



Universidad  
de Alcalá

# GUÍA DOCENTE

## ASIGNATURA

### **Condición Física y Salud en el aula de Educación Física**

**Grado en Magisterio de  
Educación Primaria**

---

**Curso Académico 2021-22**  
**4º Curso – 1º Cuatrimestre**

## GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Condición física y salud en el aula de Educación Física.
Código:	430060
Titulación en la que se imparte:	Grado Educación Primaria
Departamento y Área de Conocimiento:	Departamento de Ciencias de la Educación. Didáctica de la Expresión Corporal
Carácter:	Optativa
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	4º curso y 1º cuatrimestre
Profesorado:	Dr. Domingo J. Ramos-Campo
Horario de Tutoría:	Se indicará al inicio del cuatrimestre
Idioma en el que se imparte:	Español

### 1. PRESENTACIÓN

La Condición Física y Salud en Educación Física es una asignatura del Grado en Educación Primaria, con carácter optativo tiene asignados 6 ECTS. Está ubicada en 4º curso de la titulación, su duración es cuatrimestral.

La asignatura busca que el alumno del grado conozca la aplicación del acondicionamiento físico en escolares de educación primaria en varios ámbitos (educativo, recreativo y sociocultural). Para ello, el alumno alcanzará las bases teóricas necesarias para poder acometer un correcto trabajo con escolares de 6 a 12 años de edad, así como la adquisición de conocimientos sobre su didáctica en educación primaria.

Además, esta asignatura tiene un valor añadido en la situación actual en la que existen datos preocupantes de sobrepeso-obesidad en los niños de 6-12 años, donde España se sitúa como uno de los países del mundo con mayor porcentaje de escolares en dicha situación. Al respecto, la práctica de actividad física, junto con hábitos alimenticios adecuados, es una de las herramientas de mayor peso tanto para la prevención, como para la intervención, del sobrepeso y obesidad en edades infantiles. Por otra parte, hay que destacar la importancia de la obligatoriedad de la práctica de actividad física por parte de los escolares, donde la educación física es el momento idóneo para incrementar dichos niveles de práctica en la totalidad de nuestros niños y niñas de primaria.

Numerosas asociaciones internacionales afirman que es necesario generar hábitos en los que todos los días de la semana los niños realicen actividad física, debiendo alcanzar noventa minutos de actividad física moderada-vigorosa a la semana. Sin embargo, un error común es considerar el acondicionamiento físico en niños como una reducción del entrenamiento del adulto. Los sistemas, métodos y técnicas de entrenamiento utilizados en adulto, se basan en considerar al organismo como algo estable que no evoluciona; por tanto, es inapropiado aplicar dichas

directrices a escolares en edad infantil, en el que su organismo se hallan en continuo crecimiento, siendo por ello imposible soportar cargas utilizadas en adultos. Por lo que para el tratamiento de variables que mejoran la condición física en niños de educación primaria, se verán aquellos factores determinantes específicos, los efectos del crecimiento, las adaptaciones y períodos propicios para su desarrollo y los riesgos a corto y largo plazo.

## 2. COMPETENCIAS

### Competencias genéricas:

1. 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.
2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
3. Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas y privadas.
4. 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.
5. Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.
6. Adquirir y comprender los conocimientos necesarios de las distintas áreas de estudio que conforman el título de tal forma que capaciten para la profesión de Maestro en Educación Primaria.

### Competencias específicas:

1. 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
2. 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
3. Comprender los procesos de adquisición y mejora de las capacidades físicas.
4. Elaborar propuestas curriculares coherentes y de calidad dentro del marco de la Educación Física y en el ámbito de la Educación Primaria.
5. Desarrollar habilidades docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de la condición física.

6. Adquirir los recursos necesarios para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades físicas dentro y fuera de la escuela, valorando la educación física como contenido fundamental para fomentar los hábitos de higiene y salud.

### 3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total de clases, créditos u horas
Bloque 1. BASES BIOLÓGICAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA: <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMA 1. Respuesta y adaptación al ejercicio físico de los diferentes órganos, aparatos y sistemas del organismo humano en edad infantil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloque 1 = 1,5 ECTS</li> </ul>
Bloque 2: CONDICIÓN FÍSICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA. <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMA 2. Componentes para mejorar la condición física en escolares de educación primaria.</li> <li>• TEMA 3. Valoración de la actividad física y evaluación de la condición física.</li> <li>• TEMA 4. Actividad física en escolares de Primaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloque 2 = 4,5 ECTS</li> </ul>

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

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

Número de horas presenciales:	48
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	102
Total horas	150

## 4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

La principal orientación metodológica se dirigirá hacia:

