

PROYECTO PILOTO DE ADAPTACIÓN A
LAS TITULACIONES DE LA
UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA AL
ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN
SUPERIOR. 2005-2006

MEMORIA PROYECTO TIPO B

MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

RAQUEL MARTÍNEZ JIMÉNEZ

PROYECTO PILOTO DE ADAPTACIÓN A LAS TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA AL ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN SUPERIOR. 2005-2006

INFORME FINAL SOBRE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Tipo de proyecto: nivel B

Titulación: Maestro Especialista en Educación Física.

Centro: Facultad de Educación.

Área de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal

Asignatura implicada:

Acondicionamiento Físico

Coordinador del Proyecto: Raquel MARTÍNEZ JIMÉNEZ

Profesores implicados: Raquel MARTÍNEZ JIMÉNEZ

1.1. DESCRIPCIÓN GENERAL Y CRONOLOGÍA DEL TRABAJO.

Descripción del Proyecto:

Aplicación de metodologías activas al desarrollo de la asignatura de Acondicionamiento Físico en la formación del Maestro Especialista de Educación Física en la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza.

Este proyecto supone un pequeño esfuerzo en el proceso de profundo cambio que se está llevando a cabo para la construcción del Espacio Europeo de Educación Superior.

Se trata de aplicar nuevas metodologías donde los estudiantes adquieran un aprendizaje siendo los propios sujetos del proceso enseñanza-aprendizaje. Los alumnos diseñarán y aplicarán en la práctica, en pequeños grupos y asesorados por el profesor, sesiones de Educación Física relativas a diferentes contenidos del programa de la asignatura.

Actividades:

- Recogida de información y documentación a través de las NTIC.
- Programación y planificación de las sesiones.
- Dirección de las sesiones en situación real en las prácticas de la asignatura.
- Evaluación de grupo y autoevaluación.
- Elaboración de trabajo e informe final.

Este proyecto se basa en que el alumno es el centro del aprendizaje y ha de recibir una formación integral, más allá del conocimiento específico de la carrera, siendo capaz de desarrollar numerosas capacidades y destrezas para que “*aprenda haciendo*”, llevando a la práctica situaciones reales a las que se enfrentará en un futuro.

Los pequeños grupos llevarán cabo un aprendizaje cooperativo, donde el alumno, consiga construir el conocimiento conjuntamente con el profesor, proceso éste altamente enriquecedor para todos los implicados. Sus objetivos son:

- ◇ El alumno se convierte en responsable de su propio aprendizaje.
- ◇ Participar en actividades de intercambio de experiencias y opiniones con sus compañeros.
- ◇ Comprometerse en procesos de reflexión sobre lo que hace.
- ◇ Interactuar con el entorno para intervenir social y profesionalmente
- ◇ Desarrollar la autonomía y el pensamiento crítico.

Cronología del trabajo:

junio de 2005	Definición de los aspectos fundamentales de la adaptación del programa de esta asignatura
septiembre de 2005	Concreción del programa y calendario para llevarlo a cabo Elaboración de la información para los estudiantes Estudio y profundización de metodologías y estrategias activas Búsqueda y elaboración de materiales
octubre 2005 a mayo 2006	Revisión de programas Elaboración de las guías de la asignatura Desarrollo y puesta en funcionamiento del proyecto
Junio de 2006	Evaluación del proyecto Elaboración de informe final

1.2. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS GENERALES DE LA TITULACIÓN Y ESPECÍFICAS DE LAS ASIGNATURAS.

Las diferentes competencias han quedado definidas a lo largo del presente curso en el “Libro Blanco Título de Grado de Magisterio” elaborado por la AGENCIA NACIONAL DE EVALUACIÓN DE LA CALIDAD Y ACREDITACIÓN donde entre otros aspectos, se propone la reducción de las especialidades de magisterio a dos, siendo estas “Educación Infantil” y “Educación Primaria”. En consecuencia los planes de estudio deberán ser modificados de manera sustancial, sobre todo cuando la asignatura a tratar es básica en la formación del docente para comprender el desarrollo físico y fisiológico del niño, y donde la labor del docente de Ed. Primaria se va a articular en trono a la Educación Física como un área más del currículo (casi un 10% del porcentaje total). De una u otra manera sus contenidos deberán estar presentes en las materias de aprendizaje pendientes de definir.

Por otra parte, siguiendo los libros blancos de la ANECA, la Educación para el Siglo XXI plantea al maestro una serie de demandas sociales con respecto a lo que tienen que aprender los niños y las niñas en las escuelas. Estas demandas situarían los aprendizajes del alumnado en torno a los siguientes parámetros: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás y aprender a ser.

