



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001

Escuela Politécnica de  
Enseñanza Superior

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

**303000053 - Salud y actividad física**

### PLAN DE ESTUDIOS

30AG - M U En Formacion Del Profesorado En Educ Secundaria Oblig Bachillerato Y Fp

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2018/19 - Segundo semestre

## Índice

---

### Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
4. Descripción de la asignatura y temario.....	3
5. Cronograma.....	5
6. Actividades y criterios de evaluación.....	7
7. Recursos didácticos.....	9

## 1. Datos descriptivos

### 1.1. Datos de la asignatura

<b>Nombre de la asignatura</b>	303000053 - Salud y actividad física
<b>No de créditos</b>	3 ECTS
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Curso</b>	Primer curso
<b>Semestre</b>	Primer semestre
<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	30AG - M u en formacion del profesorado en educ secundaria oblig bachillerato y fp
<b>Centro responsable de la titulación</b>	30 - Escuela Politecnica de Enseñanza Superior
<b>Curso académico</b>	2018-19

## 2. Profesorado

### 2.1. Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías *</b>
Jesus Javier Rojo Gonzalez (Coordinador/a)		jesusjavier.rojo@upm.es	- -
Jesus Javier Rojo Gonzalez (Coordinador/a)	Dpto Salud	jesusjavier.rojo@upm.es	L - 12:00 - 15:00 M - 12:00 - 15:00 Inicialmente el alumno hablará con el coordinador, quien le dirigirá al profesor

			correspondiente en función del tema.
--	--	--	---

\* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

## 3. Competencias y resultados de aprendizaje

### 3.1. Competencias

CE13 - Conocer el valor formativo y cultural de las materias correspondientes a la especialización y los contenidos que se cursan en las respectivas enseñanzas.

CE15 - Conocer contextos y situaciones en que se usan o aplican los diversos contenidos curriculares.

CE20 - Adquirir criterios de selección y elaboración de materiales educativos.

CE24 - Conocer y aplicar propuestas docentes motivadoras en el ámbito de la especialización cursada.

CE26 - Identificar problemas relativos a la enseñanza y aprendizaje de las materias de la especialización y plantear alternativas y soluciones.

CG01 - Conocer los contenidos curriculares de las materias relativas a la especialización docente correspondiente, así como el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procesos de enseñanza y aprendizaje respectivos. Para la formación profesional se incluirá el conocimiento de las respectivas profesiones.

CG02 - Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza y aprendizaje potenciando procesos educativos que faciliten la adquisición de las competencias propias de las respectivas enseñanzas, 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.

CG03 - 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 las materias propias de la especialización cursada.

CT04 - Conocer y aplicar técnicas de organización y planificación.

CT05 - Generar aptitudes relacionadas con la gestión de la información.

## 3.2. Resultados del aprendizaje

RA1 - Comprender las funciones y finalidades de la evaluación en E.F. y seleccionar las herramientas más adecuadas a cada situación

RA2 - Relacionar e integrar los distintos componentes del currículum de E.F. con el fin de confeccionar las oportunas programaciones.?

## 4. Descripción de la asignatura y temario

---

### 4.1. Descripción de la asignatura

Los contenidos de esta asignatura tienen como objetivo dar a conocer al alumnado del máster aquellas patologías de mayor gasto sanitario en las que la prevención primaria se ha de iniciar a temprana edad , con el fin de crear hábitos saludables en los futuros ciudadanos a través de las asignaturas de secundaria y bachillerato. También se establece como objetivo que el futuro master en educación sepa como actuar frente a distintas patologías frecuentes en la adolescencia y lesiones relacionadas con la propia actividad física .

### 4.2. Temario de la asignatura

1. El ejercicio físico como elemento inductor de salud
  - 1.1. Concepto de salud.
  - 1.2. El ejercicio físico en relación con la salud a lo largo de la historia.
  - 1.3. Acción preventiva y terapéutica del ejercicio físico.
2. El ejercicio físico frente al síndrome metabólico.
  - 2.1. Obesidad.
  - 2.2. Dislipemias
  - 2.3. Diabetes tipo II
  - 2.4. Hipertensión
  - 2.5. El ejercicio físico como factor preventivo y terapéutico en el síndrome metabólico.

