

i ASIGNATURA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Código	41119032
Titulación	GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
Módulo	MÓDULO XI - MÓDULO DE OPTATIVIDAD
Materia	MATERIA XI.1 MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA
Curso	4
Duración	SEGUNDO SEMESTRE
Tipo	OPTATIVA
Idioma	CASTELLANO
ECTS	6
Teoría	4
Práctica	2
Departamento	C132 - DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA,PLAST..

✓ REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

Requisitos

Las clases se imparten en español. El nivel del alumno español tendrá que ser C1.

El alumnado Erasmus deberá acreditar, al menos, un nivel B1 de español para cursar esta asignatura.

El porcentaje de presencialidad será al menos un 80% para poder optar a la evaluación continua.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	1/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

Recomendaciones

- Se recomienda que el alumno/a realice los trabajos y lecturas preparatorios de las clases.
- Asistencia presencial activa y participativa.
- Entrega rigurosa de trabajos en las fechas previstas al inicio del curso.
- Uso de vestuario adecuado para las sesiones prácticas.
- La copia en cualquier trabajo implica su inmediata anulación sin posibilidad de reelaboración.

RESULTADO DEL APRENDIZAJE

Id.	Resultados
1.	1. El alumno es capaz de identificar los conceptos básicos en el campo de la Educación para la Salud: salud, estilos y calidad de vida, etc.
2.	2. El alumno es capaz de conocer los hábitos higiénicos y de salud relacionados con la actividad motriz.
3.	3. El alumno es capaz de aplicar e interpretar correctamente pruebas o test que le informen sobre los niveles de condición física de un sujeto, con alta relación con sus niveles de salud.

COMPETENCIAS

Id.	Competencia	Tipo
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 estudio.	GENERAL



Id.	Competencia	Tipo
CEO1	Poseer conocimientos suficientes para desarrollar y aplicar el currículum propio del área de Educación Física	ESPECÍFICA OPTATIVA
CEO2	Participar en la elaboración y desarrollo de los programas relacionados con la educación para la salud como materia transversal del currículum	ESPECÍFICA OPTATIVA
CEO3	Colaborar con los agentes responsables de la promoción de la salud (familia, escuela, individuo, sociedad) y conocer sus interrelaciones	ESPECÍFICA OPTATIVA
CEO4	Conocer los fundamentos biológicos del cuerpo humano necesarios para el desarrollo de la actividad física	ESPECÍFICA OPTATIVA
CEO5	Conocer alteraciones de la salud (obesidad, posturales, etc) y su relación con el estilo de vida	ESPECÍFICA OPTATIVA
CEO6	Conocer y saber aplicar los contenidos relacionados con la salud en el ámbito de la EF en Primaria	ESPECÍFICA OPTATIVA
CEO7	Conocer y saber concienciar acerca de la importancia de hábitos de salud (actividad física recreativa, salud,) para la prevención de enfermedades	ESPECÍFICA OPTATIVA

CONTENIDOS

Bloque Temático 1. Salud, higiene y calidad de vida: aplicación en educación primaria.

Bloque Temático 2. Actividad física saludable: beneficios.

Bloque Temático 3. Actividad física, nutrición y dieta.

Código Seguro de verificación: hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	3/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

Bloque Temático 4. Conceptos básicos y valoración de la condición física relacionada con la salud.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Criterios generales de evaluación

Con carácter general se evaluará:

- El grado de asimilación de los contenidos teóricos y prácticos propios de la asignatura.
- La participación y la adecuación de la intervención individual y en grupo.
- La calidad de la elaboración y puesta en práctica de los trabajos propuestos.
- La participación en seminarios, talleres y prácticas.

CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

Tipo de evaluación: continua

Examen:

Se debe reflejar adecuación, claridad, coherencia y precisión de las respuestas.

Asistencia:

Dado el carácter presencial de la asignatura, recogido en la memoria del Grado de Educación Primaria, se considera la asistencia a clase imprescindible dado que ni el aprendizaje consolidado ni su comprobación son posibles sin ella.

