

## **PROGRAMA DE LA ASIGNATURA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA**

La Actividad Física en Familia es MATERIA OPTATIVA en el Plan de estudios del INEF Galicia (adaptación 2000) que se imparte en 4º curso de carrera con una asignación de 6 créditos (0,5 teóricos y 5,5 prácticos) y está vinculado a las áreas de conocimiento de Educación Física y Deportiva y Didáctica de la Expresión Corporal. También, forma parte de los itinerarios curriculares (especialidades) de Actividad Física y Salud y Educación Física y Deportiva.

El desarrollo del programa de esta asignatura se va a realizar atendiendo a la característica especial que le proporciona el hecho de disponer de una carga práctica elevada, y a los descriptores de la asignatura, que la sitúan en un campo de aplicación en contextos y grupos de población diferenciados, aunque tiene entre ellos un punto de unión afectivo.

La Actividad Física Familiar se puede aplicar a un sujeto desde el embarazo hasta la vejez, pero con la característica especial que todos se pueden ejercitar conjuntamente (niños-padres-abuelos).

También se caracteriza por nutrirse en sus bases teóricas de las materias troncales y obligatorias que forman la misma área de conocimiento. De ahí, su poca carga teórica, pues toma esas áreas de conocimiento como base. Y sólo se introduce en la teoría básica que conforma dicha asignatura y que definen sus descriptores.

### Descriptores de la asignatura

Fundamentación de las actividades prácticas: embarazo, preparación al parto y post-parto. Métodos y desarrollo de programas. Actividad Física y Acuática Familiar. Conocimiento, análisis y desarrollo de las necesidades de Actividad Física en Familia. Modelos didácticos, metodología y desarrollo de programas: Modificación de los hábitos personales, factores de adhesión y continuidad. Relación con la Actividad Física y la Salud.

### Criterios para la elaboración del programa de Actividad Física en Familia

Dadas las características de la asignatura, el desarrollo del programa va a seguir unas pautas diferentes en base a los contenidos que atienden a los descriptores que la definen. La asignatura pretende integrar, de modo coherente, las experiencias y las informaciones, y que se reflexione sobre el saber que se enseña, las capacidades que se potencian y los procedimientos y métodos que se utilizan. Los contenidos de la asignatura se basan en la reflexión, la sistematización y la teorización de la propia práctica, para que los conceptos y los aprendizajes asimilados permitan enriquecer al alumno y tengan una utilidad práctica y directa en el trabajo educativo del futuro profesional de la Actividad Física.

Los alumnos, a lo largo del desarrollo de la asignatura deberán implicarse en la solución de un problema, o en la necesidad de resolver una situación, buscando en las fuentes de conocimiento que ya posee y/o en las propias de la asignatura. Deberá implicarse en el proceso, que se entiende en términos de colaboración y participación para el "desarrollo/mejora" de la enseñanza aprendizaje. Así mismo, el alumno se enfrentará a lo largo del temario con la necesidad de indagar sobre los contenidos de la asignatura, porque se entienden estos, no solo como procesos de enseñanza Aprendizaje de una materia sino que contienen elementos de carácter ético y moral que inducen a la reflexión y el análisis. Este, se verá favorecido porque en el desarrollo de los contenidos prácticos son observadores y son observados (por sus iguales, por la profesora) propiciando el estudio (reflexión-análisis) de fragmentos amplios del Proceso de Enseñanza Aprendizaje en que están inmersos, buscando la mejora de los alumnos en el conocimiento de los mismos y en el conocimiento de su propia actividad.

## Finalidades y Objetivos Generales

La Actividad Física en Familia entiende que el movimiento constituye parte integrante de la condición humana y que el hombre necesita de un mínimo de esta actividad para mantenerse orgánica y emocionalmente sano.

Así las finalidades que guían este proyecto son:

- La iniciación temprana en la educación “al” y “del” movimiento del niño con la colaboración de los padres. Parejo a este fin, la Actividad Física en Familia posibilita a los padres/hijos el mantener e incluso mejorar su condición física.