<p>Clases presenciales en el aula</p>	<p>Actividades de clase expositiva: Sesiones utilizadas para introducir y explicar en el aula los temas principales detallados en el apartado de contenidos. En estas sesiones destinadas a todo el grupo, se utilizará una modalidad de clase magistral participativa, mediante la transmisión de información en un tiempo ocupado principalmente por la exposición oral y el apoyo de las TICs. Durante dicha exposición se podrán plantear preguntas o situaciones problemáticas sobre un tema, introducir pequeñas actividades prácticas, resolver las dudas que puedan plantearse, presentar informaciones incompletas, orientar la búsqueda de información, ocasionar el debate individual o en grupo, etc.</p>
<p>Tutorías</p>	<p>Sesiones programadas con el objeto de orientar, suministrar información, supervisar el trabajo del estudiante y contrastar sus avances o dificultades en la adquisición de competencias.</p> <p>Durante estas sesiones el estudiante podrá:</p> <p>Preguntar al profesor, en el horario presencial establecido, todas aquellas dudas que no hayan podido ser solucionadas durante las clases presenciales teóricas y prácticas.</p> <p>Podrá solicitar bibliografía de ampliación específica de algún tema concreto y/o cualquier otro tipo de información relacionada con la asignatura.</p> <p>Para el desarrollo de todos los contenidos, se proporcionará al alumnado textos seleccionados o elaborados expresamente para ellos para guiar y completar el estudio de cada una de las unidades desarrolladas</p>
<p>Seminarios</p>	<p>Seminarios previamente programados con el objeto de profundizar en una temática concreta, y que puede integrar contenidos teóricos y prácticos, realizado en grupos reducidos y supervisado por el profesor, concluyendo con la elaboración y presentación escrita de un informe que, en algunos casos, puede hacerse público mediante exposición oral por parte de los alumnos y debate.</p>

Clases prácticas	Actividades prácticas físico-deportivas: Sesiones prácticas (actividad motriz) realizadas en espacio deportivo, y destinadas a un tercio del grupo. Estas clases, serán dirigidas por el profesor y con una participación activa del alumno, desarrollarán las competencias específicas del "saber hacer" en aquellos temas que lo requieren. A través de éstas, el alumno, adquirirá conocimientos didácticos y metodológicos relacionados con el proceso de enseñanza aprendizaje del área de educación física
------------------	--

### Materiales y recursos didácticos

Textos de la asignatura	Libros, apuntes y/o artículos proporcionados al alumno, búsquedas bibliográficas por parte del alumno
Material audiovisual	Presentaciones e imágenes mostradas durante las clases magistrales y seminarios, audios y vídeos explicativos de métodos o recursos del Acondicionamiento Físico y Salud.
Cuaderno del alumno	Incorporará la estructura de mínimos sobre la cual desarrollar el trabajo del alumno: aspectos formales, temporales, diseño de contenidos y exigencias mínimas sobre su desarrollo.
Material para las actividades prácticas	<p>Material físico y deportivo de uso didáctico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material físico- deportivo de uso didáctico</li> <li>• Materiales para la construcción del conocimiento y la cooperación.</li> <li>• Materiales de promoción de la actitud crítica.</li> </ul>

## **5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación**

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo al artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011 y modificada en 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 establecidos en el Artículo 10 de la Normativa de Evaluación de los Aprendizajes de la UAH.

### **5.1. Sistema de evaluación continua**

#### **5.1.1. Criterios de evaluación**

La evaluación se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios:

1. Asistencia y participación en las clases, seminarios y prácticas.
2. La capacidad de juicio crítico en los análisis de situaciones, hipótesis y artículos sobre la condición física.
3. Integra los fundamentos teóricos con los métodos prácticos aplicados a la condición física saludable.
4. La calidad del material elaborado para los seminarios y las clases prácticas, la elección y el dominio de los recursos empleados, así como de sus habilidades comunicativas.
5. La adecuada intervención didáctica y propuestas metodológicas del alumno en función de la capacidad física y edad del niño al que vaya dirigido.
6. El dominio y la comprensión de los conocimientos adquiridos sobre los contenidos de la materia de Condición Física y salud.
7. Demuestra trabajo en equipo con los compañeros compartiendo saberes y experiencias.
8. Los trabajos a presentar por los alumnos, se desarrollarán y presentarán conforme a las directrices generales y concretas establecidas por el profesorado en cada caso, con especial énfasis en la sanción académica de suspenso para cualquier copia de texto sin citar su procedencia y que se presente como de elaboración propia.

#### **5.1.2. Procedimientos y criterios de calificación.**

Esta modalidad requiere de la asistencia indispensable del alumno de, al menos, al 80 % de las clases prácticas (en el aula y en el polideportivo) y la participación activa en las actividades realizadas y solicitadas al alumno.

