

### DATOS DE LA ASIGNATURA

**Denominación:** EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD  
**Código:** 100852  
**Plan de estudios:** GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA **Curso:** 4  
**Denominación del módulo al que pertenece:** OPTATIVIDAD: MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA  
**Materia:** EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD  
**Carácter:** OPTATIVA **Duración:** PRIMER CUATRIMESTRE  
**Créditos ECTS:** 6 **Horas de trabajo presencial:** 60  
**Porcentaje de presencialidad:** 40% **Horas de trabajo no presencial:** 90  
**Plataforma virtual:** <http://www3.uco.es/moodlemap/>

### DATOS DEL PROFESORADO

**Nombre:** CASTRO LÓPEZ, ROSARIO  
**Departamento:** DEPARTAMENTOS CENTRO DE MAGISTERIO SAGRADO CORAZÓN  
**Área:** ÁREAS CENTRO DE MAGISTERIO SAGRADO CORAZÓN  
**Ubicación del despacho:** Planta Baja. Despacho 08D  
**E-Mail:** [rclopez@uco.es](mailto:rclopez@uco.es) / [r.castro@magisteriosc.es](mailto:r.castro@magisteriosc.es) **Teléfono:** 957474750 Ext. 107

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

#### REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

#### Requisitos previos establecidos en el plan de estudios

Ninguno

#### Recomendaciones

Se recomienda:

- Participar activamente en el desarrollo de la asignatura.
- Involucrarse en actividades formativas y prácticas relacionadas con las competencias de esta asignatura.
- Es obligatorio el uso de ropa deportiva para el desarrollo de las clases prácticas.

### COMPETENCIAS

CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de est.

CB4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CE1	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. Asimismo conocer y.
CE5	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.
CE7	Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.
CE9	Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible; y adquirir la formación necesaria para la promoción de una vida saludable.
CE10	Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
CM9.1	Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.
CM9.2	Conocer el currículo escolar de la educación física.
CM9.3	Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades físico deportivas y de promoción de la salud a través del ejercicio físico dentro y fuera de la escuela.

## OBJETIVOS

1. Conocer la relación entre la Educación Física y la salud desde un enfoque integral (CE1, CE9, CM9.1, CM9.2 y CM9.3).
2. Reconocer la importancia de la Educación Física para la Salud en el currículum de Educación Primaria (CB2, CB4, CE7, CE9, CM9.1 y CM9.3).
3. Adquirir habilidades para la promoción de la salud en el ámbito educativo (CB2, CE7, CE10, CM9.3 y CE5).
4. Aprender las bases anatómicas-fisiológicas de los escolares para desarrollar estrategias metodológicas adaptadas a la edad (CB2 y CM9.2).
5. Tomar conciencia de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables para establecer propuestas didácticas relacionadas con la salud y el ejercicio físico dentro del aula (CB2, CE7, CE10, CM9.3 y CE5).
6. Identificar los principios básicos de alimentación, higiene y ejercicio físico que se desarrollan en la etapa escolar y que inciden en la mejora de la salud y la calidad de vida (CB2, CE1, CM9.1 y CM9.2).

## CONTENIDOS

### 1. Contenidos teóricos

**Bloque 1:** La educación física y su relación con la salud desde un enfoque integral: enfoque de la educación física orientada hacia la salud; la salud en el currículum: tema transversal; la promoción de la salud desde el entorno educativo.

**Bloque 2:** El cuidado del cuerpo: bases anatómicas-fisiológicas: planteamiento didáctico para el conocimiento y desarrollo de competencias relacionadas con el aparato locomotor, sistema cardiorrespiratorio; problemas de salud más importantes.

**Bloque 3:** Nutrición y actividad física: conceptos básicos relacionados con la salud y la nutrición, recomendaciones nutricionales y de actividad física para niños/as y adolescentes.

**Bloque 4:** Hábitos y estilos de vida saludables: valores y normas como un factor de salud en la clase de educación física. Propuestas didácticas; seguridad e higiene en la educación física; adaptaciones curriculares en niños con patologías; estrategias para promover la salud a través de la participación en actividades físico-deportivas.

## 2. Contenidos prácticos

**Bloque 1:** La educación física y su relación con la salud desde un enfoque integral: enfoque de la educación física orientada hacia la salud; la salud en el currículum: tema transversal; la promoción de la salud desde el entorno educativo.

**Bloque 2:** El cuidado del cuerpo: bases anatómicas-fisiológicas: planteamiento didáctico para el conocimiento y desarrollo de competencias relacionadas con el aparato locomotor, sistema cardiorrespiratorio; problemas de salud más importantes.

