

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	Actividad física y hábitos saludables
<b>Código</b>	E000004448
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Educación Primaria por la Universidad Pontificia Comillas</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Educación Primaria [Primer Curso] Grado en Educación Infantil y Grado en Educación Primaria [Quinto Curso]
<b>Nivel</b>	Reglada Grado Europeo
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	6,0 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa (Grado)
<b>Responsable</b>	Gabriel López Bermúdez
<b>Horario</b>	Ver página web
<b>Horario de tutorías</b>	Solicitar cita previa

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Gabriel López Bermúdez
<b>Departamento / Área</b>	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
<b>Correo electrónico</b>	glbermudez@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<p>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.</p> <p>La asignatura <i>Actividad física y hábitos saludables</i>, 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.</p>
<b>Descripción del módulo en el que se ubica la asignatura</b>
<p>Esta asignatura se ubica en el módulo Mención en Educación Física.</p> <p>Dicho módulo lo constituye cinco asignaturas de carácter optativo como son:</p> <p><i>Actualización científica y currículo de la E.F.</i></p>

*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.

### **Prerequisitos**

No se requieren

### **Competencias - Objetivos**

#### **Competencias**

##### **GENERALES**

<b>CGI03</b>	Capacidad de organización y planificación
<b>CGI05</b>	Conocimientos generales básicos sobre el área de estudio
<b>CGI06</b>	Comunicación oral y escrita en la propia lengua
<b>CGP07</b>	Habilidades interpersonales
<b>CGP08</b>	Trabajo en equipo
<b>CGP10</b>	Compromiso ético
<b>CGS11</b>	Capacidad de aprender
<b>CGS13</b>	Capacidad para trabajar de forma autónoma

##### **ESPECÍFICAS**

<b>CEC01</b>	Capacidad para comprender la complejidad de los procesos educativos en general y de los procesos de enseñanza-aprendizaje en particular
<b>CEC02</b>	Sólida formación científico-cultural
<b>CEC03</b>	Capacidad para organizar la enseñanza utilizando de forma integrada los saberes disciplinares, transversales y multidisciplinares adecuados al respectivo nivel educativo
<b>CEC04</b>	Capacidad para utilizar e incorporar adecuadamente en las actividades de enseñanza-aprendizaje las tecnologías de la información y la comunicación



<b>CEC09</b>	Capacidad para colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno	
<b>CEC11</b>	Capacidad para asumir la necesidad de desarrollo profesional continuo, mediante la autoevaluación de la propia práctica	
<b>CEC12</b>	Capaz de generar expectativas positivas sobre el aprendizaje y el progreso integral del niño	
<b>CEC16</b>	Capacidad para generar nuevas ideas (creatividad) en el desarrollo de su labor educativa	
<b>CEP58</b>	Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.	
<b>CEP59</b>	Conocer el currículo escolar de la educación física.	
<b>CEP60</b>	Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela	
<b>CEP61</b>	Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los alumnos.	
<b>MODULARES</b>		
<b>CM01</b>	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.	
	<b>RA1</b>	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.
	<b>RA2</b>	Dispone de un amplio abanico de juegos estandarizados, populares y originales para utilizarlos como recurso didáctico.
<b>CM03</b>	Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.	
	<b>RA1</b>	Cuida su propio cuerpo mediante hábitos de salud corporal y alimentaria y es consciente del impacto que el modelado tiene en el alumnado
	<b>RA2</b>	Implica al alumnado en programas de cuidado corporal personal y en hábitos de higiene alimentaria
<b>CM05</b>	Promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo	
		Promueve hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las



	<b>RA1</b>	Promueve hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo.
	<b>RA2</b>	Es consciente del rol de ejemplo que juega el profesorado frente al alumnado en materia de salud.
<b>CM06</b>	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.	
	<b>RA1</b>	Conoce los elementos del currículo para su aplicación práctica dentro de la enseñanza de la educación Física escolar.
	<b>RA2</b>	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.
<b>CM14</b>	Orientar y supervisar las actividades relacionadas con la actividad física, que se imparten en el centro en horario escolar y extraescolar	
	<b>RA1</b>	Diseña y ejecuta actividades de ocio, tiempo libre y recreación en la escuela en los ciclos de primaria para generar proyectos de animación.
	<b>RA2</b>	Es capaz de dirigir campeonatos escolares y organizar la participación físico-deportiva del alumnado.

