

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Actividad física y hábitos saludables
Código	E000004448
Título	Grado en Educación Primaria
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	Gabriel López Bermúdez
Horario	Ver página web
Horario de tutorías	Solicitar cita previa

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Gabriel López Bermúdez
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	glbermudez@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<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>
<p>Descripción del módulo en el que se ubica la asignatura</p> <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>

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.

Prerequisitos

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 enseñanza-aprendizaje 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
	Capacidad para utilizar e incorporar adecuadamente en las actividades de enseñanza-



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
Bloque de contenidos 1: Conceptos básicos y contextualización
1. Definición de salud
2. Que determina una vida saludable?
3. Actividad física, ejercicio físico y deporte
4. Contextualización de la sociedad
Bloque de contenidos 2: Efectos de la actividad física. Beneficios y riesgos
1. Efectos de la actividad física
2. Efectos de una alimentación saludable.
3. Thin or Fatness
Bloque de contenidos 3: Recomendaciones de hábitos de vida saludables
1. Recomendaciones de actividad física
2. Recomendaciones alimentarias
3. Programas educativos de promoción de hábitos saludables.
Bloque contenidos 4: Metodologías de desarrollar estos contenidos en la clase de Educación Física
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)
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
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (150,00 horas)		

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.

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:	Semana 12	



Elaboracion del trabajo individual		
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



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI ICADI CIHS

ICESAG

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

**GUÍA DOCENTE
2019 - 2020**

Panamericana, Madrid.

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](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)