

**GUÍA DOCENTE****DENOMINACIÓN DE LA ASIGNATURA**

Denominación:	<b>EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD</b>	
Código:	100833	
Plan de estudios:	<b>GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA</b>	Curso: 4
Denominación del módulo al que pertenece:	OPTATIVIDAD: MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA	
Materia:	EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	
Carácter:	OPTATIVA	Duración: PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6.0	Horas de trabajo presencial: 60
Porcentaje de presencialidad:	40.0%	Horas de trabajo no presencial: 90
Plataforma virtual:	Moodle	

**DATOS DEL PROFESORADO**

Nombre:	LLORENTE CANTARERO, FRANCISCO JESÚS (Coordinador)	
Departamento:	DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS	
Área:	DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	
Ubicación del despacho:	Planta Principal, ala derecha tras pasar la biblioteca	
E-Mail:	m12llcaf@uco.es	Teléfono: 957212548
Nombre:	CASTEJÓN RIBER, CRISTINA	
Departamento:	DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS	
Área:	DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	
Ubicación del despacho:	Planta Principal, ala derecha tras pasar la biblioteca	
E-Mail:	z42caric@uco.es	Teléfono: 957218983

**REQUISITOS Y RECOMENDACIONES****Requisitos previos establecidos en el plan de estudios**

Ninguno

**Recomendaciones**

Ninguna especificada

**COMPETENCIAS**

CE9	Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible; y adquirir la formación necesaria para la promoción de una vida saludable.
CE10	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.
CM2.7	Promover el trabajo cooperativo y el trabajo y esfuerzo individuales.
CM9.3	Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades físico deportivas y de promoción de la salud a través del ejercicio físico dentro y fuera de la escuela.
CM9.4	Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes.

## GUÍA DOCENTE

### OBJETIVOS

Fundamentar las bases biomecánicas que rigen el movimiento humano.  
Adquirir los conocimientos anatomofisiológicos básicos para su aplicación a la práctica físico-deportiva.  
Analizar las adaptaciones y beneficios, modificaciones y riesgos que implica la actividad física y el deporte en edad escolar.  
Conocer las lesiones propias de la actividad física.  
Sentar las bases de una buena alimentación e hidratación, y de la importancia de la actividad físico deportiva en la edad escolar  
Adquirir conocimientos básicos sobre los hábitos higiénicos durante la actividad físico-deportiva en edad escolar.  
Diseñar experiencias de aprendizaje saludables relacionadas con la Educación Física.  
Detectar malformaciones y patologías a través de la actividad física desarrollada en la edad escolar.  
Valorar la importancia que para la sociedad tiene la información necesaria sobre los beneficios para la salud de la actividad física y el deporte practicados de forma reglada, sistemática y controlada.  
Adoptar hábitos saludables: de trabajo físico, higiene corporal, de actitud postural, alimentación y recuperación.  
Prevenir accidentes y garantizar la seguridad en las sesiones de Educación Física y Deportes.  
Conocer y aplicar los protocolos básicos de actuación tanto en lesiones deportivas, como en emergencias vitales y no vitales.

### CONTENIDOS

#### 1. Contenidos teóricos

Tema 1. Higiene y hábitos saludables.  
Tema 2. Primeros auxilios y prevención de lesiones.  
Tema 3. Adaptaciones curriculares  
Tema 4. Anatomía del aparato locomotor y biomecánica.  
Tema 5. Fisiología del ejercicio.  
Tema 6. La postura.  
Tema 7. La alimentación e hidratación saludables.

#### 2. Contenidos prácticos

Desarrollo de las experiencias motrices que incidan en la promoción y desarrollo de la salud en E.F.  
Primeros auxilios y prevención de lesiones.  
Ejercicios contraindicados.  
Experiencias motrices para niños con adaptaciones curriculares

### OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS

Salud y bienestar  
Educación de calidad

**GUÍA DOCENTE****METODOLOGÍA****Aclaraciones generales sobre la metodología (opcional)**

Los contenidos prácticos serán participativos y en pequeños grupos. Los estudiantes diseñarán y expondrán una experiencia didáctica sobre los contenidos del tema.

**Adaptaciones metodológicas para alumnado a tiempo parcial y estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales**

Se estudiará cada caso de forma individual.