Valorar la importancia que tiene el movimiento desde el inicio de la vida (feto) hasta la vejez.

La propuesta se concreta en los siguientes objetivos generales:

- Conocer y comprender los conceptos que definen la Actividad Física en Familia.
- Elaborar modelos de aplicación de la Actividad Física en Familia.
- Relacionar la Actividad Física en Familia con la Actividad Física y la Salud.
- Relacionar la Actividad Física en Familia con la Educación Física y Deportiva.
- Valorar la Actividad Física en Familia como un modelo de modificación de hábitos personales dirigidos a mejorar la calidad de vida.
- Justificar la necesidad de ejercicio físico independientemente de la edad del sujeto.

## Contenidos

Los contenidos de la asignatura se desarrollarán en los siete temas que se detallan a continuación. Sin embargo, dadas las características de la asignatura, eminentemente práctica, cada tema se organizará en base a las necesidades del mismo y el porcentaje de conocimiento teórico y práctico de cada tema estará en relación del conocimiento que hayan podido adquirir los alumnos en otras asignaturas de la carrera. Por eso, es importante el tema 1, que aunque no desarrollan contenidos conceptuales sitúa al alumno en la realidad de la asignatura y en los procedimientos a seguir en su desarrollo.

El tema 2, introduce al alumno en el conocimiento de la Actividad Física en Familia y en el tema 3, se analizan los modelos propios de la actividad. El tema 4, gira en torno al embarazo y el parto, con el objetivo de que el alumno adquiera el conocimiento básico para diseñar programas y dirigir sesiones específicas para este grupo de población con el fin de mejorar su calidad de vida y aprovechar este hecho como modificación de hábitos de salud. El tema 5, seguirá en cronología al tema anterior. Diseñar sesiones para bebés y niños pequeños, en colaboración con sus padres que pueden participar en el desarrollo global del niño a través del movimiento. Participar en su crecimiento motor, cognitivo, afectivo y social. El tema 6, analiza de que manera se puede interrelacionar la familia con la escuela a través de la Actividad Física en Familia participando en la alfabetización motriz que proponen los Diseños Curriculares Básicos. Y por última el tema 7, que busca desarrollar algunos criterios de la Actividad Física y la Salud a través de la Actividad Física, y como se puede interrelacionar con los temas anteriormente expuestos.

Temario a desarrollar:

Tema 1.- Presentación de la asignatura.

Tema 2.- Introducción a la Actividad Física en Familia

Tema 3.- Modelos didácticos aplicados a la Actividad Física en Familia.

Tema 4.- El Embarazo y la Actividad Física.

Tema 5.- Desarrollo de un programa de Actividad Física en Familia para Bebés y Niños pequeños.

Tema 6.- La Actividad Física en Familia como complemento de la Actividad Física Reglada: Interrelación Familia-Escuela.

Tema 7.- La Actividad Física en Familia y la Salud.