La calificación mediante evaluación formativa implica la realización y la entrega de

todas las actividades, tareas y pruebas teóricas y prácticas:

1. Presentación, en los plazos señalados, del cuaderno del alumno, que incluirá los análisis de documentos, supuestos didácticos y tareas sobre la materia (30% de la calificación final)
2. Elaboración y/o presentación de los supuestos e intervenciones didácticas a desarrollar en los seminarios y prácticas (30% de la calificación final).
3. Realización de exámenes teórico-práctico sobre la totalidad de los contenidos del programa (40% de la calificación final). Estos exámenes se irán realizando a lo largo del curso.
4. 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. Tal y como establece el Artículo 9.5 de la Normativa de Evaluación de los Aprendizajes de la UAH.
5. El sistema de calificaciones será el previsto en la normativa vigente en la UAH atendiendo a las siguientes posibilidades:
  - a. Suspenso
  - b. Aprobado
  - c. Notable
  - d. Sobresaliente
  - e. Matrícula de honor

Los estudiantes que hayan seguido la evaluación continua y no la hayan superado, no podrán acogerse a esta evaluación final de la convocatoria ordinaria (Artículo 10.5 de la Normativa de Evaluación de los Aprendizajes de la UAH).

**Convocatoria extraordinaria para los alumnos de evaluación continua:** aquellos alumnos que hayan participado en el proceso de evaluación continua, según lo establecido en la guía docente, y hayan superado tanto el cuaderno del alumno como los supuestos e intervenciones didácticas, llevados a cabo en los seminarios y prácticas, con una calificación superior a 5 puntos, se les tendrá en cuenta estas calificaciones en la convocatoria extraordinaria (50% de la calificación). De forma que en la convocatoria extraordinaria únicamente tendrán que realizar el examen teórico, sobre la totalidad de los contenidos de la asignatura (50% de la calificación). Siguiendo lo establecido en el artículo 6.3 de la Normativa de Evaluación de los Aprendizajes de la UAH.

## 5.2. Sistema de evaluación final.

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

- a. **Realización de un examen práctico** que versará sobre los contenidos relativos al análisis de documentos y los supuestos didácticos que se hayan desarrollado durante el curso (50% de la calificación final).
- b. **Realización de un examen teórico** sobre la totalidad 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) en cada una de las pruebas de evaluación descritas anteriormente.

**Convocatoria extraordinaria para los alumnos de evaluación final:** será de aplicación el procedimiento de evaluación indicado en el sistema de evaluación final.

## 6. OBSERVACIONES

Si las autoridades sanitarias consideraran necesaria la suspensión de la actividad docente presencial o las circunstancias de la asignatura lo requieren, la docencia, o parte de la misma, continuaría con la metodología online hasta que se levantara la suspensión, momento en el que se volvería a la modalidad presencial.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

López, J., & Fernández, A. (2010). Fisiología del ejercicio (3ª Ed.). Madrid: Panamericana.

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

Thiebault, C. M., & Sprumont, P. (2009). El niño y el deporte. Tratado de medicina del deporte infantil. Barcelona: INDE.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2010). Fisiología del esfuerzo y del deporte. (6th ed.) Badalona: Paidotribo.

Yuste, J. L. (2012). Condición física en educación primaria. Murcia. Universidad de Murcia-Diego Marín.

### Bibliografía Complementaria

Bagur, C. (2007). Deporte y masa ósea (II). Características del ejercicio físico que condicionan el modelado y remodelado óseo. Apunts Medicina de l'Esport. 154: 92-8.

Calais-Germain, B. (2004). Anatomía para el movimiento: introducción al análisis de las técnicas corporales (12ª Ed.). Barcelona: La Liebre de Marzo.

Cuenca-García, M., Jiménez-Pavón, D., España-Romero, V., Artero, E. G., Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2011). Condición física relacionada con la salud y hábitos de alimentación en niños y adolescentes: propuesta de addendum al informe de salud escolar. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), pp. 35-50.

Llusá, M., Merí, À., & Ruano, D. (2004). *Manual y atlas fotográfico de anatomía del aparato locomotor*. Madrid: panamericana.

Manonelles, P., Alcaraz, J., Álvarez, J., Jiménez, F., Luengo, E., Manuz, B., Naranjo, J., Palacios, N., Pérez, M., & Villegas, J. A. (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad

Ruiz, J. R.; España, V.; Castro, J.; Artero, E. G.; Ortega, F. B.; Cuenca, M.; Jiménez, D.; Chillón, P.; Girela, M. J.; Mora, J.; Gutiérrez, A.; Suni, J.; Sjöstrom, M.; & Castillo, M. J. (2011b). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, Anexo a *Nutr Hosp*. 2011; 26(6):1210-1214. DOI:10.3305/nh.2011.26.6.5270.

Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Gutiérrez, A., Meusel, D., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2006). Health-related fitness assessment in childhood and adolescence; a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *J Public Health*, 14, 269-277.