**Actividades presenciales**

Actividad	Grupo completo	Grupo mediano	Total
<i>Actividades de evaluación</i>	5	-	5
<i>Debates</i>	3	-	3
<i>Estudio de casos</i>	5	-	5
<i>Exposición grupal</i>	-	7	7
<i>Lección magistral</i>	20	-	20
<i>Prácticas en el AUM</i>	-	8	8
<i>Salidas</i>	6	-	6
<i>Trabajos en grupo (cooperativo)</i>	6	-	6
<b>Total horas:</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>60</b>

**Actividades no presenciales**

Actividad	Total
<i>Búsqueda de información</i>	10
<i>Consultas bibliográficas</i>	10
<i>Ejercicios</i>	10
<i>Estudio</i>	40
<i>Trabajo de grupo</i>	10
<i>trabajo de campo</i>	10
<b>Total horas:</b>	<b>90</b>

**GUÍA DOCENTE****MATERIAL DE TRABAJO PARA EL ALUMNO**

Casos y supuestos prácticos

Material audiovisual - [www.uco.es/moodle](http://www.uco.es/moodle)**EVALUACIÓN**

Competencias	Exámenes	Proyecto	Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	Resolución de problemas
CE10	X	X	X	X
CE9	X	X	X	X
CM2.7	X	X	X	X
CM9.3	X	X	X	X
CM9.4	X	X	X	X
<b>Total (100%)</b>	<b>45%</b>	<b>10%</b>	<b>30%</b>	<b>15%</b>
<b>Nota mínima (*)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

(\*)Nota mínima (sobre 10) necesaria para que el método de evaluación sea considerado en la calificación final de la asignatura. En todo caso, la calificación final para aprobar la asignatura debe ser igual o superior a 5,0.

**Método de valoración de la asistencia:**

Se realizarán actividades en clase que tendrá un valor del 5% extra en la calificación final (dentro del instrumento de evaluación Resolución de problemas), siendo necesario acudir a clase para poder entregarlas. La asistencia a las clases prácticas y a la práctica que se realizará fuera del centro es obligatoria.

**Aclaraciones generales sobre los instrumentos de evaluación:**

Ninguna

**Aclaraciones sobre la evaluación para el alumnado a tiempo parcial y necesidades educativas especiales:**

Ninguna

**Aclaraciones sobre la evaluación de la primera convocatoria extraordinaria y convocatoria extraordinaria de finalización de estudios:**

Ninguna

**Criterios de calificación para la obtención de Matrícula de Honor:**

10 en el examen teórico y haber asistido a todas las sesiones prácticas

**BIBLIOGRAFIA****1. Bibliografía básica**

- AMERICAN HEART ASSOCIATION. Manual de reanimación cardiopulmonar avanzada.
- MACHADO, A.J. (2009) ABC en emergencias (2ª edición). Bubock

## GUÍA DOCENTE

- Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- GUILLÉN DEL CASTILLO, M (Coord) (1993). Medicina deportiva y Educación Física en edad escolar. Córdoba. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- MATEU, J. (1999). Guía práctica de primeros auxilios. Barcelona. MC: ediciones S.A.
- GUILLÉN DEL CASTILLO, M. y LINARES GIRELA, D. (Coords). (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. Medicapanamericana. Madrid.
- CLARK, N. (2003). Nutrición para deportistas. Desnivel ediciones.
- BEAN, A. (2004). La alimentación y la forma física de los 5 a los 16 años. Tutor.
- ORTEGA, P.A. (2010). Primeros Auxilios. Altamar
- RAMOS, G. A. (2010). Actividad Física e Higiene para la Salud. Univ. Las Palmas de G. Canaria.
- TAIBO, R. (2010). Higiene Deportiva. Edit. Autor - Editor
- Tresguerres, J. A. F., & Ariznavarreta Ruiz, C. (2014). Fisiología humana (4{487} ed.). México ; Madrid [etc.]: McGraw Hill.
- SAN JAIME, A. (2011). Actuaciones Básicas en Primeros Auxilios "como actuar ante las emergencias" (3ª edición). Aula Magna
- RICHE, D. (2011). 80 preguntas sobre la alimentación del deportista. Hispano Europea
- Kapandji, A., & Torres Lacomba, M. (2001). *Fisiología articular: esquemas comentados de mecánica humana* (5a ed., 2a reimp.). Madrid [etc: Editorial Médica Panamericana. Lo´pez Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2006). *Fisiología del ejercicio* (3a ed.). Buenos Aires [etc: Editorial Médica Panamericana.

### 2. Bibliografía complementaria

- Herrador, J. y García, M. (2016). revisión de estudios e investigaciones sobre la prevención de accidentes y lesiones en educación física: propuestas y medidas para minimizar o evitar riesgos. Revista EsmáF, 43, 25-52.
- OMS (2002). Informe sobre la salud en el mundo. <https://www.who.int/whr/2002/es/>
- Ortega Cañavate, P. (2013). Educación física para la salud: Bases teóricas y aplicación de un planteamiento integral y cualitativo del movimiento. Barcelona: INDE.
- Roldán, C. (2002) (Coord). Manual de Seguridad en los centros educativos. Sevilla. CEJA.

## CRITERIOS DE COORDINACIÓN

Organización de salidas

Las estrategias metodológicas y el sistema de evaluación contempladas en esta Guía Docente serán adaptadas de acuerdo a las necesidades presentadas por estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales en los casos que se requieran.

