



Universidad  
de Alcalá

# GUÍA

## PROMOCIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES

**Doble Grado Magisterio de  
Educación Infantil - Magisterio de  
Educación Primaria  
Universidad de Alcalá**

**Curso Académico 2021-22**  
2º Curso – 1º Cuatrimestre

## GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	<b>Promoción de la Salud y Hábitos Saludables</b>
Código:	<b>420013</b>
Titulación en la que se imparte:	<b>Doble grado en Magisterio de Educación Infantil-Primaria</b>
Departamento y Área de Conocimiento:	<b>Dpto. Educación Área de Didáctica de la Expresión Corporal</b>
Carácter:	<b>Formación Básica</b>
Créditos ECTS:	<b>8</b>
Curso y cuatrimestre:	<b>2º Curso – 1er. Cuatrimestre</b>
Profesorado:	<b>Dr. Domingo J. Ramos-Campo</b>
Horario de Tutoría:	<b>A definir. Previa cita por email</b>
Idioma en el que se imparte:	<b>Español</b>

### 1. PRESENTACIÓN

Mediante las diferentes reformas educativas se ha dejado plasmado en el currículo la importancia de la Educación para la Salud en todos los niveles educativos. Sin embargo, en el sistema educativo únicamente se ha considerado como una materia de carácter transversal, quedando en un espacio difuso y sin un abordaje adecuado por parte de los maestros o profesores. Este hecho, justifica la incorporación al Plan de Estudios del Grado de Maestro en Educación Infantil de esta asignatura. En concreto, la asignatura de Promoción de la salud y hábitos saludables pertenece al grupo de materias de Formación Básica.

La Promoción de la salud pretende capacitar a los individuos a ejercer control sobre los determinantes de la salud, mejorando así su salud. Para ello, se promueven acciones que inciden sobre los determinantes de salud que son el conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. Un claro ejemplo de estos factores es la educación.

Por otro lado, la Promoción de la salud promueve acciones de prevención de enfermedades y sobre el trabajo de hábitos saludables con el fin de contribuir a la educación y fomento de la salud individual, familiar y comunitaria. Por ello, la materia aborda el concepto de salud como algo dinámico en el que intervienen factores intrínsecos y extrínsecos, buscando dotar al alumno de conocimientos y recursos que le permitan colaborar como agente de prevención e intervención en salud. Del mismo modo, el alumno podrá adquirir conocimientos sobre qué es una Escuela saludable, para en su trabajo futuro poder diseñar, desarrollar y fortalecer dichas Escuelas Promotoras de Salud.

Por último, la relación entre motricidad, actividad física, ejercicio y salud es más que clara. La evidencia científica muestra dicha relación, fomentando la prevención y el

tratamiento coadyuvante de patologías a través del ejercicio. Por ello, a través de esta asignatura se abordarán dicha relación y las posibles pautas a tener en cuenta para su desarrollo óptimo.

## 2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Conocer los principios básicos de un desarrollo y un comportamiento saludables.
2. Reconocer la identidad de la etapa y sus características cognitivas, psicomotoras, comunicativas, sociales, afectivas.
3. Saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
4. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
5. Conocer los principios básicos de normas, señales y seguridad vial.

Competencias específicas:

1. Poseer y comprender conocimientos en Promoción de la Salud y Determinantes de la salud.
2. Capacidad de emitir juicios sobre la importancia de la realización de acciones de educación para la salud en la escuela (a través de reunir e interpretar información relevante).
3. Conciencia de la importancia de la Educación para la salud en el entorno escolar.
4. Conocer los principios básicos de su motricidad y su relación con los comportamientos saludables.
5. Analizar e interpretar las habilidades motrices y su evolución en los niños de edad infantil.
6. Saber diseñar actividades motrices y juegos para promover en los niños los comportamientos saludables.
7. Establecer las bases de una alimentación saludable, un buen desarrollo psicomotor y esquema corporal.