Para dar respuesta a estas demandas, el currículo de formación de los futuros maestros y maestras debería centrarse básicamente en tres núcleos formativos:

1. Adquisición de conocimientos e instrumentos que ayuden a fundamentar la reflexión psicopedagógica del hecho educativo.
2. Adquisición de conocimientos y habilidades que le permitan el desarrollo de capacidades y actitudes que faciliten el nivel de madurez personal necesaria para poder asumir las responsabilidades que le son propias.
3. Creación de situaciones de enseñanza-aprendizaje que faciliten a los alumnos/as la construcción del conocimiento que le permita en su futuro trabajo plantearse una buena reflexión desde y sobre la propia práctica.

En relación a las competencias que los estudiantes deben alcanzar en su proceso de formación, debemos señalar que este proyecto pretende contemplar la mayoría de las específicas de educación física, y algunas que consideramos importantes de las generales, como queda reflejado en la guía de asignatura que se detalla a continuación.

1.3. GUÍA DOCENTE

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE

I. Descripción y contextualización

<i>Identificación y características de la asignatura</i>				
<i>Denominación y código</i>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. 19225			
<i>Curso y Titulación</i>	PRIMER CURSO. MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
<i>Área</i>	DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL			
<i>Departamento</i>	EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL			
<i>Tipo</i>	TRONCAL			
<i>Coefficientes</i>				
<i>Duración ECTS (créditos)</i>	5,2			
<i>Distribución ECTS (rangos)</i>	Gran Grupo	2	PRÁCTICAS	1,6
	SEMINARIOS	0,6	TUTORIAS	1
<i>Descriptor</i> <i>(según BOE)</i>				
<i>Coordinador-Profesor/es</i>	Raquel MARTÍNEZ JIMÉNEZ			
<i>Tutorías complementarias (1)</i>	Miércoles 10-11	Lunes 18-21		
<i>Tutorías complementarias (2)</i>	Miércoles 10-11	Lunes 18-21		

II. Objetivos

<i>Relacionados con competencias académicas y disciplinares</i>	<i>Vinculación</i>
Descripción	CET
1.- Dominar la teoría y la didáctica específica de la Educación Física, los fundamentos y las técnicas de programación del área y diseño de las sesiones, así como las estrategias de intervención y de evaluación de los resultados	1
2.- Saber utilizar el juego como recurso didáctico y como contenido de enseñanza	2
3.- Conocimiento de los contenidos que hay que enseñar, comprendiendo su singularidad epistemológica y la especificidad de su didáctica	5
4.- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud	12
5.-Capacidad de organización y planificación	21
6.-Promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo	26
7.-Trabajo en equipo	33
8.-Habilidades en las relaciones interpersonales	39
9.-Asumir la dimensión ética del maestro potenciando en el alumnado una actitud de ciudadanía crítica y responsable	41
10.-Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico, y su relación con la salud, la higiene y la alimentación	45
11.- Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos	52
12.- Elaboración de unidades didácticas y unidades de programación de contenidos propios del área de conocimiento	56
13.- Capacidad para utilizar la evaluación, en su función propiamente pedagógica y no meramente acreditativa, como elemento regulador y promotor de la mejora de la enseñanza, del aprendizaje y de su propia formación	60
14.- Resolución de problemas	63
15.- Capacidad para promover el aprendizaje autónomo de los alumnos a la luz de los objetivos y contenidos propios del correspondiente nivel educativo, desarrollando estrategias que eviten la exclusión y la discriminación	64
16.- Conocer y analizar el papel del deporte y de la actividad física en la sociedad contemporánea y reconocer su influencia en distintos ámbitos sociales y culturales	82
17.- Capacidad para asumir la necesidad del desarrollo profesional continuo, mediante la autoevaluación de la propia práctica	90
18.-Capacidad para preparar, seleccionar o construir materiales didácticos y utilizarlos en los marcos específicos de las distintas disciplinas	92
19.- Capacidad para trabajar en equipo con los compañeros como condición necesaria para la mejora de su actividad profesional, compartiendo saberes y experiencias	95
20.-Saber detectar dificultades anatómico-funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices, así como aplicar primeros auxilios	109
21.- Conocer los aspectos que relacionan la actividad física con el ocio y la recreación para establecer bases de utilización del tiempo libre: teatro, danza, deportes, salidas, etc.	112
22.- Capacidad para utilizar e incorporar adecuadamente en las actividades de enseñanza-aprendizaje las tecnologías de la información y la comunicación	125
23.- Orientar y supervisar las actividades relacionadas con la actividad física, que se imparten en el centro en horario escolar y extraescolar	129

24.- Aplicar conocimientos básicos sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTIC) y su aplicación a un contexto informativo actualizado a fin de conocer los avances de la educación física y el deporte	143
25.- Conocer tipologías básicas de instalaciones y de material simbólico y funcional relacionados con la actividad física, y los fundamentos de su gestión	149