Las faltas, justificadas o no, más allá del 20% (20% de las sesiones teóricas y 20% de las sesiones prácticas) establecido o la carencia de trabajos solicitados impedirán la superación de la asignatura y la presentación al examen de evaluación continua.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==	PÁGINA



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

El/la alumno/a que no haya cumplido con el porcentaje de asistencia y/o suspendido la evaluación en su primera convocatoria podrá presentarse a la oficial del siguiente semestre y siguientes en un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación. Así las asignaturas del primer semestre podrán realizarla a partir de junio y las del segundo a partir de septiembre. En ningún caso esta evaluación global podrá suponer penalización/reducción en la nota obtenida.

(Art. 2 del Reglamento que regula el régimen de evaluación de los alumnos de la Universidad de Cádiz aprobado en Consejo de Gobierno, 21 de junio de 2016, BOUCA 212).

Trabajos:

Se requiere elaboración/presentación de diferentes trabajos recogidos en la ficha de la asignatura. Deberán ser aprobados con independencia de la prueba de examen. Se valora el nivel de búsqueda, profundización y desarrollo de los trabajos propuestos individuales y grupales.

Imposibilidad temporal para realizar las prácticas:

En casos justificados por lesión u otra causa médica que no permitan la realización de las actividades prácticas el alumno/a deberá presenciárselas e implicarse en la medida de lo posible. En el caso de que la lesión impida realizar más del 50% de las sesiones prácticas, estas quedarán supeditadas a la superación de una prueba práctica final o a la evaluación con examen global.

Alumnos repetidores:

En el caso de que el alumno repetidor desee acogerse al régimen de evaluación continua deberá solicitar un informe al profesor que impartió la asignatura suspendida (en caso de ser diferente) donde se indicarán los apartados superados (asistencia, trabajos, exámenes u otras actividades incluidas en el apartado sistemas de evaluación de la ficha de la asignatura).

En el caso de que algunos de esos apartados este suspenso deberá acogerse a los siguientes criterios:

a) Asistencia: estarán exentos de asistir a clase si el profesor que impartió la asignatura durante el anterior curso académico informa que ha asistido regularmente a clase y no ha superado el porcentaje máximo de inasistencias a las sesiones teóricas y/o prácticas. Dicho de otra forma. "podrán quedar eximidos, total o parcialmente, de la realización de las actividades

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	5/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

presenciales de una asignatura los alumnos que se encuentren repitiendo dicha asignatura (segunda matrícula o sucesivas) o que hubieran cursado otra análoga perteneciente a planes de estudios en extinción, habiendo demostrado en su día la suficiencia en dicha parte de la asignatura; en el supuesto de que el alumno opte por realizar de nuevo las prácticas se entenderá que renuncia a la suficiencia que se le otorgaba, y por tanto estará obligado a los mismos requisitos de asistencia y examen que los alumnos de nuevo acceso".

b) Trabajos pendientes: el alumno deberá ponerse en contacto con el profesor que imparta la asignatura durante ese curso académico para aportar los trabajos correspondientes al año en curso.

c) Examen: se examinará junto con sus compañeros en la convocatoria que estime oportuna en base al programa aprobado para la asignatura durante ese curso académico.

Al alumno repetidor se le respetarán los apartados a), b) y c) únicamente durante un año académico, a excepción de las prácticas que se mantendrán.

El alumno repetidor, aún habiendo cursado durante el primer año la opción de evaluación continua, puede optar durante el año o años en los que esté repitiendo la asignatura y a partir de la segunda convocatoria oficial del año en curso, por la realización de un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación.