3. Alergia y ejercicio.
  - 3.1. Rinitis alérgica y ejercicio.
  - 3.2. Asma. Asma inducida por el ejercicio.
4. Actividad física en la prevención de la osteoporosis.
  - 4.1. Concepto de osteoporosis. Epidemiología
  - 4.2. Remodelado óseo.
  - 4.3. Metabolismo del calcio.
  - 4.4. Crecimiento y mineralización ósea durante la infancia y la adolescencia.
  - 4.5. Importancia de la actividad física en la prevención de la osteoporosis
5. Alteraciones estáticas
  - 5.1. Concepto de postura
  - 5.2. Alteraciones posturales del miembro inferior.
  - 5.3. Alteraciones posturales de columna.
6. Lesiones deportivas. Prevención .
  - 6.1. Concepto de lesión.
  - 6.2. Lesiones vasculonerviosas.
  - 6.3. Lesiones del aparato locomotor
  - 6.4. Traumatismo craneoencefálico.
  - 6.5. Traumatismo ocular.
  - 6.6. Lesiones térmicas.
7. Trastornos psicológicos en la edad juvenil. Papel del ejercicio físico
  - 7.1. Trastornos de la conducta alimenticia
  - 7.2. Drogas de abuso.
  - 7.3. Suicidio juvenil.

## 5. Cronograma

### 5.1. Cronograma de la asignatura \*

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1	<b>TEMA I El ejercicio físico como elemento inductor de salud TEMA II El ejercicio físico frente al síndrome metabólico.</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			<b>Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 01:00
2	<b>TEMA II El ejercicio físico frente al síndrome metabólico.</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			<b>Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 01:00
3	<b>TEMA III Alergia y ejercicio. Asma inducida por el ejercicio. TEMA IV Actividad física en la prevención de la osteoporosis.</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			<b>Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 01:00
4	<b>TEMA V Alteraciones estáticas.</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			<b>Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 01:00
5	<b>TEMA VI Lesiones deportivas.</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			<b>Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 01:00
6	<b>TEMA VI Lesiones deportivas.</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			<b>Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 01:00

7	<p>Trastornos psicológicos en la edad juvenil. Función preventiva del ejercicio físico.</p> <p>Duración: 04:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			<p>Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.</p> <p>TI: Técnica del tipo Trabajo Individual</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Duración: 01:00</p> <p>Diseño de una unidad didáctica en la que se tenga en cuenta los contenidos de esta asignatura.</p> <p>TI: Técnica del tipo Trabajo Individual</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Duración: 12:00</p>
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				<p>Examen escrito con 25 a 35 preguntas cortas cuyo valor será del 60% de la nota final y el diseño de una unidad didáctica cuyo valor será del 40% de la nota final</p> <p>EX: Técnica del tipo Examen Escrito</p> <p>Evaluación sólo prueba final</p> <p>Duración: 02:00</p>

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

\* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

## 6. Actividades y criterios de evaluación

### 6.1. Actividades de evaluación de la asignatura

#### 6.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
1	Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	01:00	30%	0 / 10	
2	Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	01:00	30%	0 / 10	
3	Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	01:00	30%	0 / 10	
4	Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	01:00	30%	0 / 10	
5	Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	01:00	30%	0 / 10	
6	Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	01:00	30%	0 / 10	
7	Realizar un resumen de los temas impartidos, marcando los puntos mas importantes a tener en cuenta en la actividad docente en secundaria y bachillerato.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	01:00	30%	0 / 10	CG01 CT05 CE26 CE13 CE15 CE20

7	Diseño de una unidad didáctica en la que se tenga en cuenta los contenidos de esta asignatura.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	12:00	70%	0 / 10	CG02 CG03 CT05 CT04 CE24
---	--	---	---------------	-------	-----	--------	--------------------------------------