III. Contenidos

<i>Secuenciación de bloques temáticos y temas</i>
BLOQUE I. BASES TEÓRICAS
TEMA 1. CONCEPTOS GENERALES. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.
TEMA 2. FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
TEMA 3. EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA ESCUELA
BLOQUE II. LAS CUALIDADES FÍSICAS. SU ESTUDIO Y DESARROLLO
TEMA 4. LA RESISTENCIA COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA
TEMA 5. LA FUERZA
TEMA 6. LA VELOCIDAD
TEMA 7. LA FLEXIBILIDAD
TEMA 8. LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA AGILIDAD
BLOQUE III. ASPECTOS COMPLEMENTARIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
TEMA 9. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA. LOS TESTS
TEMA 10. LA SESIÓN Y EL CALENTAMIENTO. FUNDAMENTOS Y TIPOS
TEMA 11. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN NIÑOS Y JÓVENES

IV. Metodología docente y plan de trabajo del estudiante

<i>Actividades de enseñanza-aprendizaje</i>				<i>Vinculación</i>	
<i>Descripción y secuenciación de actividades</i>	<i>Tipoⁱⁱ</i>		<i>Dⁱⁱⁱ</i>	<i>Tema</i>	<i>Objet.</i>
1. PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA, PROGRAMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	GG	CE	1	0	7
2. TEMA 1. Conceptos generales. Condición física y salud	GG	T II	1	1	1,4, 10
3. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 1	GG	T III	1	1	1,3,5
4. TEMA 2. FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (I)	GG	T II	1	2	1,8, 10,11, 13, 16
5. TEMA 2. FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (y II)	CG	T II	1	2	1,8,10, 11, 13, 16
6. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 2	P	T III	1	2	2, 5, 7,8, 12, 17,22,24
7. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 2	P	T III		2	1,3,5,7,8,22, 24
8. TEMA 3. EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA ESCUELA	GG	T II	1	3	1,8, 11, 13, 16
9. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 3	P	P IV	1	3	2,8
10. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 3	P	P IV	1	3	2, 6, 9, 12, 13,17,17
11. TEMA 4. LA RESISTENCIA COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA	GG	T II	1	4	1,3
12. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 4	GG	T III	1	4	1,5,8, 11, 13, 16,22,24
13. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 4	P	P IV	1	4	2,8
14. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 4	P	P IV	1	4	2, 6, 9, 12, 13
15. TEMA 5. LA FUERZA	GG	T II	1	5	1,3
16. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 5	GG	T III	1	5	1,5,7,8,11, 13, 15,22,24
17. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 5	GG	T III	1	5	1,5,7,8,11, 13, 15,22,24
18. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TERMA 5	P	P IV	1	5	2,5,8,15,17
19. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 5	P	P IV	1	5	2, 6, 9, 12, 13
20. EXAMEN PRIMER PARCIAL	GG	CE	1,5	1-5	
21. TEMA 6. LA VELOCIDAD	GG	T II	1	6	1,3
22. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 6	GG	T III	1	6	1,8, 11, 13, 16,22,24
23. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 6	GG	T III	1	6	1,8, 11, 13, 16,22,24
24. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 6	P	P IV	1	6	2,8
25. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 6	P	P IV	1	6	2, 6, 9, 12, 13
26. TEMA 7. LA FLEXIBILIDAD	GG	T II	1	7	1,3

27. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 7	GG	T III	1	7	1,7,8, 11, 13, 16,22,24
28. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 7	GG	T III	1	7	1,7,8, 11, 13, 16,22,24
29. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 7	P	P IV	1	7	2,8
30. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 7	P	P IV	1	7	2, 6, 9, 12, 13
31. TEMA8. LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA AGILIDAD	GG	T II	1	8	1
32. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 8	GG	T III	1	8	1,3,7,8,
33. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 8	GG	T III	1	8	1,8, 11, 13, 16
34. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 8	P	P IV	1	8	2,8
35. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 8	P	P IV	1	8	2, 6, 9, 12, 13
36. TEMA 9. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA. LOS TESTS	GG	T II	1	9	1,3
37. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 9	GG	T III	1	9	1,5,7, 8, 11, 13, 15,24
38. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 9	GG	T III	1	9	1,5,7, 8, 11, 13, 15,24
39. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 9	P	P IV	1	9	2, 6, 8
40. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 9	P	P IV	1	9	2, 6, 9, 12, 13
41. TEMA 10. LA SESIÓN Y EL CALENTAMIENTO. FUNDAMENTOS Y TIPOS	GG	T II	1	10	1,3
42. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 10	GG	T III	1	10	1,8, 11, 13, 15
43. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 10	GG	T III	1	10	1,8, 11, 13, 15
44. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 10	P	P IV	1	10	2, 6, 8,15,17
45. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 10	P	P IV	1	10	2, 6, 9, 11, 13
46. TEMA 11. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN NIÑOS Y JÓVENES	GG	T II	1	11	1,3,16,18
47. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 11	GG	T III	1	11	1,5, 8, 11, 13, 16,22
48. PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 11	GG	T III	1	11	1,5, 8, 11, 13, 16,22
49. PRACTICA MOTRIZ DE EXPERIMENTACIÓN Y DESTREZAS TEMA 11	P	P IV	1	11	2, 6, 8,15,17
50. PRACTICA MOTRIZ PRESENTACIÓN DE TRABAJO DE GRUPO SOBRE TEMA 11	P	P IV	1	11	2, 6, 9, 11, 13,22,24
51. TUTORÍA POR GRUPOS, PREPARACIÓN TRABAJO SOBRE TEMA DE CADA GRUPO	TU T	C I, P IV	2	1-11	7,8, 12, 16,22,24
52. TUTORÍA POR GRUPOS, PREPARACIÓN TRABAJO PRACTICO DE CADA GRUPO	TU T	C I, P IV	2	1-11	2, 6,7, 8, 12, 17

