

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>NombreCompleto</b>	Actividad física y hábitos saludables (EF)
<b>Código</b>	E000004448
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Educación Primaria</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
<b>Carácter</b>	Básico
<b>Departamento / Área</b>	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
<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>	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<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.</p> <p>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>
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

<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.

### 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.

<b>RA12</b>	Promueve hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las 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

### Contenidos – Bloques Temáticos

**Bloque de contenidos 1: Conceptos básicos y contextualización**

**Bloque de contenidos 2: Efectos de la actividad física. Beneficios y riesgos**

**Bloque de contenidos 3: Recomendaciones de hábitos de vida saludables**

**Bloque contenidos 4: Metodologías de desarrollar estos contenidos en la clase de Educación Física**

## 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)
10.00	35.00	15.00
HORAS NO PRESENCIALES		
Trabajos individuales	Estudio personal y documentación	Ejercicios prácticos/resolución de problemas
30.00	40.00	20.00
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (150,00 horas)</b>		

### EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico práctico	Recuperable en convocatoria extraordinaria Nota mínima un 6 sobre 10	50 %
Trabajo individual	Recuperable en convocatoria extraordinaria Nota mínima un 6,5 sobre 10	40 %
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.

## **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. Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- 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 Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. American College of Sports Medicine. Champaign, IL: Human Kinetics. 1997.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 1999.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 2000.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1997) Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. American College of Sports Medicine. Champaign, IL: Human Kinetics.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 1999
- 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.
- LOPEZ CHICHARRO, J., LÓPEZ MOJARES, LM. (2008). Fisiología Clínica del Ejercicio. Ed. Medica Panamericana. Madrid.