

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

CURSO 2024/2025

1.- DATOS BÁSICOS

Titulación	MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA
Módulo	ESPECÍFICO
Materia	COMPLEMENTOS PARA LA FORMACIÓN DISCIPLINAR
Código	603137
Asignatura	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
ECTS	5
Carácter	OBLIGATORIO

EQUIPO DOCENTE

El Equipo docente de la asignatura está publicado en la página web y en el campus virtual del estudiante

2.- RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al superar la asignatura se espera que el alumnado:

- Demuestre conocimiento crítico sobre los conceptos básicos de actividad física y salud, y su relación con la prevención de enfermedades hipocinéticas crónicas.
- Diseñe estrategias y programas de intervención para promover estilos de vida activos y saludables en el ámbito educativo, aplicando las normativas y guías existentes.
- Integre herramientas metodológicas activas y enfoques inclusivos para planificar, desarrollar y evaluar sesiones de actividad física adaptadas al entorno escolar.
- Aplique criterios científicos y éticos en la evaluación de la condición física y salud del alumnado, utilizando métodos y herramientas específicas.
- Analice y sintetice literatura científica reciente en el ámbito de la actividad física y salud, diseñando propuestas basadas en la evidencia.

- Utilice tecnologías digitales y herramientas TIC para el diseño, implementación y seguimiento de actividades físicas, así como para la evaluación de resultados en contextos educativos.
- Identifique barreras para la práctica de actividad física en adolescentes y proponer soluciones contextualizadas a las necesidades individuales y colectivas.
- Implemente pautas de actuación ante emergencias en entornos escolares, integrando principios de actividad física adaptada para estudiantes con diversidad funcional.
- Colabore en equipos multidisciplinares para diseñar proyectos educativos que combinen actividad física, salud y el uso de recursos comunitarios e institucionales.
- Reflexione críticamente sobre la propia práctica docente, empleando estrategias de metacognición y herramientas innovadoras para mejorar la enseñanza y el aprendizaje de la actividad física y la salud.

3.- CONTENIDOS

- Hábitos saludables y Actividad Física (conceptos básicos, modelos teóricos, componentes).
- Caracterización y recomendaciones para una Actividad Física saludable.
- Educación física orientada a la salud y promoción de AF saludable en la ESO.
- Actividad Física y problemas de salud (Sobrepeso y obesidad, Diabetes, Asma)

4.- COMPETENCIAS

4.1 Básicas

CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación

CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio

CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios

CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

4.2 Generales

G.1. Conocer los contenidos curriculares de la Educación Física, así como el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procesos de enseñanza y aprendizaje respectivos.

G.2. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza y aprendizaje potenciando procesos educativos que faciliten la adquisición de las competencias propias de la Educación Física, atendiendo al nivel y formación previa de los estudiantes, así como la orientación de los mismos, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

G.3. Buscar, obtener, procesar y comunicar información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), transformarla en conocimiento y aplicarla en los procesos de enseñanza y aprendizaje en Educación Física.

G.4. - Concretar el currículo que se vaya a implantar en un centro docente participando en la planificación colectiva del mismo; desarrollar y aplicar metodologías didácticas tanto grupales como personalizadas, adaptadas a la diversidad de los estudiantes.

G.5. - Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos que faciliten la vida en sociedad, la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible.

G.6. - Adquirir estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.

G.7. - Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos.

G.8. - Diseñar y realizar actividades formales y no formales que contribuyan a hacer del centro un lugar de participación y cultura en el entorno donde esté ubicado; desarrollar las funciones de tutoría y de orientación de los estudiantes de manera colaborativa y coordinada; participar en la evaluación, investigación y la innovación de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

G.9. - Conocer la normativa y organización institucional del sistema educativo y modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros de enseñanza.

G.10. - Conocer y analizar las características históricas de la profesión docente, su situación actual, perspectivas e interrelación con la realidad social de cada época.

G.11. - Informar y asesorar a las familias acerca del proceso de enseñanza y aprendizaje y sobre la orientación personal, académica y profesional de sus hijos.

G.12. - Completar los conocimientos de las disciplinas correspondientes en todos aquellos aspectos que puedan resultar de especial interés para el ejercicio de la docencia y la divulgación de la disciplina, así como el incremento del interés y la apreciación de los mismos en los diferentes niveles educativos.

4.3 Específicas

CE.12. - Adquirir habilidades sociales en la relación y orientación familiar.

CE.13. Conocer el valor formativo y cultural de la actividad física orientada a la salud en la Educación Física.

CE. 14. Conocer la historia y los desarrollos recientes de proyectos y programas de promoción de la actividad física y la salud y sus perspectivas para poder transmitir una visión dinámica de la misma.

CE. 15. Conocer contextos y situaciones de aplicación de los diversos contenidos de la Actividad Física orientada hacia la Salud en el ámbito de la Educación Física.

5.- ACTIVIDADES FORMATIVAS

ESTIMACIÓN DE DEDICACIÓN A LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS		
TIPO DE ACTIVIDAD	HORAS PRESENCIALES	HORAS NO PRESENCIALES
Exposiciones, seminarios, debates y puestas en común. 0,8 créditos	20	
Actividades prácticas. 0,8 créditos	20	
Trabajos tutelados 1,2 créditos		30
Tutorías (grupales o individuales) 1 crédito	25	
Evaluaciones 0,2 créditos	5	
Estudio independiente del alumnado. 1 crédito		25

6.- METODOLOGÍAS DOCENTES

En línea con el enfoque metodológico institucional del CES Don Bosco, desde un planteamiento procedimental y aplicado, se pretende un aprendizaje constructivo y significativo, con momentos de estudio y reflexión personalizada, otros de intercambio de conocimientos y experiencias, de discusión y trabajo de grupo.