53. REALIZACIÓN DE SEMINARIO DE TRABAJO SOBRE DIFERENTES TEMAS DE INTERES, A ELEGIR UNO ENTRE CUATRO OFRECIDOS	S	TIII, PIV, PVI	2	OTROS	1, 5,7,8, 10, 11, 12, 15,22,24
54. EXAMEN SEGUNDO PARCIAL	GG	CE	1,5	1-25	

<i>Distribución del tiempo (ECTS)</i>		<i>Dedicación del alumno</i>		<i>Dedicación del profesor</i>		
<i>Distribución de actividades</i>		<i>Nº alumnos</i>	<i>H. presenciales</i>	<i>H. no presenc.</i>	<i>H. presenciales</i>	<i>H. no presenc.</i>
Grupo grande (Más de 20 alumnos)	Coordinac./evaluac. (I)	90		35	5	21
	Teóricas (II y III)	90	28	25	30	75
	Prácticas (IV, V y VI)	30	26	10	75	75
	Subtotal		54	70	110	171
Seminario-Laboratorio (6-20 alumnos)	Coordinac./evaluac. (I)					
	Teóricas (II y III)	20	2	10	18	20
	Prácticas (IV, V y VI)					
	Subtotal	20	2	10	18	20
Tutoría ECTS (1-5 alumnos)	Coordinac./evaluac. (I)	2 ó 3	4	20	90	20
	Teóricas (II y III)					
	Prácticas (IV, V y VI)					
	Subtotal		4	20	90	20
Tutoría comp. y preparación de ex. (VII)						
Totales			60	100	218	211
			160		429	

V. Evaluación

<i>Criterios de evaluación*</i>	<i>Vinculación*</i>	
	<i>Objetivo</i>	<i>CC^{iv}</i>
1.- ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN A LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES: - GRAN GRUPO EN AULA (teórica) - GRUPOS DE PRÁCTICAS - SEMINARIOS - TUTORÍA TRABAJO SOBRE PREPARACIÓN DE TEMA - TUTORÍA SOBRE PREPARACIÓN DE TRABAJO PRÁCTICO		10
2.- ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS: RESUMENES Y OPINIONES SOBRE LECTURAS, PREPARACIÓN DE LOS TEMAS, Y DEBATES.		10
3.- TRABAJO DE PEQUEÑO GRUPO PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN DE UN TEMA DEL PROGRAMA		15
4.- TRABAJO DE PEQUEÑO GRUPO PREPARACIÓN Y APLICACIÓN PRÁCTICA DE UN TEMA DEL PROGRAMA		15
5.- TRABAJO DE ELABORACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA EN PEQUEÑO GRUPO, SOBRE UN TEMA DEL PROGRAMA		10
6.- EXAMEN SOBRE LOS DIFERENTES CONTENIDOS DEL PROGRAMA:		40
OBSERVACIONES: SERÁ REQUISITO IMPRESCINDIBLE SUPERAR CON MÁS DE UN 5 SOBRE 10, CADA APARTADO DE MANERA INDEPENDIENTE.		

<i>Actividades e instrumentos de evaluación</i>		
	• EXÁMENES PARCIALES Y GLOBALES	
	• REGISTRO DE ASISTENCIA A ACTIVIDADES GRAN GRUPO	
	• REGISTRO DE ASISTENCIA A ACTIVIDADES PRÁCTICAS MOTRICES	
	• DOCUMENTACIÓN ELABORADA INDIVIDUALMENTE	
	• DOCUMENTACIÓN ELABORADA EN PEQUEÑO GRUPO	
	• TRABAJO DE ELABORACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA DEL PROGRAMA EN PEQUEÑO GRUPO	
	• TRABAJO DE DISEÑO DE MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL TEMA PRÁCTICO EN PEQUEÑO GRUPO	
	• REGISTRO DE ACTIVIDADES DIDÁCTICAS DEL TEMA PRÁCTICO EN PEQUEÑO GRUPO	