Erasmus:

Aquellos alumnos/as que habiendo participado en una convocatoria Erasmus hayan suspendido alguna de las asignaturas previstas para su convalidación dentro de este programa podrán presentarse durante el mismo curso académico, en el que fueron Erasmus, a la convocatoria de examen de la asignatura homóloga del Grado en Educación Primaria de la UCA. Para ello deberán aportar informe del Coordinador Erasmus de la Universidad de destino donde conste que ha

realizado las prácticas de esa asignatura, así como el visto bueno de su Coordinador Académico Erasmus. Deberá acogerse a los criterios de evaluación recogidos en la ficha de la asignatura (trabajos u otras actividades recogidas en el apartado sistemas de evaluación). Se deja a criterio del profesor de la asignatura la adaptación de los requisitos del trabajo grupal/individual o alguna otra actividad que requiera ser realizada en grupo.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAvtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	hbFQsen2+mvhpJ6AAvtxdg==	PÁGINA



hbFQsen2+mvhpJ6AAvtxdg==

Procedimiento de calificación

- 1- Trabajo en grupo: 30%
- 2- Trabajo Individual: 20%
- 3- Prueba objetiva escrita: 30%
- 4- Información del alumnado: 20%

Nota aclaratoria: Es necesario tener superados (al menos 50%) de los apartados 1, 2 y 3 para poder aplicar la nota media de la asignatura. Así como cumplir con los requisitos recogidos en los criterios generales de evaluación para aquellos que quieran optar por el régimen de evaluación continua.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==	PÁGINA
			7/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

Procedimientos de evaluación

Tarea/Actividades	Medios, técnicas e instrumentos
1. TRABAJO EN GRUPO. Elaboración de trabajo grupal sobre alguno de los temas relacionados con los contenidos de la asignatura.	1. Análisis sistemático de los aspectos formales y de contenidos. Determinación de las aportaciones individuales.
2. TRABAJO INDIVIDUAL: Elaboración de un informe/cuaderno donde se reflejen las prácticas realizadas por el alumno.	2. Análisis sistemático de los aspectos formales y de contenidos. Determinación de las aportaciones individuales.
3. PRUEBA ESCRITA Realización de una prueba objetiva final.	3. Prueba por escrito compuesta de preguntas de repuesta breve donde se evalúa la claridad y la precisión de las respuestas dadas por el alumno y/o preguntas tipo test.
4. INFORMACIÓN DEL ALUMNADO Y OBSERVACIÓN DIRECTA Participación e implicación. Observación y anotación directa por parte del profesor.	4. Realización de actividades a lo largo del curso. Entrega de información al profesor. Preguntas y respuestas realizadas durante la exposición de contenidos teóricos y prácticos. Observación directa del alumnado en su implicación en el aula. Cuestionario de autoevaluación del alumnado.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	8/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

PROFESORADO

Profesorado	Categoría	Coordinador
SEGURA JIMENEZ, VICTOR	PROFESOR AYUDANTE DOCTOR	Sí
GUTIERREZ MANZANEDO, JOSE VICENTE	PROFESOR TITULAR UNIVERSIDAD	No

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas	Detalle
01 Teoría	32	SESIONES TEÓRICAS: Lecciones magistrales de forma activa y participativa incidiendo en la iniciativa y participación del alumnado en el análisis y asimilación de los contenidos y objetivos programados.
02 Prácticas, seminarios y problemas	16	SESIONES PRÁCTICAS: Desarrollo de sesiones prácticas donde se pondrán en escena los temas tratados y desarrollados en la parte teórica, incidiendo en las conexiones existentes entre ambas.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	9/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

Actividad	Horas	Detalle
10 Actividades formativas no presenciales	85	<p>BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN: Dedicación individual y en pequeños grupos para la adquisición y asimilación de conocimientos, actitudes y habilidades, por medio del estudio, análisis y búsqueda de documentos científicos relacionados con los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura.</p> <p>TRABAJO EN GRUPO: Preparación en grupos reducidos de trabajos para entregar y/o exponer en clase.</p> <p>TRABAJO AUTÓNOMO: Trabajo individual. Estudio y ampliación del temario. Preparación individual de lecturas y trabajos.</p>
11 Actividades formativas de tutorías	10	<p>TUTORÍAS: Reuniones tutor/alumnos para, de forma personalizada o en pequeños grupos, aconsejar o resolver dudas sobre la asignatura y el proceso de aprendizaje. Corrección de trabajos.</p>
12 Actividades de evaluación	7	<p>EVALUACIÓN: Examen escrito de los contenidos impartidos. Entrega de memoria de practicas y trabajos realizados. Exposición de trabajos.</p>

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

Devis J, Peiró C (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: Inde.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	10/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

De la cruz Márquez JC (1990). Higiene de la educación física en la edad escolar. En: Rivas Serna J (coord.) (1990). Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Málaga: Unisport.

