los juegos sensoriales, de relajación, atención, respiración, expresión y verbalización de las experiencias. En la vuelta a la calma incluimos la evaluación. Se trata de analizar en qué medida hemos logrado los objetivos previstos, si la metodología ha sido la adecuada, etc.

Independientemente de estas tres fases, o partes, tenemos que considerar los llamados tiempos previos y posteriores. Significa contar con unos minutos previos a la animación para hacer los traslados desde el aula ordinaria, así como la higiene y cambio de ropa en vestuarios. Tras el término de la sesión en sí, debemos contar con otros minutos para repetir esta rutina. No olvidemos que los contenidos de higiene están señalados en el bloque 4 (actividad física y salud).

#### **MODELO B. SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Bloques de contenidos a los que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					
Competencias básicas a las que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					
Objetivos de etapa a los que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					
Objetivos de áreas a los que responde <b>(Decreto 286/2007)</b> :					
SESIÓN N°		CICLO DE PRIMARIA		ASIGNATURA	Mención de Educación Física <b>(Condición Física en Educación Primaria)</b> .
Objetivo general:					
Contenidos:					
Recursos, materiales e instalaciones:					
ASAMBLEA INICIAL (5-10 minutos): saludo, objetivos de la sesión, características del material a emplear, etc.					
ACTIVIDAD MOTRIZ: (30-35 minutos): actividades, organización y duración de los ejercicios.					

ACTIVIDAD 1:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ACTIVIDAD 2:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ACTIVIDAD 3:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ACTIVIDAD 4:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ASAMBLEA FINAL (5-10 minutos): reflexión grupal, despedida y recogida de la sala.		