*Observaciones (normas, requisitos, fechas de entrega...)**

TRABAJO 1: EL ESTUDIANTE ELABORARÁ DE MANERA PROGRESIVA CONFORME SE DESARROLLE EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE, UN DOSSIER CON LA DOCUMENTACIÓN DE LA ASIGNATURA Y LOS DIFERENTES DOCUMENTOS QUE VAYA ELABORANDO, RESUMEN DE LOS TEMAS, OPINIONES SOBRE LAS LECTURAS, ANÁLISIS SOBRE LOS DEBATES

TRABAJO 2. EN PEQUEÑOS GRUPOS DE 2-3 ESTUDIANTES PREPARAN LA PRESENTACIÓN DE UNO DE LOS TEMAS DEL PROGRAMA,

TRABAJO 3. LOS MISMOS GRUPOS QUE EL TRABAJO 2, DISEÑARÁN UNA SESIÓN PRÁCTICA SOBRE EL CONTENIDO CORRESPONDIENTE DE LAS QUE LLEVARÁN A LA PRACTICA, CON SUS COMPAÑEROS DE CLASE.

TRABAJO 4. LOS MISMOS GRUPOS QUE EL TRABAJO 2, DISEÑARÁN UNA UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE UNO DE LOS TEMAS DEL PROGRAMA

TRABAJO 5. VOLUNTARIO, OPINIONES SOBRE LAS LECTURAS SOBRE UNO DE LOS TEMAS DEL PROGRAMA, PROPUESTAS DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN.

VI. Bibliografía

Bibliografía de apoyo seleccionada

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1.983): "**La preparación física del fútbol basada en el atletismo**". Ed. Autor. Madrid.

AMICALE EPS (1986). **El niño y la actividad física**. Barcelona: Paidotribo.

AMICALE EPS; BUENDÍA, C.; FUNOLLET, F.; HERNÁNDEZ, J.L.; OLIVERA, J. Y PORTA, J. (1.988) "**Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.P.**". Ed. Paidotribo. Barcelona.

ARELLANO COLOMINA, R. (1988) "**Nuevas tecnologías aplicada al entrenamiento deportivo**" en **I Jornadas sobre introducción a la investigación a la Educación Física y el Deporte**. Ed Unisport, Málaga.

ARNOLD SPAETH, R.; BARBANY CAIRO, J.R.; BIENIARZ ROUBA, I.; CARRANZA GIL-DOZ DEL CASTELLAR, M.; FUSTER MATUTE, J.; HERNÁNDEZ MORENO, J.; LAGARDERA OTERO, F.; ORTEGA GÓMEZ, M.; PORTA MANCENIDO, J.; PRAT SUBIRANA, J.A.; ROUBA BILLEWICZ, P. (1.984) "**La educación física en las enseñanzas medias. Teoría y práctica**". Ed. Paidotribo. Barcelona.

BERNAL RUIZ (COORD.) - BEATRIZ NAVARRO TORO - BEATRIZ SIRVENT OCAÑA -

FCO.MANUEL RUIZ MAYAL - SALVADOR VISQUERT MURATOR (2005). **La nutrición en la educación física y el deporte** Ed: Wanceulen

BEYER, E. Y AQUESOLO VEGAS, J.A. (1992) "**Diccionario de las Ciencias del Deporte**" Ed. Unisport, Málaga.

BLÁZQUEZ D. (1998) "**La iniciación deportiva y el Deporte escolar**" Zaragoza INDE

BONET RODES, J.; CASASA-CARBO, M. Y BONET MASSO, M. (1995) "**Infancia y deporte**" Alianza Editorial, Madrid.

BRAVO, J. (1987). "**Resumen de las Jornadas sobre entrenamiento en categorías menores**". Granada.

BUCETA, J.M. (2004). **Estrategias para entrenadores de deportistas jóvenes**. Ed. Dykinson. Madrid

CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1993). **La EF en la Enseñanza Primaria**. Barcelona: INDE.

CASTEJON, F.J. (1997). **Manual del Maestro Especialista en Educación Física**. Madrid: Pila Teleña

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN E INFORMACIÓN (1.971 a 1977) "**Novedades en entrenamiento**" Ed. I.N.E.F. Madrid.

