

Grado en Educación Primaria

Curso 2021/22

Guía Docente de
Nutrición y Educación Física
(Modalidad presencial)



**ESCUELA UNIVERSITARIA
DE MAGISTERIO**

FRAY LUIS DE LÉON

1. Datos descriptivos de la Asignatura

Nombre:	NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA
Módulo:	OPTATIVIDAD
Materia:	MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
Carácter:	OPTATIVO
Código:	EPD225
Curso:	4º
Duración (Semestral/Anual):	SEMESTRAL
Nº Créditos ECTS:	6
Prerrequisitos:	NINGUNO
Responsable docente:	RICARDO M. SANTOS LABRADOR
Doctor en:	CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
Lcdo. en:	CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Diplomado en:	MAGISTERIO, EDUCACIÓN FÍSICA
Líneas de investigación:	Actividad física, ejercicio físico y deporte orientados al ámbito educativo y a la salud.
Últimas investigaciones:	Dores, A. R... Santos, R. M... y Corazza, O. (2021). Exercise and use of enhancement drugs at the time of the COVID-19 Pandemic: a multicultural study on coping strategies during self-isolation and related risks. <i>Front Psychiatry</i> , 12, 1-17. Santos, R. M. (2019). Medición mediante acelerometría de los niveles de actividad física de una muestra de adolescentes españoles. <i>Revista de Salud Pública</i> , 21(5), 1-7. Santos, R. M. (2018). Dieta mediterránea en adolescentes: relación con género, localidad de residencia, nivel de actividad física y salud autopercebida. <i>Nutr. clín. diet. hosp.</i> , 38(2), 77-82. doi: 10.12873/382.santos
Departamento (Área Departamental):	EDUCACIÓN FÍSICA
Lengua en la que se imparte:	CASTELLANO
Email:	ricardo.santos@frayluis.com

Durante el curso 2021/2022, de manera general y como consecuencia de la situación sanitaria actual, será de aplicación lo dispuesto en el Anexo I de esta Guía docente, para el escenario “Nueva normalidad”.



En caso de que las circunstancias sanitarias lleven a un nuevo confinamiento, será de aplicación lo dispuesto en el Anexo II de esta Guía docente para el escenario “Confinamiento”.

2. Objetivos y competencias

2.1. OBJETIVOS

Los objetivos principales que se pretenden que alcancen los alumnos son los siguientes:

- Discernir entre alimentación, nutrición y dietética.
- Conocer los diferentes nutrientes y algunos de los alimentos que los contienen.
- Abordar la alimentación y su importancia en la práctica de ejercicio físico.
- Descubrir conceptos como el entrenamiento invisible.
- Comprender la conducta básica ante la alimentación de los sujetos en edad infantil.

2.2. COMPETENCIAS BÁSICAS

- 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.
- 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.
- 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.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

2.3. COMPETENCIAS GENERALES

- 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.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto de los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.



- 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.
- Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento. Desempeñar las funciones de tutoría y de orientación con los estudiantes y sus familias, atendiendo las singulares necesidades educativas de los estudiantes. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.
- 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.
- Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones educativas públicas y privadas.
- 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 y aplicar modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- 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.
- Dominar la comunicación oral y escrita en lengua nativa.
- Capacidad de adaptarse a nuevas situaciones en una sociedad cambiante y plural.
- 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.
- Adquirir capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor especialmente en la resolución de problemas y la toma de decisiones.

- 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.
- Capacidad en el manejo y uso de las TIC's especialmente en la selección, análisis, evaluación y utilización de distintos recursos en la red y multimedia.
- 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.

2.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- Desarrollar y aplicar el currículo escolar de la Educación Física,.
- Conocer y saber aplicar los contenidos y deportes en el ámbito de la Educación Física en Primaria.
- Colaborar con los agentes responsables de la promoción de la salud (familia, escuela, individuo, sociedad).
- Conocer y saber concienciar acerca de la importancia de hábitos de salud (actividad física recreativa, salud,..) para la prevención de enfermedades.

3. Contenidos de la asignatura

3.1. PROGRAMA:

Nutrición y Educación Física:

1. Introducción a la alimentación, nutrición y dietética.
2. Los nutrientes.
3. Comportamiento alimentario.
4. Nutrición y alimentación infantil.
5. Nutrición y alimentación en la práctica físico-deportiva.

3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

➤ BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía básica utilizada en esta asignatura es la siguiente:

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), 1-10.

Gallego, S. (2010). La alimentación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, (35), 1-9.

Gobierno Vasco. Departamento de Salud. (2015). Alimentación saludable y actividad física. *Seme-alabak*, (35), 1-4.

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. 239-254). Madrid, España: Exlibris Ediciones.

Martín, V., Cuesta, M., y Rodríguez, S. C. (2013). Nutrición y alimentación en centros educativos. *Metas Enferm*, 16(4), 73-76.

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/wp-content/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.

4. Indicaciones metodológicas

Para el escenario “Nueva normalidad” consultar Anexo I.

Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo II.