## PLAN DE CONTINGENCIA: ESCENARIO A

El escenario A, se corresponde con una menor actividad académica presencial en el aula como consecuencia de medidas sanitarias de distanciamiento interpersonal que limite el aforo permitido en las aulas.

## METODOLOGÍA

### Aclaraciones generales sobre la metodología en el escenario A

Se adoptará un sistema multimodal o híbrido de enseñanza que combine, en todo lo posible, las clases presenciales en aula y las clases presenciales por videoconferencia (sesiones síncronas) que se impartirán en el horario aprobado por el Centro. La distribución temporal de las actividades que se llevarán a cabo de forma presencial en aula y presencial por videoconferencia estará determinado por el Centro en función del aforo



www.uco.es  
facebook.com/universidadcordoba  
@univcordoba

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES  
DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

[uco.es/grados](https://uco.es/grados)

## GUÍA DOCENTE

permitido en los espacios docentes y las medidas sanitarias de distanciamiento interpersonal que estén vigentes en cada momento.

Los contenidos prácticos serán participativos y en pequeños grupos. Los estudiantes diseñarán y expondrán una experiencia didáctica sobre los contenidos del tema.

## EVALUACIÓN

Competencias	Exámenes	Proyecto	Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	Resolución de problemas
CE10	X	X	X	X
CE9	X	X	X	X
CM2.7	X	X	X	X
CM9.3	X	X	X	X
CM9.4	X	X	X	X
<b>Total (100%)</b>	<b>45%</b>	<b>10%</b>	<b>30%</b>	<b>15%</b>
<b>Nota mínima (*)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

(\*)Nota mínima (sobre 10) necesaria para que el método de evaluación sea considerado en la calificación final de la asignatura. En todo caso, la calificación final para aprobar la asignatura debe ser igual o superior a 5,0.

### Método de valoración de la asistencia (Escenario A):

Se realizarán actividades en clase que tendrá un valor del 5% extra en la calificación final (dentro del instrumento de evaluación Resolución de problemas), siendo necesario acudir a clase para poder entregarlas

La asistencia a las clases prácticas y a la práctica que se realizará fuera del centro es obligatoria.

### Aclaraciones generales sobre los instrumentos de evaluación (Escenario A):

Los proyectos , Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simulada y resolución de problemas forman parte de la evaluación continua.

### Aclaraciones sobre la evaluación para el alumnado a tiempo parcial y necesidades educativas especiales (Escenario A):

Ninguna

## PLAN DE CONTINGENCIA: ESCENARIO B

El escenario B, contempla la suspensión de la actividad presencial en el aula como consecuencia de medidas sanitarias.

## GUÍA DOCENTE

### METODOLOGÍA

#### Aclaraciones generales sobre la metodología en el escenario B

La actividad docente presencial se llevará a cabo por videoconferencia (sesiones síncronas) en el horario aprobado por el Centro. Se propondrán actividades alternativas para los grupos reducidos que garanticen la adquisición de las competencias de esa asignatura.

Los contenidos prácticos serán participativos y en pequeños grupos. Los estudiantes diseñarán y expondrán una experiencia didáctica sobre los contenidos del tema.

### EVALUACIÓN

Competencias	Exámenes	Proyecto	Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	Resolución de problemas
CE10	X	X	X	X
CE9	X	X	X	X
CM2.7	X	X	X	X
CM9.3	X	X	X	X
CM9.4	X	X	X	X
<b>Total (100%)</b>	<b>45%</b>	<b>10%</b>	<b>30%</b>	<b>15%</b>
<b>Nota mínima (*)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

(\*)Nota mínima (sobre 10) necesaria para que el método de evaluación sea considerado en la calificación final de la asignatura. En todo caso, la calificación final para aprobar la asignatura debe ser igual o superior a 5,0.

Herramientas Moodle	Exámenes	Proyecto	Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	Resolución de problemas
Asistencia	X	X	X	X
Cuestionario	X			X
Participación			X	X
Pruebas simultáneas por videoconferencia	X	X	X	
Tarea		X		X
Videoconferencia			X	

#### Método de valoración de la asistencia (Escenario B):

Se realizarán actividades en clase que tendrá un valor del 5% extra en la calificación final (dentro del instrumento de evaluación Resolución de problemas), siendo necesario estar presente en la clase virtual para poder entregarlas.

## GUÍA DOCENTE

### **Aclaraciones generales sobre los instrumentos de evaluación (Escenario B):**

Los proyectos , Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simulada y resolución de problemas forman parte de la evaluación continua las cuales se llevarán a cabo mediante moodle.

### **Aclaraciones sobre la evaluación para el alumnado a tiempo parcial y necesidades educativas especiales (Escenario B):**

Ninguna