CESAG

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA

GUÍA DOCENTE 2025 - 2026

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Actividad física y hábitos saludables
Código	E000004448
Título	Grado en Educación Primaria por la Universidad Pontificia Comillas
Impartido en	Grado en Educación Primaria [Primer Curso] Grado en Educación Infantil y Grado en Educación Primaria [Quinto Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Optativa (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Dr. Joan Gabriel Aguiló Sabater
Horario	Ver página web
Horario de tutorías	Solicitar cita previa

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Joan Gabriel Aguiló Sabater
Departamento / Área	Departamento de Didácticas Específicas
Correo electrónico	jgaguilo@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura

Aportación al perfil profesional de la titulación

Este módulo pretende dotar a los estudiantes de las competencias y capacidades necesarias para poder impartir de forma eficaz el área de Educación Física, como materia escolar en la Educación Primaria.

La asignatura *Actividad física y hábitos saludables* está orientada a las competencias y conocimientos relacionados con los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como poder detectar dificultades anatómico-funcionales, promover hábitos saludables y el trabajo de las capacidades físicas básicas.

Descripción del módulo en el que se ubica la asignatura

Esta asignatura se ubica en el módulo Mención en Educación Física.

Dicho módulo lo constituye cinco asignaturas de carácter optativo como son:

Actualización científica y currículo de la E.F.

El juego y el deporte en Educación Primaria

Aprendizaje y control motor

Educación Física inclusiva

Actividad Física y Hábitos Saludables

Relación con el perfil de la profesión

El maestro de Educación Primaria debe poseer los conocimientos y competencias necesarias para diseñar actividades de enseñanza-aprendizaje y evaluación, para que pueda proporcionar al alumnado, desde una práctica vivenciada, la adquisición de hábitos de salud y de actividad física.

Prerrequisitos

No se requieren

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES	
CGI03	Capacidad de organización y planificación
CGI05	Conocimientos generales básicos sobre el área de estudio
CGI06	Comunicación oral y escrita en la propia lengua
CGP07	Habilidades interpersonales
CGP08	Trabajo en equipo
CGP10	Compromiso ético
CGS11	Capacidad de aprender
CGS13	Capacidad para trabajar de forma autónoma
ESPECÍFICAS	
CEC01	Capacidad para comprender la complejidad de los procesos educativos en general y de los procesos de enseñanzaaprendizaje en particular
CEC02	Sólida formación científico-cultural
CEC03	Capacidad para organizar la enseñanza utilizando de forma integrada los saberes disciplinares, transversales y multidisciplinares adecuados al respectivo nivel educativo
CEC04	Capacidad para utilizar e incorporar adecuadamente en las actividades de enseñanza-aprendizaje las tecnologías de la información y la comunicación
CEC09	Capacidad para colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno
CEC11	Capacidad para asumir la necesidad de desarrollo profesional continuo, mediante la autoevaluación de la propia práctica

CEC12	Capaz de generar expectativas positivas sobre el aprendizaje y el progreso integral del niño	
CEC16	Capacidad para generar nuevas ideas (creatividad) en el desarrollo de su labor educativa	
CEP58	Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.	
CEP59	Conocer el currículo escolar de la educación física.	
CEP60	Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela	
CEP61	Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los alumnos.	
MODULARES		
CM01	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.	
	RA1	Domina la teoría y la didáctica específica de la Educación Física, los fundamentos y técnicas de programación del área y diseño de sesiones para su enseñanza en primaria.
	RA2	Dispone de un amplio abanico de juegos estandarizados, populares y originales para utilizarlos como recurso didáctico.
CM03	Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.	
	RA1	Cuida su propio cuerpo mediante hábitos de salud corporal y alimentaria y es consciente del impacto que el modelado tiene en el alumnado
	RA2	Implica al alumnado en programas de cuidado corporal personal y en hábitos de higiene alimentaria
CM05	Promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo	
	RA1	Promueve hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo.
	RA2	Es consciente del rol de ejemplo que juega el profesorado frente al alumnado en materia de salud.
CM06	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.	
	RA1	Conoce los elementos del currículo para su aplicación práctica dentro de la enseñanza de la educación Física escolar.
	RA2	Conoce y valora los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano y su desarrollo psicomotor para explotar sus posibilidades motrices con el fin de obtener beneficios sobre la salud para una educación de hábitos de vida saludables.

CM14	Orientar y supervisar las actividades relacionadas con la actividad física, que se imparten en el centro en horario escolar y extraescolar

	RA1	Diseña y ejecuta actividades de ocio, tiempo libre y recreación en la escuela en los ciclos de primaria para generar proyectos de animación.
	RA2	Es capaz de dirigir campeonatos escolares y organizar la participación físico-deportiva del alumnado.