### 6.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen escrito con 25 a 35 preguntas cortas cuyo valor será del 60% de la nota final y el diseño de una unidad didáctica cuyo valor será del 40% de la nota final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	0 / 10	CG01 CG02 CG03 CT05 CT04 CE24 CE26 CE13 CE15 CE20

### 6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen escrito con 25 a 35 preguntas cortas cuyo valor será del 60% de la nota final y el diseño de una unidad didáctica cuyo valor será del 40% de la nota final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	0 / 10	CG01 CG03 CE24 CE26 CE13 CE15 CE20

## 6.2. Criterios de evaluación

EVALUACIÓN CONTINUA: Se realizará mediante un trabajo individual que se realizará tras cada una de las clases, en el que el alumno debe de realizar un resumen de la clase con unas conclusiones concretas, que tendrá un valor del 30% de la nota final. Además cada alumno ha de realizar un trabajo consistente en la realización de una unidad didáctica en la que se apliquen contenidos de la asignatura

EVALUACIÓN POR PRUEBA FINAL: Examen escrito con 25 a 35 preguntas cortas cuyo valor será del 60% de la nota final y el diseño de una unidad didáctica cuyo valor será del 40% de la nota final

## 7. Recursos didácticos

### 7.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Bahr, R; Mæhlum, S. y Bolic, T.: Lesiones Deportivas. Madrid. Panamericana. 2007.	Bibliografía	
Biddle, S.J.H., Fox, K.R., Boutcher, S.H.: Physical activity and psychological well-being. Routledge. London. 2000	Bibliografía	
Canto R. y Jiménez Martínez J: Columna vertebral en edad escolar. Madrid. Gymnos. 1998	Bibliografía	
Cervera, M: Riesgo y prevención de la anorexia y la bulimia. Madrid. Pirámide. 2005.	Bibliografía	
CIE-10: Clasificación Multiaxial de los Trastornos Psiquiátricos en Niños y Adolescentes. Madrid. Panamericana. 2001.	Bibliografía	

Corral, A (del); Forriol, F. y Vaquero, J. : Cómo prevenir y curar lesiones deportivas. Madrid. Librería Deportiva Esteban Sanz.2005.	Bibliografía	
Cuppett, M y Walsh, K. M.: Medicina general aplicada al deporte. Madrid. Elsevier-Mosby. 2007.	Bibliografía	
Devis, J.: La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Alcoy. Marfil. 2001.	Bibliografía	
Gobierno de Navarra: El ejercicio físico. Pamplona. Instituto de Salud Pública .2002. <a href="http://sipes.msc.es/sipes/">http://sipes.msc.es/sipes/</a>	Bibliografía	
Guillen del Castillo M: El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud. Sevilla Wanceulen. 2005.	Bibliografía	
Izquierdo, M.: Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Madrid. Panamericana. 2008.	Bibliografía	
Kolt, G.: Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Barcelona. Elsevier. 2004	Bibliografía	
López Mojares, L.M.; Aznar, S.; Fernández Vaquero, A.; López Chicharro, J.; Lucia, A.; Pérez, M.: Actividad Física y Salud para ejecutivos y profesionales. Madrid. Dossat 2000. 2002.	Bibliografía	
Rebordosa, J.: Anorexia y bulimia. Barcelona. Sirpus.1999.	Bibliografía	

Rubio,G.; López-Muñoz, F; Álamo, C. y Santo-Domingo, J.: Trastornos Psiquiátricos y Abuso de Sustancias. Madrid. Panamericana. 2001.	Bibliografía	
Simard,C; Caron, F y Skrotzky, K.:Actividad Física Adaptada. Zaragoza. Inde. 2003.	Bibliografía	
Tercedor, P.: Actividad física, condición física y salud. Madrid Gymnos. 2001	Bibliografía	
Woolf-May K: Prescripción de ejercicio: Fundamentos fisiológicos. Madrid. Elsevier-Mosby. 2008.	Bibliografía	