Implica una óptima planificación y distribución de la materia, que lleve al estudiante a una metacognición y a la adquisición de las competencias establecidas.

El desarrollo de esta metodología requiere responsabilidad en el proceso de enseñanza y aprendizaje y evaluación desde estrategias innovadoras.

Desde el ámbito de la innovación educativa se establecen diversas metodologías activas interrelacionadas, que se llevarán a cabo en la práctica. Así, se planifican actividades individuales, donde predomina la metacognición, y otras de carácter grupal, como el

aprendizaje cooperativo, favoreciendo de esta forma el desarrollo de las destrezas imprescindibles para trabajar en grupos heterogéneos.

Esta metodología de construcción del pensamiento ha de facilitar la comprensión de los contenidos tratados y, además, que los estudiantes adquieran técnicas que puedan transferir a otros contextos. Se planteará la aplicación de rutinas de pensamiento, organizadores gráficos, rúbricas de evaluación, clases invertidas, método del caso, etc.

Esto implica enseñar a pensar de una manera fundamentada, ordenada, eficaz y práctica, que impulse la madurez y la autonomía.

Del mismo modo, se brindarán las posibilidades que ofrece la integración eficaz de las TIC (flexibilidad, interactividad, simulación de realidades educativas...) para mejorar las experiencias de aprendizaje y alcanzar los objetivos planeados.

7.- SISTEMAS DE EVALUACIÓN

Las actividades de evaluación, con sus respectivos porcentajes, son las siguientes:

Actividades de evaluación	%
Asistencia y participación en el aula y en las sesiones de tutoría	10
Realización de trabajos teórico-prácticos	35
Realización de pruebas escritas	50
Participación en el Campus Virtual	5

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente del siguiente modo:

Sistema de calificaciones	
0 - 4,9	Suspenso (SS)
5,0 - 6,9	Aprobado (AP)
7,0 - 8,9	Notable (NT)
9,0 - 10	Sobresaliente (SB)

8.- BIBLIOGRAFÍA

Aznar Laín, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>.

Casajús, J.A. y Vicente-Rodríguez, G. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. EXERNET. Consejo Superior de Deportes.

Delgado, M. y Redondo, C., González, M., Moreno, L. García, M. (Eds.), (2010). *Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Asociación Española de Pediatría.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. INDE.

Flores, R. (2015). *Educación física y discapacidad motriz, estrategias de intervención*. Ed. Trillas.

González Arévalo, C., Monguillot Hernando, M., Piulachs Núñez, J. M., Zurita Mont, C. y Almirall Batet, L. (2020). *Educación Física saludable. Recursos prácticos*. INDE.

Guillén, M. y Linares, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Panamericana.

Moral, L. (2008). La Educación Física orientada a la salud. En Miraflores, E. y Quintanal, J. (coord.). *Educación Primaria: Orientaciones y Recursos Metodológicos para una Enseñanza de Calidad* (p. 381-421). CCS.

Ortega, P. (2013). *Educación Física para la salud*. INDE.

Praena Crespo, M. y Fernández Truán, J. C. (2012). *La práctica de actividades físico-deportivas en personas con patologías*. MAD.

Ríos Hernández, M. (2007). *Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad*. Paidotribo.

Serrano San Nicolás, Á. y Benavides Díaz-Faes, Á. (2015). *Educación física para alumnos con discapacidad motora*. CCS.

Smith AL & Biddle, SJH (2008). *Youth physical activity and sedentary behavior. Challenges and Solutions*. Campaign, IL: Human Kinetics.

Stumpp, U. (1997). *Adquirir una buena condición física jugando*. Paidotribo.

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

Torres Navarro, M. A. (2011). *Recursos metodológicos en Educación Física con alumnos con discapacidad física y psíquica*. Pila Teleña.

Veiga, Ó. y Martínez, D. (2007). *Actividad física orientada a la salud. Cuaderno del alumnado*. Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio de Educación y Ciencia http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/guias/cuaderno_alumnado_af.pdf

Veiga, Ó. y Martínez, D. (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Ed. Física*. Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio de Educación y Ciencia <http://www.educacion.gob.es/dctm/ifiie/lineas-investigacion-innovacion/educacion-salud/programas-proyectos/actividad-fisica-saludable.guiaprofesoradoaf1.pdf?documentId=0901e72b8126cad0>

Veiga, Ó. y Martínez, D. (2008) *Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los Centros de Educación Primaria*. Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio de Educación y Ciencia. <http://www.educacion.gob.es/dctm/ifiie/lineas-investigacion->



[innovacion/educacion-salud/programas-proyectos/guia-para-una-escuelaactiva.pdf?documentId=0901e72b8126cd62](https://www.cesdonbosco.com/innovacion/educacion-salud/programas-proyectos/guia-para-una-escuelaactiva.pdf?documentId=0901e72b8126cd62)

Vizuetete, M.; Villada, P. & Moral, L. (2022). *Operación Mundo. Educación Física 1º ESO (libro del alumno y propuesta didáctica)*. Anaya.

Vizuetete, M.; Villada, P. & Moral, L. (2023). *Operación Mundo. Educación Física 2º ESO (libro del alumno y propuesta didáctica)*. Anaya.

Vizuetete, M.; Villada, P. & Moral, L. (2022). *Operación Mundo. Educación Física 3º ESO (libro del alumno y propuesta didáctica)*. Anaya.

Vizuetete, M.; Villada, P. & Moral, L. (2023). *Operación Mundo. Educación Física 4º ESO (libro del alumno y propuesta didáctica)*. Anaya.

REVISADA Y VALIDADA:

Juan Carlos Sánchez Huete
Coordinador del Máster.

FECHA: 04/09/2024