

# GUÍA DOCENTE

## Educación Física y Salud

**Grado Magisterio de Educación Primaria**

Mención en Educación Física

**C.U. Cardenal Cisneros**

**Universidad de Alcalá**

**Curso Académico 2023-24**

**4º curso – 1º cuatrimestre**



## GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Educación Física y Salud
Código:	520041
Titulación en la que se imparte:	Grado en Magisterio de Educación Primaria Mención en Educación Física
Departamento y Área de Conocimiento:	Didácticas Específicas
Carácter:	Optativa
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	4º curso, 1º cuatrimestre
Profesorado:	Aitor Acha Domeño
Horario de Tutoría:	L- 9-10h y X- 11 a13h
Número de despacho	23
Correo electrónico	aitor.acha@cardenalcisneros.es
Idioma en el que se imparte:	Español

### 1. PRESENTACIÓN

Existe en la sociedad actual una preocupación por la **salud** en la población de niños y jóvenes españoles que están comenzando a tener riesgos serios de salud (síndrome metabólico, riesgo cardiovascular, obesidad...), Entre otros factores que pueden influir se encuentran hábitos sedentarios (falta de actividad física) y una dieta cada vez menos sana. Esta afirmación podría verse justificada desde diferentes estudios, entre los que se encuentra el de Martínez-Castañeda (2010), el trabajo "Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes" (AVENA) y el estudio "Desarrollo, Aplicación y Evaluación de la Eficacia de un Programa Terapéutico para Adolescentes con Sobrepeso y Obesidad" (EVASYON) (García-Artero y cols., 2007). En el ámbito europeo el estudio "Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescents" (HELENA) también aporta información en esta misma línea (Garaulet y cols., 2011).

Entendemos que es necesario **dotar a los futuros docentes de herramientas** para prevenir estas situaciones y uno de los ámbitos fundamentales desde los que se debe trabajar es la educación física, a través del conocimiento de las **estructuras básicas del cuerpo humano** y sus movimientos, de la **condición física aplicada a la salud** en la edad escolar o de la iniciación deportiva desde el ámbito educativo, de manera que se proporcionen recursos a los alumnos de primaria para elegir actividades a realizar fuera del centro escolar que creen **hábitos saludables** de actividad física.

## Resumen de la asignatura

Asignatura de carácter optativo con 6 créditos ECTS, asociada a la Mención en Educación Física. Se imparte, en castellano, en el cuarto curso, 1er. cuatrimestre del Grado en Magisterio de Educación Primaria.

Es una asignatura que pretende dotar al futuro maestro de conocimientos sobre aspectos relacionados con la salud desde el ámbito de la Educación Física. Para ello se tratan contenidos referidos a la salud en general, a conceptos saludables a trabajar en el ámbito del aula de Educación Física y proyectos integrales en los que además de otros elementos de la Educación Física se trabajen los aspectos asociados a la salud en el alumnado de este nivel educativo.

Competencia en lengua castellana necesaria para un correcto seguimiento: B2

## Subject Description

Elective subject (6 ECTS credits) associated to the Physical Education Specialty. It is taught in Spanish in the 1st semester of the 4th academic year in the Primary Education Degree programme. This subject aims to provide the future teacher with knowledge in aspects related to health in the context of Physical Education.

For this purpose, contents are related to general health, health concepts to develop in the Physical Education classroom, and global projects to develop elements student health combined with other elements of Physical Education appropriate for this educational stage. Students must have at least a B2 Spanish level in order to take this subject.

## 2. COMPETENCIAS

### Competencias genéricas:

1. Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.
2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
3. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
4. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
5. Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas y privadas.
6. Reflexionar sobre las prácticas de aula innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
7. Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural

### Competencias específicas:

1. Conocer las distintas interpretaciones a cerca de la imagen y significado del cuerpo, mostrando una capacidad crítica ante la imposición de estereotipos inculcados por los medios de comunicación.
2. Conocer y valorar la importancia del desarrollo corporal y las posibilidades educativas que ofrecen las actividades motoras, así como su contribución en el desarrollo integral.
3. Conocer, comprender y aplicar los fundamentos básicos de la motricidad humana.
4. Saber utilizar el juego motor como recurso didáctico y como contenido de enseñanza de la Educación Física.
5. Diferenciar las manifestaciones y características propias de las capacidades físicas, comprendiendo su evolución durante el crecimiento y comprender los factores que influyen en su desarrollo.
6. Describir y tener en cuenta las características biológicas y motrices del alumnado de este nivel educativo para la realización de una propuesta curricular considerando la salud como uno de los objetivos prioritarios.
7. Elaborar propuestas curriculares coherentes y de calidad dentro del marco de la Educación Física y en el ámbito de la Educación Primaria.

