

# Grado en Maestro en Educación Primaria

Modalidad Semipresencial

Curso 2022/23

NutrEF\_PS

Guía Docente

## Nutrición y Educación Física



ESCUELA UNIVERSITARIA  
DE MAGISTERIO  
FRAY LUIS DE LEÓN

## \_NutrEF\_PS

### 1. Datos descriptivos de la Asignatura

|                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| <b>Nombre asignatura:</b>           | Nutrición y Educación Física |
| <b>Carácter:</b>                    | Optativo                     |
| <b>Código:</b>                      | EPD225                       |
| <b>Curso:</b>                       | 4º                           |
| <b>Duración (Semestral/Anual):</b>  | semestral                    |
| <b>Nº Créditos ECTS:</b>            | 6                            |
| <b>Prerrequisitos:</b>              | Ninguno                      |
| <b>Responsable docente:</b>         | Ricardo M. Santos Labrador   |
| <b>Título académico</b>             | Doctor                       |
| <b>Doctorado en</b>                 | Ciencias Humanas y Sociales  |
| <b>Email:</b>                       | ricardo.santos@frayluis.com  |
| <b>Área Departamental:</b>          | Educación Física             |
| <b>Lengua en la que se imparte:</b> | Castellano                   |
| <b>Módulo:</b>                      | Optatividad                  |
| <b>Materia:</b>                     | Mención en Educación Física. |

### 2. Objetivos y competencias

#### 2.1. 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.

## 2.2. 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. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro
- CG4.. 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
- CG5. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes
- CG7. Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa
- CG9.. Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible
- CG10. 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
- CT11. Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.

## 2.3. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT1. Desarrollar la responsabilidad y el compromiso ético con la tarea docente buscando siempre la capacidad crítica y creativa en el análisis, planificación y realización de tareas, como fruto de un pensamiento flexible y divergente
- CT2. Dominar la comunicación oral y escrita en lengua nativa
- CT4. Capacidad de adaptarse a nuevas situaciones en una sociedad cambiante y plural

- CT5. Capacidad para trabajar en equipo de forma cooperativa, para organizar y planificar el trabajo, tomando decisiones y resolviendo problemas, tanto de forma conjunta como individual analizando y evaluando tanto el propio trabajo como del trabajo en grupo
- CT6. Adquirir capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor especialmente en la resolución de problemas y la toma de decisiones
- CT7. Integrarse y colaborar de forma activa en la consecución de objetivos comunes con otras personas, áreas y organizaciones, en contextos tanto locales como nacionales e internacionales
- CT8. Desarrollar una actitud abierta y crítica ante las nuevas tecnologías para utilizar diversas fuentes de información, para seleccionar, analizar, sintetizar y extraer ideas importantes y gestionar la información
- CT10. Respetar los derechos fundamentales y de igualdad entre hombres y mujeres, los Derechos Humanos, los valores del humanismo cristiano, los principios medioambientales y de cooperación al desarrollo que promuevan un compromiso ético en una sociedad global, intercultural, libre y justa donde prevalezca por encima de todo la dignidad del hombre.

#### **2.4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

- CEOEF1 Analizar y utilizar, de manera autónoma y crítica, el currículo oficial de Educación Física como referencia para la elaboración de propuestas curriculares adecuadas a las características y necesidades del contexto social y escolar y a las del alumnado,
- CEOEF2 Analizar y comprender la naturaleza del juego motor, su potencial como recurso y contenido educativo, recreativo y socializador y su adecuación a las características y necesidades educativas del alumnado
- CEOEF3 Conocer los beneficios de la actividad física sobre la salud integral de los escolares y las repercusiones de la actividad física sobre la salud y la calidad de vida favoreciendo la realización de prácticas físicodeportivas saludables
- CEOEF4 Comprender la necesidad de adoptar un estilo de vida activo y saludable, basándose en la adquisición de buenos hábitos higiénicos, nutricionales, posturales, ... que contribuyan a la mejora de la calidad de vida
- CEOEF5 Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano, en especial aquellas relacionadas con el movimiento y el ejercicio físico y aplicar los conocimientos anatómicos adquiridos al estudio de movimientos corporales simples y complejos
- CEOEF8 Adoptar una actitud crítica sobre temas relacionados con la Educación Física, sus funciones sociales y educativas y sus fundamentos científicotécnicos.