**Bloque 3:** Nutrición y actividad física: conceptos básicos relacionados con la salud y la nutrición, recomendaciones nutricionales y de actividad física para niños/as y adolescentes.

**Bloque 4:** Hábitos y estilos de vida saludables: valores y normas como un factor de salud en la clase de educación física. Propuestas didácticas; seguridad e higiene en la educación física; adaptaciones curriculares en niños con patologías; estrategias para promover la salud a través de la participación en actividades físico-deportivas.

### METODOLOGÍA

#### Aclaraciones generales sobre la metodología y adaptaciones metodológicas para los alumnos a tiempo parcial

Se recomienda una participación activa durante el transcurso de la asignatura.

Con respecto a la evaluación del alumnado a tiempo parcial, se acordará en el horario de tutoría, al inicio del curso, una metodología similar a la del resto de sus compañeros.

#### Actividades presenciales

Actividad	Grupo completo	Grupo mediano	Total
<i>Actividades de evaluación</i>	2	-	2
<i>Análisis de documentos</i>	2	-	2
<i>Conferencia</i>	2	-	2
<i>Contrato de aprendizaje</i>	1	-	1
<i>Debates</i>	2	-	2
<i>Estudio de casos</i>	3	-	3
<i>Exposición grupal</i>	5	-	5
<i>Lección magistral</i>	9	-	9
<i>Mesa redonda</i>	1	-	1
<i>Ponencia</i>	2	-	2
<i>Prácticas externas</i>	10	-	10
<i>Proyectos</i>	2	-	2
<i>Salidas</i>	5	-	5
<i>Seminario</i>	2	-	2
<i>Taller</i>	2	-	2
<i>Trabajos en grupo (cooperativo)</i>	5	-	5
<i>Tutorías</i>	5	-	5
<b>Total horas:</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>

## Actividades no presenciales

Actividad	Total
Análisis	5
Búsqueda de información	15
Consultas bibliográficas	15
Ejercicios	10
Estudio	20
Problemas	10
Trabajo de grupo	15
<b>Total horas:</b>	90

## MATERIAL DE TRABAJO PARA EL ALUMNO

Casos y supuestos prácticos  
Cuaderno de Prácticas  
Dossier de documentación  
Ejercicios y problemas

## EVALUACIÓN

Competencias	Instrumentos			
	Casos y supuestos prácticos	Exposiciones	Pruebas objetivas	Trabajos y proyectos
CB2	x	x	x	x
CB4		x	x	x
CE1			x	x
CE10				x
CE5	x			x
CE7				x
CE9		x		x
CM9.1	x	x	x	x
CM9.2	x	x	x	
CM9.3	x	x		x
<b>Total (100%)</b>	10%	20%	50%	20%
<b>Nota mínima.(*)</b>	5	5	5	5

(\*) Nota mínima necesaria para el cálculo de la media

**Calificación mínima para eliminar materia y periodo de validez de las calificaciones parciales:** *la calificación mínima para eliminar materia es de 5.0, siendo necesario aprobar todas las tareas de evaluación. El periodo de validez de las calificaciones parciales son todas las convocatorias incluidas en el año académico en curso.*

### Aclaraciones generales sobre la evaluación y adaptación metodológicas para los alumnos a tiempo parcial:

Respecto a la evaluación del alumnado a tiempo parcial y al matriculado en segunda y sucesivas matrículas, se acordará con el interesado o interesada, al inicio de curso en tutoría, una evaluación similar a la del resto de sus compañeros.

**Valor de la asistencia en la calificación final:** *La asistencia y participación en clase quedan contempladas dentro de las tareas de evaluación de la asignatura.*

**Criterios de calificación para la obtención de Matrícula de Honor:** *La mención de matrícula de honor podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0 (Normativa de programación docente y evaluación docente. Art. 14.3)*

## BIBLIOGRAFÍA

### 1. Bibliografía básica:

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) (2010). *La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- American College of Sport Medicine. (2000). *Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la Infancia y la Adolescencia*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Delgado, M., Gutiérrez, A. y Castillo, M.J. (2004). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
- López Miñarro, P. A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. Barcelona: Inde.
- Manidi, M.J. y Dafflon, I. (2002). *Actividad Física y Salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física*. Barcelona: Masson.
- Rodríguez, P. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria: Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: Inde.
- Sainz, M. (2002). *Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en la edad escolar*. Madrid: Publicaciones CEAPA.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Woolf-May, K. (2008). *Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos*. Barcelona: Elsevier Masson.

### 2. Bibliografía complementaria:

Ninguna.

## CRITERIOS DE COORDINACIÓN

- Actividades conjuntas: conferencias, seminarios, visitas...
- Fecha de entrega de trabajos
- Organización de salidas
- Realización de actividades
- Selección de competencias comunes