### 3. CONTENIDOS

- 1) Introducción a la Promoción y Educación de la Salud.
- 2) Planificación de Programas de Promoción de la Salud en la Escuela.
- 3) Motricidad y salud.
- 4) Desarrollo de hábitos saludables.

Bloques de contenido	Créditos ECTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bloque. 1: Introducción a la Promoción y Educación de la Salud</b></li> </ul>	
Promoción de La Salud. Concepto de Salud Determinantes de la Salud	● 0,5 ECTS
Estilos de Vida y Salud	● 0,5 ECTS
Salud y escuela	● 1 ECTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bloque 2: Planificación de Programas de Promoción de la Salud en la Escuela</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Programas de promoción de la salud</li> </ul>	● 1 ECTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bloque 3: La motricidad y la salud.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo humano</li> <li>- Actividad física y salud</li> <li>- Ejercicio y patología</li> <li>- Postura</li> </ul>	● 2,5 ECTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bloque 4: Desarrollo de hábitos saludables.</b></li> </ul>	
<b>1. Desarrollo de hábitos saludables.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saludable</li> <li>- Higiene</li> <li>- Descanso</li> </ul>	● 2,5 ECTS

## 4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### 4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	64
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horas de estudio, elaboración de actividades, preparación exámenes: 108.</li> <li>• Horas para trabajo en grupo: 28</li> </ul>
Total horas	200

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

La metodología de las clases presenciales será variada en función del tipo de agrupamiento. No obstante, en todo momento se seguirá una metodología activa y participativa por parte del alumno. El docente actuará como mediador-facilitador de los aprendizajes, proporcionando los recursos y explicaciones necesarias para que el alumno alcance las competencias propuestas.

Las clases presenciales serán teóricas y prácticas:

**Clases teóricas.** Se seguirá una metodología múltiple. Parte de los contenidos teóricos serán proporcionados y/o expuestos por el profesor y otros serán buscados o elaborados por los estudiantes. Cuando el profesor lo requiera, los estudiantes deben haber leído con anterioridad a la clase el tema o los materiales necesarios y, su contenido será comentado, debatido o aclarado durante la misma. En algunas sesiones se seguirá la metodología del aprendizaje cooperativo, ABP (Aprendizaje Basado en Problemas),... Se incluyen también en las clases teóricas las actividades auto-formativas de contenido teórico. En ocasiones estas clases requerirán el visionado de vídeos. Por otro lado, se podrá utilizar la plataforma Blackboard para proporcionar a los alumnos los materiales de manera telemática, así como para realizar foros, actividades y tutorías personalizadas de manera on-line, en el caso de que fueran necesarias como está siendo necesario durante la pandemia COVID-19.

**Clases prácticas.** Se realizarán actividades prácticas individuales y/o en equipo guiadas por el profesor. Dichas actividades incluirán estudio de casos, actividades de laboratorio, problemas prácticos, análisis y discusión de información documental y/o audiovisual (artículos, videos, documentales científicos), así como la exposición de trabajos realizados. Además, en las clases prácticas se darán pautas para dirigir y guiar el trabajo autónomo individual y grupal de los estudiantes.

## 5. EVALUACIÓN

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo con la Normativa de evaluación de los aprendizajes, aprobada en Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011 y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016”.

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la [Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes](#).

### 1. Sistema de evaluación continua:

1. Será obligatoria, como mínimo, una presencia del alumno en las clases del 80%.
2. Elaboración y presentación, en los plazos señalados, de actividades, trabajos, resolución de casos tras un proceso de investigación, realización de tareas de autoevaluación y coevaluación. Estos trabajos se realizarán en pequeños grupos. En la producción escrita se valorará que en la elaboración de cada proyecto se siga el formato indicado y puesto a disposición del alumno por los profesores.

En la presentación o exposición de los trabajos en grupo se valorará:

- Comprensión, relación, argumentación y fundamentación de las ideas, estilo, originalidad...
- Claridad expositiva, habilidades de comunicación, estructura de la presentación, utilización de recursos.