- COMMITTEE FOR THE DEVELOPMENT OF SPORT (1.988) "**Eurofit. Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness**". Ed. Council of Europe. Rome.
- CÓRDOVA A. Y NAVAS F. "Fisiología deportiva" Ed. Gymnos. Madrid
- CORTEZA A. Y RAMÍREZ E. (2005) **Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo**
Ed: Wanceulen
- DELGADO y TERCEDOR (2003) **Estrategias de intervención en educación para la salud desde educación física** Ed: Inde
- DEVÍS DEVÍS J (coord.). (2000) **Actividad física, deporte y salud**. Barcelona: INDE.
- DÍAZ OTAÑEZ, J. (1988) "**Manual de entrenamiento**". Ed. Jado, Córdoba (Argentina).
- DICK, F.W. (1993) "**Principios de entrenamiento deportivo**". Ed. Paidotribo, Barcelona.
- FETZ, F. Y KORNEXL, E. (1.976) "**Tests deportivo motores**". Ed. Kapelusz. Buenos Aires.
- FERNÁNDEZ, E.; CECCHINI, J.A.; ZAGALAZ, M.L. (2002). **Didáctica de la Educación Física en Educación Primaria**. Madrid: Vicerrectorado de Extensión Universitaria. Universidad de Oviedo
- FORTALEZA,A. RAMIREZ,E. **Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo.De lo ortodoxo a lo contemporáneo** Ed: Wanceulen
- GARRAT, T. (2004). **Excelencia deportiva**. Coll. Entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo Barcelona.
- GENERELO, E. Y LAPETRA, S. (1993) "**Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución**" y "**El desarrollo de la condición física infantil**" en Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria (VVAA), Ed. INDE, Barcelona.
- GENERELO, E. Y TIERZ, P. (1994) "**Cualidades físicas I y II** (Resistencia y flexibilidad, fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento)", Ed. Imagen y Deporte, Zaragoza.
- GEORGE, J. D. Y FISHER A.G. (1996) "**Tests y pruebas físicas**". Ed.Paidotribo, Barcelona.
- GÓMEZ MORA J. (2003) **Fundamentos biológicos del ejercicio físico**
Ed: Wanceulen
- GUILLÉN DEL CASTILLO M. (1999) **El estrés fisiológico motivado por las actividades físico-competitivas en la edad escolar** Ed: Wanceulen
- GUILLÉN DEL CASTILLO M. (2005) **El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud** Ed: Wanceulen
- GUILLET, R. Y GENÉTY, J.R. (1.978) "**Manual de Medicina del deporte**". Ed. Toray-Masson, Barcelona.
- GROSSER, M.; STARICHKA, S. Y ZIMMERMANN, E. (1.988) "**Principios del entrenamiento deportivo**". Ed. Martínez Roca, S.A. Barcelona.
- GROSSER, M. Y STARICHKA, S. (1.988) "**Test de la condición física**". Ed. Martínez Roca, S.A. Barcelona.
- GROSSER, M.; BRAGGEMANN, P. Y ZINTL, F. (1.989) "**Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo**". Ed. Martínez Roca, S.A. Barcelona.
- HAHN, E. (1988) "**Entrenamiento con niños**", Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- HARRE, D. (1.987) "**Teoría del entrenamiento deportivo**". Ed. Stadium. Buenos Aires.
- HEGEDUS, J. DE. (1.977) "**Teoría general y especial del entrenamiento deportivo**". Ed. Stadium. Buenos Aires.
- HOWLEY, E. T. (1994) "**Manual del técnico en salud y fitness**" Ed.Paidotribo, Barcelona.
- KNOTT, M. Y VOSS, D.E. (1980) "**Facilitación Neuromuscular Propioceptiva**". Buenos Aires, Ed. Panamericana.
- LAMB D. (1978) "**Fisiología del ejercicio**" Ed. Pila Teleña. Madrid
- LEGIDO ARCE, J.C.; SEGOVIA MARTÍNEZ, J.C. Y BALLESTEROS MARTÍNEZ.-ELORZA, J.M. (1996) "**Valoración de la condición física por medio de test**". Ediciones Pedagógicas, Madrid.
- LLEIXA ARRIBAS, Teresa. (1995). **Desarrollo curricular para primer ciclo**. Barcelona. Paidotribo.
- LÓPEZ CHICHARRO J. Y FERNÁNDEZ A. (1998)"**Fisiología del ejercicio**" Ed. Panamericana. Madrid