Resultados de Aprendizaje	
RA2	Conoce las estrategias de intervención y de evaluación de los resultados.
RA3	Conoce los elementos del currículo para su aplicación práctica dentro de la enseñanza de la educación Física escolar
RA6	Reflexiona sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, los diferentes tipos organizativos y las distintas metodologías de aplicación didáctica dentro de la clase de Educación Física.
RA7	Diseña actividades de Educación Física y su relación con otras disciplinas en los tres ciclos de primaria.
RA8	Conoce y valora los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano y su desarrollo psicomotor para explotar sus posibilidades motrices con el fin de obtener beneficios sobre la salud para una educación de hábitos de vida saludables.
RA10	Identifica dificultades anatómico-funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices, así como aplica primeros auxilios.
RA12	Promueve hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo
RA13	Es consciente del rol de ejemplo que juega el profesorado frente al alumnado en materia de salud.
RA14	Conoce los aspectos que relacionan la actividad física con el ocio y la recreación para establecer bases de utilización del tiempo libre; teatro, danza, salidas, deportes en el medio escolar.
RA15	Conoce las actividades de recreación y ocio, así como actividades alternativas y su aplicación en el ámbito escolar y extraescolar para diseñar estrategias de promoción de la actividad física en la escuela.
RA16	Diseña y ejecuta actividades de ocio, tiempo libre y recreación en la escuela en los ciclos de primaria para diseñar proyectos de animación.
RA17	Orienta y supervisa las actividades relacionadas con la actividad física y la recreación que se imparten en el centro en horario extraescolar

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos
OR1: Reconocer la importancia del desarrollo de la salud en nuestra sociedad desde una perspectiva holística.

OR2: Transmitir los beneficios y los riesgos de la actividad física para el fomento de la salud.

OR3. Explicar las pautas de actuación para desarrollar una condición física saludable.

OR4. Diseñar actividades saludables desde una perspectiva holística atendiendo a las aportaciones del currículum.

OR5. Fomentar un estilo de vida activo más allá de la Educación Física.

OR6. Diseñar Situaciones de Aprendizaje de Actividad Física y Salud respetuosas con el modelo de Diseño Universal del Aprendizaje.

OR7. Dirigir sesiones de Actividad Física y Salud y reflexionar sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Bloque de contenidos 1: Estilo de vida saludable y actividad física. Conceptos básicos y contextualización.
1.Definición de salud
2.Hábitos saludables. Visión holística.
3.Actividad física, ejercicio físico, juego y deporte.
4. Contextualización de la sociedad
5.- Salud y Objetivos de Desarrollo Sostenible.
Bloque de contenidos 2: Actividad física y salud.
1. Efectos de la actividad física. Beneficios y riesgos.
2. Condición física saludable. Evaluación y dosificación de las capacidades físicas orientadas a la salud.
3. Principios de la actividad física saludable. El calentamiento general y específico.
Bloque de contenidos 3: Actividad física y salud en el currículum de Educación Física en Educación Primaria. Adherencia a hábitos saludables.
1. Alimentación saludable y hábitos de actividad física sistemática
2. Hábitos higiénicos y posturales
3. Actividades de relajación, descanso y educación emocional
4. Sinergias con las familias y el equipo educativo. Hacia una escuela activa.
5. Desarrollo extraescolar de hábitos saludables. Adherencia y motivación.
6. Protocolo de intervención frente a accidentes. Programa de Alerta Escolar.
7. Tratamiento curricular de la salud: competencias específicas, criterios de evaluación, saberes básicos, contextualización y perfil de salida.
Bloque contenidos 4: Programación y dirección de Actividad Física y Salud en Educación Física.
1. Diseño Universal para el Aprendizaje y Salud.
2. Diseño de Situaciones de Aprendizaje para el fomento de la actividad física saludable.
3. Dirección de sesiones de actividad física y salud.
4. Evaluación de la práctica docente.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

En las sesiones presenciales se combinarán distintos tipos de actividades:

- Exposición de contenidos: oral, vídeo, texto
- Revisión y búsqueda de información
- Lectura y comprensión de bibliografía
- Casos prácticos
- Actividades de reflexión y puesta en común
- Exposición y defensa de tema/caso
- Actividad evaluativa
- Diseño, dirección y práctica de actividades físicas
- Reflexión sobre la práctica.

