



INSTITUTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TITULACIÓN: MAGISTERIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ASIGNATURA: **ACTIVIDAD FÍSICA DEL TIEMPO LIBRE**
CURSO: 1º
CARÁCTER: OBLIGATORIA
CRÉDITOS: 4,5

OBJETIVOS

1. Dotar al alumnado de los conocimientos necesarios para ser capaces de desarrollar y justificar las actividades físicas dentro del ocio y el tiempo libre de las personas.
2. Aplicar las posibilidades educativas de la actividad física, en el marco de acción del ocio y la recreación.
3. Relacionar los conocimientos teóricos de la materia, con el desarrollo de actividades prácticas útiles para su futura práctica docente.
4. Proporcionar a los alumnos los conocimientos y experiencias que les permita crear hábitos de conducta para una utilización racional del Tiempo Libre.
5. Facilitar los conocimientos, técnicas y recursos necesarios para que el alumno realice en el futuro estas actividades en el ámbito de la Educación física y deportiva.

CONTENIDOS

DE LAS CLASES TEÓRICAS

- I. Introducción y aproximación conceptual al tema.*
- II. Proyección de la Educación Física hacia el tiempo libre.*
 1. Orientaciones para la educación hacia la salud y la calidad de vida.
 2. Orientaciones para la educación hacia el ocio.
- III. Enfoque educativo de la actividad físico-deportiva extraescolar.*
 1. Organización y selección de las actividades físico-deportivas extraescolares.
 2. Realización de las actividades.
 3. Atención a la diversidad.
 4. Coeducación.
 5. Integración del alumnado con necesidades educativas especiales.
 6. Primacía del aspecto lúdico.
 7. Educación en valores.
 8. Evaluación del programa.

IV. Deporte recreativo.

1. Generalidades.
2. Deporte recreativo de adaptación a otros entornos.
 - Introducción.
 - Enfocado al medio natural.
 - Enfocado al medio acuático.
3. Utilización de materiales e instalaciones para la práctica.

DE LAS CLASES PRÁCTICAS

- Observación y reflexión individual sobre las características que determinan las actividades físico-deportivas extraescolares en los centros educativos. Se pueden atender a aspectos tales como: Tipo de profesionales que las imparten, objetivos que se persiguen, metodologías que suelen emplearse, cómo y quiénes las organizan, su relación o no con los propósitos que se promueven a través del área de Educación Física, etc.
- Realización por parejas de cuatro sesiones recreativas donde se tratarán los siguientes contenidos:
 - Sesión recreativa de orientación en espacios abiertos.
 - Sesión recreativa en el medio acuático.
 - Sesión de actividades físico-deportivas donde prime el aspecto lúdico.
 - Sesión recreativa con la utilización de diversos materiales (reciclado, alternativo, deportivo, etc.)

BIBLIOGRAFÍA

Para el punto 1 y 2

Libros:

Camerino Foguet, O. (2000): *Deporte Recreativo*. Zaragoza. INDE (*también válido para el punto 4*)

Miranda Viñuelas, J. Y Camerino Foguet, O. (1996): *La Recreación y la Animación Deportiva: Sonrisa y esencia de nuestro tiempo*. Salamanca. Amarú Ediciones.

Artículos:

Casimiro Andújar, A.J. (Abril 2000): “¿Se está robotizando el tiempo libre de nuestros jóvenes?”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, año 5, nº 20.

<http://www.efdeportes.com/efd20/tlibre.htm>

Hernández Mendo, A. (Julio 2000): “Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, año 5, nº 23.

<http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>

García Martín, M.A. (Abril 2002): “*La actividad y el ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento*”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, nº 8, nº 47. (válido algunos apartados)
<http://www.efdeportes.com/efd47/bien.htm>

Para el punto 3

Libros:

Hernández Álvarez, J.L. Y Velázquez Buendía, R. (1996): *La Actividad Física y Deportiva Extraescolar en los Centros Educativos*. Madrid. Consejo Superior de Deportes y Ministerio de Educación y Ciencia.

Rodríguez Martínez, E. (1982): *Tiempo Libre y Actividades Extraescolares*.

Santos Pastor, M. Y Sicilia Camacho, A. (1998): *Actividades Físicas Extraescolares. Una propuesta alternativa*. Zaragoza. INDE.

Artículos:

Rodríguez Fernández, C. Y Otros (Agosto 2001): “*La coeducación, un compromiso educativo: recursos de intervención para las actividades lúdico-deportivas en el tiempo libre*”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, año 7, nº 39.

<http://www.efdeportes.com/efd39/coeduc.htm>

Para el punto 4

Libros:

Blández Ángel, J. (1995): *La utilización del Material y del Espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. Zaragoza. INDE.

Bravo Berrocal, R, Y Romero Ramos, O. (1998): *Actividades en la Educativo-Complementarias en la Naturaleza*. Aljibe.

Fluri, H. (1992): *1000 Ejercicios y Juegos de Tiempo Libre*. Barcelona: Hispano Europea.

Gargallo, E. (1999): *Reciclo, construyo, juego y me divierto; una propuesta interdisciplinar para la educación del ocio, el consumo, el medio ambiente y la Educación Física*. CCS.

Martín, O. (1993): *Juegos y Recreación Deportiva en el Agua*. Madrid. Gymnos.

Pinos Quilez, M. (1997): *Guía Práctica de la Iniciación a los Deportes en la Naturaleza*. Madrid. Gymnos.

Santos Pastor, M.L. (2002): *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla. Wanceulen.

Santiuste Blázquez, Y. Y Villalobos, E. (1999): *Juegos en el Medio Natural*. Pila Teleña.

Artículos:

Baena Y Extremera, Antonio y Susana (Junio 2003): “*Tratamiento didáctico de las actividades organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física*”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, año 9, nº 61.

<http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>

Navarrete Morales, G. Y Domingo Blanco, L. (Abril 2002): “Las actividades físicas en el medio natural, como propuesta integradora en el currículum de educación física”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, año 8, nº 47. <http://www.efdeportes.com/efd47/activid.htm>

Santos Pastor, M.L. Y Martínez Muñoz, L.F. (Junio 2002): “La Educación Física y las actividades en el medio natural. Consideraciones para un tratamiento educativo (I)”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, año 8, nº 49. <http://www.efdeportes.com/efd49/mnatur.htm>

Santos Pastor, M.L. Y Martínez Muñoz, L.F. (Octubre 2002): “La Educación Física y las actividades en el medio natural. Consideraciones para un tratamiento educativo (II). Espacios y tiempos de aplicación”, en Revista Digital de Educación Física y Deportes, año 8, nº 53. <http://www.efdeportes.com/efd53/afmne.htm>

II. ALGUNAS WEBS DE INTERÉS:

www.efdeportes.com

www.educared.net

<http://www.chasque.net/gamolnar/index.html>

<http://www.orientacion.org>

<http://www.juegosdeef.8m.com>

<http://sportsciences.com/sportdoc>

<http://www.bandesportive.com/>

<http://recursos.cnice.mec.es/edfisica>

<http://www.scouts-es.org>