### 3. CONTENIDOS

<p align="center"><b>Bloques de contenido</b> (se pueden especificar los temas si se considera necesario)</p>	<p align="center">Total horas</p>
<p><b>1. Condición física: aproximación teórica.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Salud y condición física</li> <li>b. Sobreentrenamiento</li> <li>c. Efectos a largo plazo.</li> <li>d. Contenidos relacionados con la condición física-salud:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- El calentamiento.</li> <li>- Las capacidades físicas.</li> <li>- La postura</li> <li>- La composición corporal</li> <li>- La relajación</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center">10 horas presenciales</p>
<p><b>2. Las capacidades y subcapacidades físicas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades y subcapacidades físicas.</li> <li>- Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>- Características del alumno de primaria.</li> <li>- Orientaciones generales para el desarrollo de la condición física en Primaria.</li> </ul>	<p align="center">8 horas presenciales</p>
<p><b>3. La fuerza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto y características.</li> <li>- Fundamentos biológicos.</li> <li>- Manifestaciones de la fuerza.</li> <li>- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la fuerza.</li> <li>- Orientaciones para el trabajo de la fuerza en niños.</li> <li>- Evaluación de la fuerza.</li> </ul>	<p align="center">6 horas presenciales</p>
<p><b>4. La resistencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto y características.</li> <li>- Fundamentos biológicos.</li> <li>- Manifestaciones de la resistencia.</li> <li>- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la resistencia.</li> <li>- Orientaciones para el trabajo de la resistencia en niños.</li> <li>- Evaluación de la resistencia.</li> </ul>	<p align="center">6 horas presenciales</p>
<p><b>5. La velocidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto y características.</li> <li>- Fundamentos biológicos.</li> <li>- Manifestaciones de la velocidad.</li> <li>- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la velocidad.</li> <li>- Orientaciones para el trabajo de la velocidad en niños.</li> <li>- Evaluación de la velocidad.</li> </ul>	<p align="center">6 horas presenciales</p>
<p><b>6. La flexibilidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto y características.</li> <li>- Fundamentos biológicos.</li> <li>- Manifestaciones de la flexibilidad.</li> <li>- Métodos y procedimientos para el desarrollo de la flexibilidad.</li> <li>- Orientaciones para el trabajo de la flexibilidad en niños.</li> <li>- Evaluación de la flexibilidad.</li> </ul>	<p align="center">6 horas presenciales</p>
<p><b>7. La coordinación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto y características.</li> <li>- Tipos de coordinación.</li> <li>- Orientaciones para el trabajo de la coordinación en niños.</li> </ul>	<p align="center">6 horas presenciales</p>

## 4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.- ACTIVIDADES FORMATIVAS

### 4.1. Distribución de créditos

6 créditos ECTS. Número de horas totales: 150	
Número de horas presenciales: 48	30 horas de clase en grupo grande 15 horas de clase en grupo pequeño 3 horas de seminario
Número de horas del trabajo propio del estudiante: 102	102 de trabajo autónomo

### 4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Teniendo en cuenta que la Educación Física tiene un componente procedimental muy importante la metodología será activa y participativa, teniendo como centro del acto didáctico al alumnado. El profesor actuará como mediador de los aprendizajes, proporcionando los recursos y explicaciones necesarias para que el estudiantado alcance las competencias correspondientes.

Se pretende enfatizar en el desarrollo de las capacidades de trabajo en grupos e individual, como herramienta para el desarrollo de la creatividad y las actitudes colaborativas. Se considera fundamental para la consecución de los objetivos el trabajo cooperativo y la interacción grupal.

El alumnado deberá proponer, preparar y exponer diversos materiales relacionados con los contenidos de la materia utilizando el juego como herramienta principal.

Deberán reflexionar de forma crítica sobre la información recibida a través de los diversos canales presentes en la sociedad actual, sirviéndoles este proceso para la realización de las propuestas didácticas a exponer en clase.

Para el correcto desarrollo de todas las propuestas se realizarán sesiones teóricas impartidas por el docente, en las que se dotará al grupo de conocimientos básicos y de herramientas para el desarrollo de estos. En ese punto el profesor adquirirá la función de orientador para el desarrollo de las capacidades del alumnado

#### Materiales y recursos:

Plataforma del aula virtual.