- LOS SANTOS I POQUET C. (2004) **Preparación física: teoría, aplicaciones y metodología práctica** Ed: Wanceulen
- MARCOS BECERRO, J.F. (1994) "**Ejercicio, forma física y salud**" Ed. Eurobook, Madrid.
- MARTÍN LLAUDES, N.; LIZAUR GIRÓN, P.I. Y PADIAL PUCHE, P. (1989) "**Formación y desarrollo de las cualidades físicas**" en Antón García, J.L. Entrenamiento deportivo en la edad escolar, Ed. Unisport, Málaga.
- MARTÍNEZ DE HARO, V. (1995) "**Condición física**" en Martínez de Haro, V. (coordinador) La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- MEINEL, K. Y SCHNABEL, G. (1.988) "**Teoría del movimiento**". Ed. Stadium. Buenos Aires.
- MORA VICENTE, J. (1989) "**Condición Física**" Ed. Unisport, Málaga.
- MORA VICENTE, J. (1989) "**Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor**" Ed Excma. Diputación Provincial de Cadiz. Cadiz.
- MORA VICENTE, J. (1989) "**Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad**" Ed. Excma. Diputación Provincial de Cadiz. Cadiz.
- MORA VICENTE, J. (1989) "**Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia**" Ed. Excma. Diputación Provincial de Cadiz. Cadiz.
- MORA VICENTE, J. (1989) "**Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza**" Ed. Excma. Diputación Provincial de Cadiz. Cadiz.
- MORA VICENTE, J.. (1989) "**El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training**" Ed. Excma. Diputación Provincial de Cadiz. Cadiz.
- MOREHOUSE, L.E. Y MILLER, A.T. (1980) "**Fisiología del ejercicio**". Ed. El Ateneo. Buenos Aires (Argentina).
- NARANJO J. Y CENTENO R. (2000) "**Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo**" Ed, Wanceulen. Sevilla.
- NICOLAIEVITCH PLATONOV, V. (1.988) "**El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología**". Ed. Paidotribo. Barcelona.
- PILA TELEÑA, A. (1976). "**Preparación Física**". Ed. autor, Madrid.
- REINA L. Y MARTÍNEZ DE HARO V. (2003) "**Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico**" Ed. CV Ciencias del Deporte. Madrid
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1987) "**Desarrollo motor y actividades físicas**". Ed. Gymnos, Madrid.
- RUSCH, H. Y WEINWCK, J. (2004). **Entrenamiento y práctica deportiva escolar**. Ed. Paidotribo. Barna.
- SHEPHARD, R.J. Y ASTRAND, P.O. (1996) "**La resistencia en el deporte**". Ed. Paidotribo. Barcelona.
- VANCONSELOS RAPOSO, ANTONIO (2000) **Planificación y organización del entrenamiento deportivo**. Ed: Paidotribo)
- VINUESA, M. Y COLL, J. (1987). "**Teoría básica del entrenamiento**". Ed. Esteban Sanz Martínez, Madrid.
- WATRON. A.W.S. (1983). "**Physical fitness & Athletic performance**". Ed. Longman, London.
- WEINECK, J. (1988) "**Entrenamiento óptimo**". Ed. Hispano-Europea, Barcelona
- WEINECK J. (2001) **Evaluación y prescripción del ejercicio físico**. Ed: Paidotribo
- WEINECK J. (2003) **Entrenamiento total**. Ed: Librería Deportiva ESM (Esteban Sanz)

*Bibliografía o documentación de lectura obligatoria**

- BOMPA TUDOR, O. (2003) **Periodización del entrenamiento deportivo** Ed: Paidotribo
- DIETRICH, MARTIN, TSEDI (2004) **Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil**. Ed: Paidotribo
- HOHMANN, MANFRED MARTIN (2005) **Introducción a las ciencias del entrenamiento deportivo** Ed: Paidotribo
- LATORRE ROMÁN, HERRADOR SÁNCHEZ (2003) **Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar**. Ed. Paidotribo

MORA VICENTE J. (1995) **Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico** Ed: Wanceulen
 SIERRA ROBLES a. (2003) **Actividad física y salud en primaria: el compromiso fisiológico en clase de educación física** Ed: Wanceulen

*Bibliografía o documentación de ampliación, sitios web...**

<http://encina.pntic.mec.es/>

Página del Ministerio de Educación , Cultura y Deportes, sobre educación física y deportes

<http://www.cnice.mec.es/>

Página del Ministerio de Educación , Cultura y Deportes, unidades didácticas

<http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>

Manual de López Reina y Martínez de Haro

<http://sportsciences.com/es/>

<http://ww.efdeportes.com/>

Revista digital de Educación Física y Deportes

<http://cdeporte.rediris.es/>

Revista de Educación Física española

Códigos del Plan Docente

1 *CET*. Competencias Específicas del Título (véase el apartado de Contextualización curricular)

1 *Tipos de actividades*. GG (Grupo Grande); P (Práctica motriz) S (Seminario o Laboratorio); Tut (Tutoría ECTS); No presenciales (NP); C-E, I (Coordinación o evaluación); T, II (Teórica de carácter expositivo o de aprendizaje a partir de documentos); T, III (Teórica de discusión); P, IV (Prácticas basadas en la solución de problemas); P, V (Prácticas basadas en la observación, experimentación, aplicación de destrezas, estudio de casos...); P, VI (Prácticas con proyectos o trabajos dirigidos); T-P, VII (Otras teórico-prácticas).

1 *D*. Duración en sesiones de 1 hora de trabajo presencial o no presencial (considerando en cada hora 50-55 minutos de trabajo neto y 5-10 de descanso).

1 *CC*. Criterios de Calificación (ponderación del criterio de evaluación en la calificación cuantitativa final).

1.4. VALORACIÓN DEL PROYECTO

Cualquier cambio es costoso y afrontarlo requiere una gran decisión. En la aplicación de este proyecto se ha pretendido renovar la metodología en una parte del aprendizaje de esta asignatura.