3. Elaboración y presentación, en los plazos señalados del trabajo individual, que incluirá un análisis crítico y el comentario personal de documentos o materiales relativos a la asignatura, pudiendo incorporar su autoevaluación del trabajo realizado.

- El trabajo individual sobre los contenidos de la asignatura. En el trabajo se valora la capacidad de realización, de exposición y de evaluación los supuestos teóricos de la evaluación continua.

4. Realización de un examen escrito de los contenidos.

En el examen escrito se valora el conocimiento y la comprensión de los contenidos; así como, su integración, aplicación y resolución de los problemas de modo comprensivo.

El alumno podrá realizar un examen escrito de liberación de los contenidos en noviembre, para ello ha de obtener una valoración mínima de 5 puntos (sobre un total 10 puntos) en cada examen.

6. El sistema de calificaciones será el siguiente:

- a. Suspenso
- b. Aprobado
- c. Notable
- d. Sobresaliente
- e. Matrícula de honor

Si el estudiante no participa en el proceso de enseñanza-aprendizaje según lo establecido en la guía docente (asistencia, realización y entrega de actividades de aprendizaje y evaluación), se considerará no presentado en la convocatoria ordinaria.

#### Criterios de calificación:

1. Examen escrito: 40%
2. Trabajo grupal: 40%
3. Trabajo individual: 20%

## 2. Sistema de evaluación final:

Entre otras, son causas que permiten acogerse a la evaluación final, sin perjuicio de que tengan que ser valoradas en cada caso concreto, la realización de prácticas presenciales, las obligaciones laborales, las obligaciones familiares, los motivos de salud y la discapacidad. El hecho de seguir los estudios a tiempo parcial no otorga por sí mismo el derecho a optar por la evaluación final.

Para acogerse a la evaluación final, el estudiante tendrá que solicitarlo por escrito al decano o director de centro en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, explicando las razones que le impiden seguir el sistema de evaluación continua. En el caso de aquellos estudiantes que por razones justificadas no tengan formalizada su matrícula en la fecha de inicio del curso o del periodo de impartición de la asignatura, el plazo indicado comenzará a computar desde su incorporación a la titulación. También, será necesario que el estudiante se ponga en contacto con los profesores de la asignatura para que le orienten en la realización de los proyectos y en la realización del examen final ordinario.

Para aquellos alumnos que se acojan a la evaluación final ordinaria, la calificación final será el resultado de:

- a. **Realización de un examen** que versará sobre los contenidos relativos a los proyectos, trabajos y/o sesiones prácticas e intervenciones didácticas del programa (50% de la calificación final).
- b. **Realización de un examen teórico** de los contenidos de la asignatura (50% de la calificación final).

Con el objeto de poder acreditar que el alumno ha adquirido la totalidad de las competencias descritas en la guía docente de la asignatura será necesario obtener una valoración mínima de 5 puntos (sobre un total 10 puntos)

**3. Convocatoria extraordinaria:** para los alumnos que se opten por la convocatoria extraordinaria será de aplicación el procedimiento de evaluación indicado en el sistema de evaluación final.

#### 4. Consecuencias sobrevenidas:

La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía Básica:

American College of Sports Medicine. (2019). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo.

Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.

Colomer, C., Álvarez, C. (2000). *Promoción de la salud y cambio social*. Barcelona: Elsevier-Masson.

Gil, P. (2003). *Desarrollo psicomotor en educación infantil (0-6 años)*. Sevilla: Wanceulen.

Latorre, P. A. y Herrador, J. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar. Aspectos metodológicos, Preventivos e Higiénicos*. Barcelona: Paidotribo.

OMS. (1998). *Promoción de la Salud, Glosario*. Ed. Subdirección General de Epidemiología, Promoción y Educación para la Salud (MSC). Recuperado el 20 de noviembre de 2017 de, <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.Pdf>.

### Bibliografía Complementaria:

López-Miñarro, P. A. (2000). *Actividad física para la salud*. Diego Marín ED.