MICROSOFT TEAMS.

Pabellón polivalente.

Campos de balonmano, voleibol y baloncesto.

Instalaciones exteriores de del Centro Universitario.

Pistas de padel.

Pelotas, aros, bancos y demás material necesario en su caso para la propuesta y creación y puesta en práctica de actividades por parte de los alumnos y del profesor.

## 5. EVALUACIÓN: criterios de evaluación, de calificación y procedimientos de evaluación

### Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son aquellos aspectos que se van a tener presentes a la hora de evaluar y emitir una calificación. Están íntimamente relacionados con las competencias específicas de la asignatura. Permiten al profesor emitir juicio de valor sobre la base de una descripción de la realidad observada.

En esta asignatura, los **criterios de evaluación** son:

- Conocimiento de los fundamentos básicos relacionados con la asignatura del currículo de esta etapa, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.
- Elaboración de recursos para el desarrollo de las capacidades motrices fundamentadas en el juego y las actividades centradas en hábitos saludables.
- Elaboración, evaluación y reflexión sobre los contenidos del currículo relacionados con la asignatura.

### Relación entre las competencias específicas y los criterios de evaluación

Competencias	Criterios de evaluación
Conocer las distintas interpretaciones a cerca de la imagen y significado del cuerpo, mostrando una capacidad crítica ante la imposición de estereotipos inculcados por los medios de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de los fundamentos básicos de la asignatura.</li> <li>• Interés en el aprendizaje y participación activa.</li> </ul>
Conocer el currículo escolar de la Educación Física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de los fundamentos básicos relacionados con la asignatura del currículo de esta etapa, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.</li> <li>• Interés en el aprendizaje y participación activa.</li> </ul>
Conocer y aplicar los elementos y fundamentos de Educación Física asociados a la salud y a los hábitos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de actividades motrices originales basadas en un fundamento lúdico.</li> <li>• Elaboración de recursos para el desarrollo de las capacidades motrices fundamentadas en la Educación Física y asociados a la salud y a los hábitos saludables</li> <li>• Interés por el aprendizaje y participación activa</li> </ul>
Elaborar propuestas curriculares coherentes y de calidad dentro del marco de la Educación Física y el ámbito de la Educación Primaria y promover las competencias correspondientes en los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de diversas propuestas didácticas creativas y originales en relación con los fundamentos de la asignatura.</li> <li>• Interés por el aprendizaje y participación activa</li> </ul>

### Criterios de calificación:

Criterio de evaluación	%
Conocimiento de los fundamentos básicos de la asignatura.	30%
Interés en el aprendizaje y participación activa.	20%
Elaboración de recursos para el desarrollo de las capacidades motrices fundamentadas en el juego y la expresión corporal	25%
Elaboración de diversas propuestas didácticas creativas y originales en relación con los fundamentos de la asignatura.	25%

### Procedimiento de evaluación:

Os recordamos la Normativa de Evaluación de la UAH que debemos cumplir y hacerla explícito en nuestras guías:

1. La asignatura tiene una convocatoria ordinaria en el mes de enero y una extraordinaria en el mes de junio.
2. La convocatoria ordinaria se desarrollará bajo la modalidad de evaluación continua.
3. Si algún estudiante no puede seguir la evaluación continua en la convocatoria ordinaria, deberá solicitar la evaluación final al profesor de la asignatura que la trasladará al Subdirector de Ordenación Académica en la solicitud elaborada a tal efecto. Dicha solicitud se presentará en las dos primeras semanas de clase y podrá ser aceptada o no.
4. La convocatoria extraordinaria está prevista para los estudiantes que no superen la ordinaria y podrá ser tanto en modalidad continua como en final (un estudiante que no ha superado la evaluación continua en la convocatoria ordinaria, irá a la extraordinaria en la misma modalidad).
5. Las características de la evaluación continua y final, tanto para la convocatoria ordinaria como para la extraordinaria, deben estar recogidas en la guía docente de la asignatura.
6. Para más aclaraciones sobre la normativa de evaluación puede consultarse este documento: <https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/.galleries/Galeria-Secretaria-General/Normativa-Evaluacion-Aprendizajes.pdf>

Durante el desarrollo de las pruebas de evaluación han de seguirse las pautas marcadas en el Reglamento por el que se establecen las Normas de Convivencia de la Universidad de Alcalá, así como las posibles implicaciones de las irregularidades cometidas durante dichas pruebas, incluyendo las consecuencias por cometer fraude académico según el Reglamento de Régimen Disciplinario del Estudiantado de la Universidad de Alcalá.