Después de llevarlo a cabo, donde la metodología más tradicional (en algunas exposiciones de clases teóricas) se ha ido alterando con metodologías activas (aprendizaje cooperativo principalmente), la valoración de la experiencia es positiva, aunque debemos realizar las siguientes consideraciones:

- Si difícil resulta en el campo universitario la reforma docente también ha resultado costoso el nuevo planteamiento a los alumnos, que muestran otros hábitos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Los alumnos deben ser guiados y asesorados de manera directa por el profesor, ya que por lo general no son capaces de trabajar de manera autónoma.
- Los grupos no deben ser muy numerosos, ya que la capacidad de trabajo cooperativo es limitada y se cae en el riesgo de que trabajen unos pocos, apareciendo con frecuencia el parasitismo entre los estudiantes.
- Es necesario ser exigentes con los estudiantes en la temporalización y los calendarios, ya que son habituales los incumplimientos, con el consecuente perjuicio en el desarrollo de la programación. Hay que inculcar a los estudiantes que es importante hacer las cosas bien, pero también hacerlas ajustándose a un calendario.
- La progresión en la toma de responsabilidades del estudiante y las posibilidades prácticas, exigen modificaciones de la situación real en las actividades.
- Con las nuevas metodologías el proceso de evaluación se ve modificado respecto a la concepción tradicional educativa, y surgen otras fórmulas como la autoevaluación, para la que muchos de los estudiantes no están preparados, y es necesario ir introduciendo poco a poco.

Para terminar con una valoración más precisa el producto de la asignatura depende de lo que el alumno ha retenido tanto en el aspecto técnico como en el conceptual, y especialmente en aquellos aspectos que integrará en su vida profesional y personal.

1.5. DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

En el desarrollo del proyecto se ha intentado llevar a cabo una metodología más activa, más creativa: que desarrollara procesos críticos de enseñanza/aprendizaje, donde aparecieran situaciones como problemas a resolver; con elementos como el diálogo como un aspecto fundamental del proceso de aprendizaje; que estimulara a la reflexión...

El principio fundamental que sustenta la metodología es el aprendizaje del alumno, debiendo tomar parte activa en el proceso de enseñanza aprendizaje. La autonomía, la participación, el trabajo cooperativo, el desarrollo de la capacidad crítica, y la vivencia de forma práctica de las diferentes propuestas son los elementos principales sobre los que organiza el trabajo.

Las actividades de aprendizaje que se han realizado en el aula para el desarrollo de esta asignatura se pueden clasificar de la siguiente forma:

- Sesiones presenciales, tanto teóricas (gran grupo) como prácticas.
- Discusiones dirigidas o debate (gran grupo).
- Diálogos simultáneos.
- Elaboración de trabajos autónomos en pequeños grupos.
- Elaboración de trabajos dirigidos en pequeños grupos.
- Seminarios y aprendizaje cooperativo.
- Reuniones de trabajo en pequeños grupos en acción tutorial.

Durante el trabajo en este curso se han ido solapando los trabajos con ambas metodologías, tanto el modelo tradicional como el modelo activo/participativo. En algunas sesiones se han realizado clases teóricas a cargo del profesor compaginándolas con las clases preparadas en pequeños grupos por parte de los alumnos. Al final del proceso de aprendizaje no debemos olvidar que el método es un instrumento al servicio de los objetivos de aprendizaje en sí mismo. No siempre la metodología de aprendizaje cooperativo ha sido la más idónea para todas las situaciones educativas, ni tampoco en todos los casos la exposición del profesor ha sido la metodología más adecuada.

**PROYECTO PILOTO DE ADAPTACIÓN A LAS TITULACIONES
DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA AL ESPACIO EUROPEO
DE EDUCACIÓN SUPERIOR. 2005-2006**

MEMORIA PROYECTO TIPO B

MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Fdo: Raquel Martínez Jiménez

Códigos del Plan Docente

i *CET*. Competencias Específicas del Título (véase el apartado de Contextualización curricular)

ii *Tipos de actividades*. GG (Grupo Grande); S (Seminario o Laboratorio); Tut (Tutoría ECTS); No presenciales (NP); C-E, I (Coordinación o evaluación); T, II (Teórica de carácter expositivo o de aprendizaje a partir de documentos); T, III (Teórica de discusión); P, IV (Prácticas basadas en la solución de problemas); P, V (Prácticas basadas en la observación, experimentación, aplicación de destrezas, estudio de casos...); P, VI (Prácticas con proyectos o trabajos dirigidos); T-P, VII (Otras teórico-prácticas).

iii *D*. Duración en sesiones de 1 hora de trabajo presencial o no presencial (considerando en cada hora 50-55 minutos de trabajo neto y 5-10 de descanso).

iv *CC*. Criterios de Calificación (ponderación del criterio de evaluación en la calificación cuantitativa final).