Delgado M, Tercedor P (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: Inde.

Sánchez Bañuelos F (1996). La Actividad Física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.

Tercedor P (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.

López-Miñarro PA (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas. Barcelona: Inde.

Sierras, A. (2003). Actividad física y salud en primaria : el compromiso fisiológico en la clase de educación física. Sevilla: Wanceluen.

Delgado M, Gutiérrez A, Castillo MJ (1997). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Barcelona: Paidotribo.

Benítez J.D. et al (2010) Actividad física y salud en primaria y secundaria en la LOE. Primaria y primer ciclo de secundaria. Wanceulen. Editorial deportivas. Sevilla.

Bernal, J.A. (Coord.)(2009) La flexibilidad y el sistema osteoarticular en la Educación Física y el Deporte. Wanceulen Editorial deportiva. Sevilla

Bibliografía específica

Kesaniemi YA, Danforth E, Jensen MD, Kopelman PG, Lefebvre P, Reeder BA (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. Medicine and Science in Sports and Exercise, S351-S358.

Warburton DER, Whitney C, Bredin SS (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 174 (6):801-9.

Marcos Becerro JF (1994). Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad. Madrid: Eurobook.

Timón, L.M.. (2010) El juego en educación física. Desarrollo de la condición física salud mediante actividades jugadas: Propuestas lúdicas para motivar al alumnado. Sevilla: Wanceulen. Editorial deportiva.

U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Physical Activity Guidelines for Americans, 2008. Washington, DC: U.S. Government Printing Office; 2008.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	11/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==

Bibliografía ampliación

- Ferrer V, Martínez L, Santonja F (1996). Escolar, Medicina y Deporte. Albacete: Diputación de Albacete
- Pérez A, Rigla M (1996). Ejercicio físico en diversos trastornos metabólicos: diabetes, dislipemia y obesidad. En: Serra Grima, J.R. (Coord.): Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo
- American College of Sports Medicine (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. Determinants of Health. Available from: <https://www.healthypeople.gov/2020/about/foundation-health-measures/Determinants-of-Health>
- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD (2013). Indicadores de Salud 2013 Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea.
- Stumpp, U. (2002) Adquirir una buena condición física jugando. Más de 100 juegos de entrenamiento para mejorar la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. Barcelona: Paidotribo.
- Warburton DER, Whitney C, Bredin SS (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 174 (6):801-9.
- Garber, C et al. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Medicine & Science in Sports & Exercise, 43 (7): 1334-1359

COMENTARIOS

Esta asignatura podrá incluir actividades para mejorar la competencia idiomática del alumnado, siguiendo los planteamientos establecidos en el Plan de Lenguas de Centro.

Todas las asignaturas de los Grados impartidos en la Facultad de Ciencias de la Educación forman parte del Plan de Lenguas de Centro y podrán incluir actividades orientadas a mejorar la competencia idiomática de los estudiantes, según los planteamientos establecidos en el mencionado Plan.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAvtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	hbFQsen2+mvhpJ6AAvtxdg==	PÁGINA
			12/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAvtxdg==

MECANISMOS DE CONTROL

- Lista de control para la asistencia a clase.
- Cuaderno de registro para la participación.

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

En aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, toda alusión a personas o colectivos incluida en este documento estará haciendo referencia al género gramatical neutro, incluyendo por lo tanto la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres.

Código Seguro de verificación:hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	30/01/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==	PÁGINA 13/13



hbFQsen2+mvhpJ6AAVtxdg==