## **Bibliografía**

- Aguirre de Caarcer, A. (1989): "Preparación a la Maternidad". Ediciones Morata. 10ª Edición. Madrid.
- Alonso Aragón, F. y Otros (1986): "El parto sin dolor". Tratamiento práctico". Ediciones Quórum. Madrid.
- Antier, E. y Dannic, P. (1994): *Veo crecer a mi bebé*. Barcelona: Vergara Editor.
- Aparicio, J. (1984): *Teoría del aprendizaje en la Psicología Evolutiva*. En Marchesi, Carretero y Palacios (eds.), *Psicología evolutiva: Teorías y Métodos*. Madrid. Alianza Universidad textos.
- Barnard, D. (1981): "La máquina del cuerpo". Ediciones Generales Anaya. Madrid.
- Bermejo, V. (1994): *Desarrollo cognitivo*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bower, T. (1979): *El desarrollo en el niño pequeño*. Madrid. Editorial Debate.
- Bower, T. (1979): *El mundo perceptivo del niño*. Madrid. Editorial Morata.
- Bower, T. (1983): *Desarrollo humano*. Madrid. Editorial Siglo XXI.
- Bruer, J.T. (2000): *el mito de los tres primeros años*. Paidós transiciones. Madrid.
- Carrera, J.M. y Mallafre, J. (1988): "Guía de la futura madre". Publicaciones del Instituto Dexeus. Medicina. Barcelona.
- Cirigliano, P. (1986): *Juegos gimnásticos para padres e hijos*. Paidós, E.F. Madrid.
- Deliege, M. (1986): *Actividades cognoscitivas*. En Rondal y Hurtig (eds.), *Introducción a la psicología del niño*. Barcelona. Editorial Herder.
- Diddletón, D. y Edwardsm D. (1992) (ed.): *Memoria compartida*. Barcelona. Ediciones Paidós.
- Diem, L. (1978): *El niño aprende a nadar*. Valladolid. Miñón.
- Eyer, D.E. (1995): *Vinculación madre-hijo*. Barcelona. Herder.
- Flavell, J. (1984): *El desarrollo cognitivo*. Madrid: Visor Libros.
- Fodor, E. y Morán, M. (1999): *todo un mundo por describir*. Pirámide. Madrid.
- Fodor, E., García Castellón, C. y Morán, M. (1998): *Todo un mundo de sensaciones*. Pirámide. Madrid.
- Fouace, J. (1980): *Nadar antes de andar: los niños anfibios*. Madrid. Paraninfo.
- Franco, P. y Navarro, F. (1980): *Natación: habilidades acuáticas para todas las edades*. Barcelona. Hispano-Europea.
- Helmut Schulz (1989): *Educación Física Infantil y Matrogimnasia*. Kapelusz.
- Kaye, K. (1986): *La vida mental y social del bebé*. Barcelona. Paidós.
- Knapp, M.C. (1992): *La comunicación no verbal*. Paidós comunicación. Barcelona.
- Lambert, J. (1986): *Actividades cognitivas*. En Rondal y Hurtig (eds.): *Introducción a la psicología del niño*. Barcelona. Herder.

- Lapierre, A. (1978): *“La Reeducción Física”*: Editorial Científico-Médica. Barcelona.
- Leboyer, F. (1989): *“Por un nacimiento sin violencia”*. Ediciones Daimon.
- Merchán, F. (1998): *Describir la creatividad*. Pirámide. Madrid.
- Palacios, J. (1984): *La inteligencia sensoriomotora*. En Palacios, Marchesi y Carretero (eds.), *Psicología evolutiva: desarrollo cognitivo y social del niño*. Alianza Universidad textos.
- Palacios, J. (1984): *Procesamiento de la información en bebés*. En Palacios, Marchesi y Carretero (eds.) *Psicología evolutiva: desarrollo cognitivo y social del niño*. Madrid. Alianza Universidad.
- Palet, M. (2000): *La familia, educadora del ser humano*. Temas perennes. Barcelona.
- Román, J.M. (1994): (e.): *Análisis transaccional: modelo y aplicaciones*. Salamanca. Amaru.
- Román, J.M.; Sánchez, S. y Secades, F. (1996): *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. Madrid. Pirámide.
- Sánchez-Ocaña, R. (1986): *“Embarazo y parto”*. Ediciones Joven. Barcelona.
- Secades, F. (1986): *Psicología del desarrollo en términos de habilidad*. Madrid. Pirámide.
- Stoppard, M. (1994): *Concepción, embarazo y parto*. Grijalbe.
- Vega, J.L. (1986): *Competencia atencional y perceptual*. En Vega (ed.), *Psicología evolutiva*. Madrid. UNED.
- Viñas, A. (1994): *El primer año de vida del niño semana a semana*. Barcelona. Editorial Planeta.