## 2.5. RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- El alumno mantiene una actitud de aprendizaje y mejora durante el desarrollo del curso
- El alumno es capaz de identificar los conceptos básicos en el campo de la Educación para la salud: salud, estilos y calidad de vida, etc
- El alumno es capaz de reconocer la importancia de la Educación Física como medio de salud y, por tanto, de mejora de la calidad de vida
- El alumno es capaz de conocer los hábitos higiénicos y de salud relacionados con la actividad motriz
- El alumno es capaz de entender que el ejercicio físico es una necesidad natural del cuerpo, que nos permite favorecer el bienestar y la satisfacción personal de los que lo practican; facilitando la formación de una auto-imagen positiva
- El alumno es capaz de aplicar e interpretar correctamente pruebas o tests que le informen sobre los niveles de condición física de un individuo, con alta relación con sus niveles de salud
- El alumno mantiene una actitud de aprendizaje y mejora durante el desarrollo del curso

## 3. Contenidos de la asignatura

### 3.1. PROGRAMA

**Tema 1. Introducción a la alimentación, nutrición y dietética**

**Tema 2. Los nutrientes**

**Tema 3. Comportamiento alimentario**

**Tema 4. Nutrición y alimentación infantil**

**Tema 5. Nutrición y alimentación en la práctica físicodeportiva**

### 3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

Carvajal, A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.

Galán, M. (2011). Alimentación en educación infantil. Innovación y experiencias educativas, (39), 110.

- Gallego, S. (2010). La alimentación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, (35), 19.
- Gobierno Vasco. Departamento de Salud. (2015). Alimentación saludable y actividad física. *Semealabak*, (35), 14.
- González, M., y Cañada, D. (2012). Nutrición, actividad física y deporte. En A. Carvajal y C. Martínez (Coords.). *Manual práctico de nutrición y salud* (pp. 239254). Madrid, España: Exlibris Ediciones.
- Martín, V., Cuesta, M., y Rodríguez, S. C. (2013). Nutrición y alimentación en centros educativos. *Metas Enferm*, 16(4), 7376.
- Melero, A. R. (2019). *Psicología del comportamiento alimentario*. Ávila, España: Servicio de Publicaciones UCAV.
- Preparadores de oposiciones para la enseñanza. (s. f.). Tema 9: Alimentación, Nutrición y Dietética. Alimentación equilibrada y planificación de menús. Trastornos infantiles relacionados con la alimentación. Las horas de comer como momentos educativos. Recuperado de <https://www.preparadores.eu/wpcontent/uploads/pdf/temamuestra/INF.pdf>

## RECURSOS

Acceso a todos los libros recomendados en la guía docente de la asignatura, a través de la Biblioteca de la UCAV si estuvieran.

## ENLACES

### 4. Indicaciones Metodológicas

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

Sesión magistral: el profesor desarrollará, mediante clases teóricas y dinámicas, los contenidos recogidos en el temario, que podrán haber sido puestos a disposición del alumno en forma de fotocopias o a través de la plataforma virtual.

Estudios de casos, actividades grupales, proyectos: consistirán en la resolución por parte del alumno, de manera individual y/o grupal, de problemas propios de la asignatura, y en la realización de proyectos que les permita adquirir las consecuentes competencias.

Seminarios, trabajos tutelados, etc

relacionados con los contenidos propios de la materia.

Tutorías: el profesor pondrá a disposición del alumno un tiempo, para que éste pueda plantear cuantas dudas le surjan en el estudio de la materia, pudiendo el docente ilustrar sus explicaciones por medio de ejemplos y cualquier otra orientación de interés para el alumno.

Preparación del examen.

Examen.

## 5. Distribución de horas según actividad y ECTS

La distribución de horas de dedicación según actividades y créditos ECTS se recoge en el siguiente cuadro:

| TIPOS DE ACTIVIDADES      | HORAS        | HORAS DE TRABAJO | TOTAL HORAS | % PRESENCIALIDAD |
|---------------------------|--------------|------------------|-------------|------------------|
|                           | PRESENCIALES | AUTÓNOMO         |             |                  |
| Sesión magistral          | 10           | 0                | 10          | 100              |
| Actividades Grupales      | 1            | 20               | 21          | 4,8              |
| Estudio de casos          | 2            | 15               | 17          | 11,8             |
| Seminarios                | 2            | 16               | 18          | 11,1             |
| Trabajos tutelados        | 1            | 20               | 21          | 4,8              |
| Realización de proyectos  | 0            | 25               | 25          | 0                |
| Tutorías individualizadas | 6            | 0                | 6           | 100              |
| Examen y su preparación   | 2            | 30               | 32          | 6,25             |
| <b>TOTAL</b>              | <b>24</b>    | <b>126</b>       | <b>150</b>  |                  |

La correspondencia de esta distribución entre horas y créditos ECTS se obtiene de la siguiente relación: 1 crédito ECTS equivale a 25 horas de trabajo del alumno.