### Resultados de Aprendizaje

<b>RA2</b>	Conoce las estrategias de intervención y de evaluación de los resultados.
<b>RA3</b>	Conoce los elementos del currículo para su aplicación práctica dentro de la enseñanza de la educación Física escolar
<b>RA6</b>	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.
<b>RA7</b>	Diseña actividades de Educación Física y su relación con otras disciplinas en los tres ciclos de primaria.
<b>RA8</b>	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.
<b>RA10</b>	Identifica dificultades anatómico-funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices, así como aplica primeros auxilios.
	Promueve hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del



<b>RA12</b>	Fomenta hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todos los áreas del currículo
<b>RA13</b>	Es consciente del rol de ejemplo que juega el profesorado frente al alumnado en materia de salud.
<b>RA14</b>	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.
<b>RA15</b>	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.
<b>RA16</b>	Diseña y ejecuta actividades de ocio, tiempo libre y recreación en la escuela en los ciclos de primaria para diseñar proyectos de animación.
<b>RA17</b>	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

<b>Contenidos – Bloques Temáticos</b>
<b>Bloque de contenidos 1: Conceptos básicos y contextualización</b>
1. Definición de salud
2. Que determina una vida saludable?
3. Actividad física, ejercicio físico y deporte
4. Contextualización de la sociedad
<b>Bloque de contenidos 2: Efectos de la actividad física. Beneficios y riesgos</b>
1. Efectos de la actividad física
2. Efectos de una alimentación saludable.
3. Thin or Fatness
<b>Bloque de contenidos 3: Recomendaciones de hábitos de vida saludables</b>
1. Recomendaciones de actividad física
2. Recomendaciones alimentarias
3. Programas educativos de promoción de hábitos saludables.
<b>Bloque contenidos 4: Metodologías de desarrollar estos contenidos en la clase de Educación Física</b>
1. Planificar un proyecto educativo de centro

2. Llevar a la realidad la planificación de un proyecto educativo.

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

En las sesiones presenciales se combinarán distintos tipos de actividades:

- Lecciones magistrales
- Actividades grupales de procesamiento, síntesis y exposición de información.
- Propuestas prácticas por parte del profesor
- Exposición de propuestas didácticas por parte de los estudiantes
- Análisis de las propuestas prácticas realizadas

#### Metodología No presencial: Actividades

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

- Propuestas didácticas grupales
- Actividades de refuerzo individuales
- Lectura y análisis de textos

## 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
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>		

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso



Exámenes: Examen teórico práctico	Recuperable en convocatoria extraordinaria Nota mínima un 6 sobre 10	50 %
Trabajos grupales y/o individuales: Trabajo individual	Recuperable en convocatoria extraordinaria Nota mínima un 6,5 sobre 10	40 %
resolución de ejercicios o casos prácticos: Ejercicios individuales quincenales	No recuperable No existe mínimo	10 %

### 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
Presentación de la asignatura: Explicación de la guía docente	Semana 1	
Bloque de contenidos 1: Explicación de los conceptos básicos	Semana 1	



Bloque de contenidos 1: Contextualización sobre la situación actual de la población	Semana 2	
Bloque de contenidos 1: Conceptos básicos de Alimentación	Semana 3	
Bloque de contenidos 1: Conceptos básicos de Alimentación	Semana 4	
Bloque de contenidos 1: Conceptos básicos sobre actividad física	Semana 5	
Bloque de contenidos 1: Conceptos básicos sobre actividad física	Semana 6	
Bloque de contenidos 2: Efectos de la actividad física	Semana 7	
Bloque de contenidos 2: Efectos de la actividad física	Semana 8	
Bloque de contenidos 2: Efectos de la alimentación	Semana 9	
Bloque de contenidos 3: Recomendaciones de práctica de actividad física	Semana 10	
Bloque de contenidos 3: Recomendaciones alimentarias	Semana 11	
Bloque de contenidos 4: Elaboración del trabajo individual	Semana 12	



Bloque de contenidos 4:

Elaboración del trabajo individual

Semana 13

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

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

### Bibliografía Complementaria

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1997) *Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Champaign, 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, J.L., PAZOS, J.M. (2000). *Educación postural*. Ed. Inde, Biblioteca temática del deporte.
- LOPEZ CHICHARRO, J., LÓPEZ MOJARES, L.M. (2008). *Fisiología Clínica del Ejercicio*. Ed. Medica Panamericana, Madrid.



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI ICADI CIHS

**ICESAG**

CENTRO DE ENSEÑANZA SUPERIOR ALBERTA GIMÉNEZ  
ADSCRITO A LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS

**GUÍA DOCENTE  
2020 - 2021**

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/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792>