### Requisitos para la evaluación continua en convocatoria ordinaria:

- Asistir a las horas prácticas y a los seminarios (la asistencia al 80% de las sesiones presenciales o videoconferencia es obligatoria, en caso de no cubrir ese porcentaje la asignatura no será calificada en convocatoria ordinaria).
- Realizar y entregar en fecha las actividades y trabajos encomendados.
- Participar de forma activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Si el alumno no cumple estos requisitos, no podrá presentarse al examen de la convocatoria de enero y se considerará no presentado en la convocatoria ordinaria. En el acta aparecerá

la calificación de No Presentado, y podrá presentarse en la convocatoria Extraordinaria. Para ello tendrá que hablar con el profesor de la asignatura.

### Evaluación continua. Convocatorias ordinaria y extraordinaria

Herramientas de evaluación Criterios de evaluación	Trabajos de Grupo 1	Trabajos de Grupo 2	Exposición	Trabajos individuales	Examen	%
Conocimiento de los fundamentos básicos de la asignatura.				X	X	30
Interés en el aprendizaje y participación activa.	X	X		X		20
Elaboración de recursos para el desarrollo de las capacidades motrices fundamentadas en el juego y la expresión corporal	X	X		X		25
Elaboración de diversas propuestas didácticas creativas y originales en relación con los fundamentos de la asignatura.	X	X	X			25
<b>%</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

### Evaluación final. Convocatorias ordinaria y extraordinaria

Herramientas de evaluación Criterios de evaluación	Trabajos individuales	Examen	%
Conocimiento de los fundamentos básicos de la asignatura.	X	X	30
Interés en el aprendizaje y participación activa.	X		20
Elaboración de recursos para el desarrollo de las capacidades motrices fundamentadas en el juego y la expresión corporal.	X		25
Elaboración de diversas propuestas didácticas creativas y originales en relación con los fundamentos de la asignatura.	X	X	25
<b>%</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía Básica

- Brugger, L.; Schmid, A.; Bucher, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Hispano Europea.
- Cometti. G. (2005). *Los efectos fisiológicos de los estiramientos* Stadium. Dici.3-10.
- Delgado, M. (1997). El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento. *Habilidad Motriz*, 9, 15-26.
- Devís, J. (coordinador) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde.
- Garaulet, M., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Rey-López, J. P., Béghin, L., Manios, Y., Cuenca-García, M., Plada, M., Diethelm, K., Kafatos, A., Molnár, D., Al-Tahan J., y Moreno L. A. (2011) *Sleep duration is associated with increased obesity markers in European adolescents: effect of physical activity and dietary habits*. *International Journal of Obesity* (35), 1308-1317
- García-Artero, E., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Mesa, J. L., Delgado, M., González-Gross, M., García-Fuentes, M., Vicente-Rodríguez, G., Gutiérrez, A. y Castillo, M. J. (2007). *El perfil lipídico-metabólico en los adolescentes está más influido por la condición física que por la actividad física (estudio AVENA)*. *Revista española de Cardiología*, 60(6), 581-588
- Generelo, E., Julián, J. A., Soler, J. y Zaragoza, J. (2004). *Condición física y salud en la escuela*. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*. Biblioteca Nueva.
- Heyward, V. H. (2008) *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio*. Panamericana
- Martínez Castañeda, R. (2010) *Valoración de la Condición Física en Relación con la Salud en escolares Adolescentes de la Provincia de León: Influencia de la Actividad Física en el Sobrepeso, la Obesidad y el Riesgo de Síndrome Metabólico*. Universidad de León
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE del 1 de marzo de 2014.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Biblioteca Nueva.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen.

## Bibliografía Complementaria

### Revistas

Revista Española de Educación Física y Deporte <https://www.reefd.es/index.php/reefd> (14/6/2021)

Revista de Entrenamiento Deportivo  
<http://revistaentrenamientodeportivo.com/> (14/6/2021)

APUNTS educación física y deporte.  
<http://www.revista-apunts.com/es/> (14/6/2021)

REVISTA TANDEM. Didáctica de la Educación Física.  
<http://tandem.grao.com/> (14/6/2021)

### Recursos electrónicos

Lecturas: Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com/> (14/6/2021)  
Comunidad Virtual CIENCIA DEL DEPORTE (<http://cdeporte.rediris.es/>) (14/6/2021)