Metodología No presencial: Actividades

En cuanto al trabajo no presencial realizado por los alumnos, se propondrán las siguientes actividades:

- Preparación de trabajos, sesiones y actividades de evaluación
- Revisión y búsqueda de información
- Lectura y comprensión de bibliografía
- Estudio de teoría

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES		
Lecciones magistrales	Ejercicios prácticos/resolución de problemas	Seminarios y talleres (casos prácticos)
20.00	35.00	17.00
HORAS NO PRESENCIALES		
Trabajos individuales	Estudio personal y documentación	Ejercicios prácticos/resolución de problemas
30.00	50.00	28.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)		

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso

Exámenes: Examen teórico práctico	Recuperable en convocatoria extraordinaria Nota mínima un 5/10	50
Trabajos grupales y/o individuales: Trabajo individual	No Recuperable en convocatoria extraordinaria Nota mínima un 5/10	30
Resolución de ejercicios o casos prácticos: Ejercicios individuales quincenales	No recuperable en convocatoria extraordinaria. Nota mínima 5/10	20

Calificaciones

Mecanismos de seguimiento de la materia/asignatura

- Control de la presencialidad
- Tutorías
- Seguimiento y control de la dedicación no presencial según crédito ECTS

Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación:
La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura. Las Prácticas Didácticas son obligatorias.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
T.1. Actividades iniciales Tarea de evaluación inicial.	Semana 1	
T.1. Actividades de desarrollo y síntesis	Semana 2	
T.2. Actividades iniciales. Tarea 2	Semana 3	
T.2. Actividades de desarrollo. Tarea 3	Semana 4	
T.2. Actividades de síntesis	Semana 5	
T.3. Actividades iniciales. Tarea 4	Semana 6	

T.3. Actividades de desarrollo	Semana 7	
T.3. Actividades de desarrollo. Tarea 5 (grupos 1 y 2)	Semana 8	
T.3. Actividades de síntesis. Tarea 5 (grupos 3 y 4)	Semana 9	
T.4. Actividades iniciales. Tarea 6 (grupos 1 y 2)	Semana 10	
T.4. Actividades de desarrollo. Tarea 6 (grupos 3 y 4)	Semana 11	
T.4. Actividades de desarrollo	Semana 12	
T.4. Actividades de desarrollo y síntesis. Tarea individual	Semana 13	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Y MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (2007). *Programa piloto PERSEO. Actividad física y salud. Guía para familias.* Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Y MINISTERIO DE EDUCACIÓN, POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE (2008). *Programa piloto PERSEO. Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros educativos de Educación Primaria*. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ed. Organización Mundial de la Salud.

REAL DECRETO 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 52, de 2 de marzo de 2022.

http://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con

Bibliografía Complementaria

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1997) *Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Champaing, IL: Human Kinetics.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE.(1999) *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Ed. Paidotribo, Barcelona.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2000) *Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Ed. Paidotribo,

Barcelona

ARAGUNDE, JL., PAZOS, JM. (2000). *Educación postural*. Ed. Inde, Biblioteca temática del deporte.

ARMSTRONG, N., y WELSMAN, J. (1997) *Young people and physical activity*. Ed. Oxford University Press. Oxford

CHACÓN, F., UBAGO, J.L., GUARDIA, J.J., PADIAL, R., CEPERO, M. (2018). *Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física: papel del maestro en la prevención de lesiones: revisión sistemática. Revista Retos, 34, 8-13.*

COSTA,J. (2009). *El calentamiento general y específico en la educación física: ejercicios prácticos.* Ed. Cultiva Libros, Madrid.

DELGADO, M., TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Ed. Inde, Barcelona.

DEVIS, J., PEIRO, C. (coord.) (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Ed. Inde, Barcelona.

JIMÉNEZ, A. (2003) *Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Editorial Ergo, Barcelona.

LOPEZ CHICHARRO, J., LÓPEZ MOJARES, LM. (2008). *Fisiología Clínica del Ejercicio*. Ed. Medica Panamericana, Madrid.

MANIDI, M.J., I. DAFFLON-ARVANITOU (Coords.) (2002). *Actividad Física y Salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física.* Ed. Masson, Barcelona.

SANCHEZ-BAÑUELOS,F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid.

SOLÍS, F.J. (2014). *El re-enfoque de la salud: Transformar conceptos, acciones y políticas para alcanzar nivels máximos de bienestar*. Ed. Palibrio, Bloomington.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. GA: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Atlanta

WARD,D.S.; SAUNDERS,R.P.; PATE,R.R. (2007). *Physical activity interventions in children and adolescents.* Champaign, IL : Human Kinetics.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"
https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792