



UNAM

UNIVERSIDAD DEL  
ATLÁNTICO MEDIO

# Guía Docente

Ejercicio físico y salud en contextos  
escolares

**Grado en Maestro en Educación Infantil**

MODALIDAD PRESENCIAL

*Curso Académico 2024-2025*

## Índice

RESUMEN

DATOS DEL PROFESORADO

REQUISITOS PREVIOS

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDADES FORMATIVAS

EVALUACIÓN

BIBLIOGRAFÍA

## RESUMEN

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Centro                | Universidad del Atlántico Medio                 |
| Titulación            | Maestro en Educación Infantil                   |
| Asignatura            | Ejercicio Físico y Salud en Contextos Escolares |
| Materia               | Mención en Educación Física                     |
| Carácter              | Formación optativa                              |
| Curso                 | 4º  |
| Semestre              | 1   |
| Créditos ECTS         | 6   |
| Lengua de impartición | Castellano                                      |
| Curso académico       | 2024-2025                                       |

## DATOS DEL PROFESORADO

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Responsable de Asignatura | José Antonio Vigarío Castaño        |
| Correo Electrónico        | Jose.vigarío@pdi.atlanticomedio.es  |
| Tutorías                  | De lunes a viernes bajo cita previa |

## REQUISITOS PREVIOS

Sin requisitos previos.

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

### Competencias Básicas

#### CB1

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

#### 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.

#### CB3

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

#### CB4

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

#### CB5

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

## Competencias generales

### CG1

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.

### CG2

Promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva.

## Competencias específicas

### CE48

Conocer los fundamentos musicales, plásticos y de expresión corporal del currículo de esta etapa así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.

### CE50

Saber utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

## **CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**

Se abordarán los conceptos básicos del acondicionamiento físico, la adaptación, la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, el concepto de conductas saludables, así como la implicación del ejercicio físico sobre la salud.

Unidad 1. Conceptos básicos de alimentación, nutrición y dietética.

Unidad 2. Recomendaciones en torno a los alimentos y nutrientes.

Unidad 3. Estrategias Nutricionales y Tipos de Dieta.

Unidad 4. Desmitificando algunos aspectos de la Nutrición.

Unidad 5. Nutrición Adaptada a Escolares.

## **CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA**

### **Unidad 1.**

Semanas 1-3.

### **Unidad 2.**

Semanas 4-7.

### **Unidad 3.**

Semanas 8-10.

### **Unidad 4.**

Semanas 11-13.

### **Unidad 5.**

Semanas 14-16.

## **RECOMENDACIONES**

- Recomendación para realizar la actividad 1, semana 3.
- Recomendación para realizar la actividad 2, semana 7.
- Recomendación para realizar los foros, desde la semana 2 hasta la semana 16.

Nota: La distribución expuesta tiene un carácter general y orientativo, ajustándose a las características y circunstancias de cada curso académico y grupo clase.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

| ACTIVIDAD FORMATIVA   | HORAS | PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD |
|---|-------|------------------------------|
| Clases programadas síncronas, clases de carácter expositivo y práctico  | 30,25 | 100%                         |
| Clases programadas asíncronas, clases magistrales grabadas  | 24    | 0%                           |
| Tutorías, individuales y/o grupales, y seguimiento con apoyo virtual  | 9     | 50%                          |
| Trabajos individuales o en pequeño grupo, casos prácticos, proyectos, foros, test autoevaluación, etc., con apoyo virtual | 18    | 25%                          |
| Estudio individual y trabajo autónomo   | 66,75 | 0%                           |
| Examen final presencial   | 2     | 100%                         |

## EVALUACIÓN

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN   | PORCENTAJE CALIFICACIÓN FINAL |
|---|-------------------------------|
| Participación en debates y actividades durante el desarrollo de las clases programadas, seminarios, talleres u otros medios participativos  | 20%                           |
| Realización de trabajos y proyectos (individuales o en grupo), realizados fuera de las clases programadas, en los que se valorará el cumplimiento de las competencias y los objetivos marcados así como el rigor de los contenidos. | 40%                           |
| Examen prueba presencial de tipo teórico-práctico. Obligatorio aprobar y presentarse  | 40%                           |



### **Sistemas de evaluación**

El sistema de calificaciones (R.D. 1125/2003, de 5 de septiembre) será:

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

La mención de “matrícula de honor” podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Se podrá conceder una matrícula por cada 20 alumnos o fracción.

### **Criterios de Calificación**

Si el alumno no se presenta al examen en convocatoria oficial, figurará como “No Presentado” en actas.

Si el alumno no aprueba el examen de la asignatura, en actas aparecerá el porcentaje correspondiente a la calificación obtenida en la prueba.

Los alumnos podrán examinarse en convocatoria extraordinaria atendiendo al mismo sistema de evaluación de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA

### Básica

- Andrés, J. (2017). Historia de la teoría de la música. Casimiro: Madrid.
- Alcoriza J, de Cos AI, Gómez AM (1990). Raciones estándar de materias primas y recetas culinarias para uso en encuestas alimentarias. *Nutrición Clínica*. Vol 10/2.
- Daza, C. H. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. *Colombia médica*, 28(2), 92-98.
- Dapcich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J, Serra LI (2004). Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid.
- Henry, C. J. K., & Chapman, C. (Eds.). (2002). *The nutrition handbook for food processors*. Elsevier.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. (2013) *Tablas de composición de alimentos*. Ediciones Pirámide. Madrid. (16ª ed. Ampliada y revisada).

### Complementaria

- Aucouturier, B. (2018). *Actuar, jugar, pensar: puntos de apoyo para la práctica psicomotriz educativa y terapéutica*. Barcelona: Editorial Graó.
- Carbajal Azcona, Á. (2013). *Manual de nutrición y dietética*.
- Carbajal A. (2001). Ingestas recomendadas en personas de edad avanzada. *Alimentación, Nutrición y Salud*; 8/4:100-114.
- Espinoza, I. (1998). Guía práctica para la evaluación antropométrica del crecimiento, maduración y estado nutricional del niño y adolescente. *Arch Venez Puer Ped*, 61(1), 52.
- FAO/WHO (2001). *Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO Expert Consultation Bangkok, Thailand*. Food and Nutrition Division. FAO. Roma. 2001.
- Fennema, O. R. (1993). *Química de los alimentos* (No. 664: 543). Acribia.
- García-Gabarra, Antoni, Castellà-Soley, Marta, & Calleja-Fernández, Alicia. (2017). Ingestas de energía y nutrientes recomendadas en la Unión Europea: 2008-2016. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 490-498. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.937>
- González Hermida, A., Vila Díaz, J., Guerra Cabrera, C., Quintero Rodríguez, O., Dorta Figueredo, M., & Pacheco, J. (2010). Estado nutricional en niños escolares. Valoración clínica, antropométrica y alimentaria. *MediSur*, 8(2), 15-22.