

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 |
|--|
| <p>Aportación al perfil profesional de la titulación</p> <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> <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> <p><i>Actualización científica y currículo de la E.F.</i></p> <p><i>El juego y el deporte en Educación Primaria</i></p> <p><i>Aprendizaje y control motor</i></p> |

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 |
| 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

| 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*. 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, 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 niveles 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/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)