## 6. Evaluación

La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 40%) y la realización de diferentes trabajos de evaluación continua (con valor del 60%).

### EXAMEN ( 40% de la nota final)

---

El examen constará de preguntas tipo test y/o preguntas cortas.

La superación de dicho examen (al menos con un 5) constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

### EVALUACIÓN CONTINUA ( 60% de la nota final)

---

La evaluación continua se llevará a cabo a través de:

La participación en foros y clase (15%) y la realización de actividades teóricoprácticas (45%).

Para aprobar la asignatura es necesario obtener, como mínimo, 2 puntos en la evaluación de conocimientos teóricos y 3 puntos en la evaluación continua. A partir de ello se calculará la nota y calificación final.

No se admitirá la entrega de trabajos fuera de la fecha límite, la cual será comunicada al alumno con suficiente antelación.

En el siguiente cuadro se resumen los instrumentos y el sistema de evaluación:

| SISTEMA DE EVALUACIÓN |  | PROPORCIÓN  |
|-----------------------|--|-------------|
| EXAMEN                | Prueba oral o escrita  | 40%         |
| EVALUACIÓN CONTINUA   | Elaboración de los diseños/proyectos                           | 10%         |
|                       | Asistencia y participación en clase                            | 10%         |
|                       | Programación y simulación de enseñanza de una unidad didáctica | 10%         |
|                       | Ejercicios prácticos   | 10%         |
|                       | Actividades grupales   | 15%         |
|                       | Trabajos tutelados   | 5%          |
| <b>TOTAL</b>          |  | <b>100%</b> |



## Criterios de calificación de la evaluación continua

Se especificará en el campus de la asignatura los criterios de valoración de cada actividad

## 7. Apoyo tutorial

Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Esta tutorización se llevará a cabo a través de:

- El **Profesor docente** es el encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio y trabajos requeridos en la asignatura.
- **Tutor personal:** este tutor, asignado al alumno en cada curso del Grado, orienta al alumno tanto en las cuestiones académicas como personales. Además, realiza un seguimiento del estudio del alumno y le transmite la información de carácter general necesaria en su proceso formativo.

**Horario de tutoría:** Se informará a través de la web de la EUM Fray Luis y en la plataforma virtual de la asignatura.

**Herramientas para la atención tutorial:** La tutoría podrá realizarse de forma presencial, mediante atención telefónica o a través de videoconferencia mediante el programa Teams.

## 8. Horario de la asignatura y calendario de temas

**Horario de la asignatura:** El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la **EUM Fray Luis de León**: [www.frayluis.com](http://www.frayluis.com). Igualmente, se informará de ellos en el campus virtual del curso correspondiente.

Las sesiones se desarrollarán según la siguiente tabla, en la que se recogen los contenidos, las actividades y la evaluación:

| SEMANA  | CONTENIDOS  | ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN                   |
|---------|---|--|
| 1ª y 2ª | TEMA 1. Introducción a la alimentación, nutrición y dietética | Exposición teórica y práctica del profesor |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 3ª y 4ª   | TEMA 2. Los nutrientes  | Exposición teórica y práctica del profesor              |
| 5ª y 6ª   | TEMA 2. Los nutrientes  | Exposición teórica y práctica del profesor              |
| 8ª y 8ª   | TEMA 2. Los nutrientes<br>TEMA 3. Comportamiento alimentario  | Exposición teórica y práctica del profesor              |
| 9ª y 10ª  | TEMA 3. Comportamiento alimentario  | Exposición teórica del profesor<br>Ejercicios prácticos |
| 11ª y 12ª | TEMA 4. Nutrición y alimentación infantil   | Exposición teórica del profesor<br>Ejercicios prácticos |
| 13ª y 14ª | TEMA 4. Nutrición y alimentación infantil<br>TEMA 5. Nutrición y alimentación en la práctica<br>físicodeportiva | Exposición teórica del profesor<br>Ejercicios prácticos |
| 15ª y 16ª | TEMA 5. Nutrición y alimentación en la práctica<br>físicodeportiva  | Exposición teórica del profesor<br>Ejercicios prácticos |

El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.