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.
- **Simulaciones, estudios de casos, 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.
- **Debates, seminarios, etc.,** relacionados con los contenidos propios de la materia.
- **Exposiciones:** se podrá solicitar al alumno elaborar exposiciones orales sobre alguno de los temas tratados en la asignatura.
- **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.**

Es importante ser puntual en la entrada a clase. De modo que si se llega cuando la clase ya ha comenzado, el profesor podrá determinar el acceso por parte del alumno al aula.

5. Distribución de horas según actividad y ECTS

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

		HORAS PRESENCIALES	HORAS TRABAJO AUTÓNOMO	TOTAL HORAS	PRESENCIA -LIDAD %
TEÓRICAS	Sesión magistral	30 h		30 h	100
	Lecturas	4 h	16 h	20 h	20
	Discusión en simposium, mesas redondas, debates	6 h	9 h	15 h	40
	Seminarios	6 h	9 h	15 h	40
PRÁCTICAS	Tutorías grupales	3,5 h	1,5 h	5 h	70
	Tutorías individualizadas	3,5 h	1,5 h	5 h	70
	Simulaciones	6 h	24 h	30 h	20
	Estudio de casos	4 h	6 h	10 h	40
	Realización de proyectos	4 h	16 h	20 h	20
	TOTAL	67 h	83 h	150 h	

La asignatura consta de 6 créditos ECTS. 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

Para el escenario “Nueva normalidad” consultar Anexo I.

Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo II.

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.

Criterios de evaluación generales:

- Dominio del vocabulario de la asignatura y buena utilización de la lengua española.
- Elaboración argumentada de los conceptos básicos de la asignatura.
- Análisis valorativo de las posibilidades educativas de materiales y recursos didácticos.
- Capacidad de diseño y elaboración de las principales actividades de educación.
- Grado de análisis y comprensión de las lecturas propuestas o de los documentos analizados.
- Análisis de los elementos educativos relevantes en las actividades o experiencias presentadas y valoración de los efectos de las mismas.
- Grado de colaboración con los compañeros y compañeras en el desarrollo de las actividades de la asignatura.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante una prueba final de evaluación de conocimientos teóricos (valorada en un 40%), la realización de diversas actividades teórico-prácticas (con valor del 45%) y la asistencia y participación en clase (que posee un valor del 15%).

➤ 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 asistencia y participación en clase y/o foros (15%) y la realización de actividades teórico-prácticas (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.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Si el alumno ha asistido con regularidad a clase durante el curso, y ha participado activamente en las sesiones prácticas pero la media ponderada entre el examen y las actividades de evaluación continua no supera el 5 en la convocatoria ordinaria, se le guardará hasta la convocatoria extraordinaria la nota de la parte (examen o evaluación continua) que tenga aprobada. Por tanto, en dicha convocatoria sólo tendrá que presentarse a la parte que tenga suspensa.

A continuación, se presenta una tabla resumen de la evaluación:

Sistema de evaluación	% Evaluación
Examen escrito	40%
Elaboración de los diseños/proyectos	10%
Asistencia y participación en clase	15%
Programación y simulación de enseñanza de una unidad didáctica	10%
Ejercicios prácticos	10%
Actividades grupales	10%
Trabajos tutelados	5%

7. Apoyo tutorial

Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá un tutor encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno.

El **Profesor responsable 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.

Horario de Tutorías del profesor docente: una hora a la semana a especificar al comienzo de la asignatura.

Herramientas para la atención tutorial: *email, Teams* y/o atención telefónica.

8. Horario de la asignatura y calendario de temas

Horario de la asignatura: 4 horas semanales.

Véase el calendario de clases en la web y en la plataforma virtual.

El peso de cada unidad formativa dentro de cada asignatura queda determinado en el cronograma por el tiempo dedicado a la misma. Las sesiones se desarrollarán, en la medida de lo posible y según el desarrollo de las clases, como muestra la siguiente tabla, en la que se recogen las competencias, contenidos, actividades y evaluación:

COMPETENCIAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA	EVAL.
1ª Y 2ª SEMANA			
Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.	TEMA 1. Introducción a la alimentación, nutrición y dietética.	Exposición teórica y práctica del profesor	Participa. en clase
3ª, 4ª Y 5ª SEMANA			
Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.	TEMA 2. Los nutrientes.	Exposición teórica y práctica del profesor	Participa. en clase



6ª, 7ª Y 8ª SEMANA			
Conocer el currículo escolar de la educación física. Desarrollar y aplicar el currículo escolar de la educación física,.		TEMA 3. Comportamiento alimentario.	Exposición teórica y práctica del profesor Participa. en clase
9ª, 10ª Y 11ª SEMANA			
Desarrollar y evaluar contenidos del currículo de la educación física mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes. Desarrollar y aplicar el currículo escolar de la educación física,.		TEMA 4. Nutrición y alimentación infantil.	Exposición teórica del profesor Ejercicios prácticos Participa. en clase Ejercicios prácticos
12ª, 13ª Y 14ª SEMANA			
Desarrollar y aplicar el currículo escolar de la educación física.		TEMA 5. Nutrición y alimentación en la práctica físico-deportiva.	Exposición teórica del profesor Ejercicios prácticos Participa. en clase Ejercicios prácticos
15ª SEMANA			
Todas		Repaso al temario completo.	Examen
EXAMEN FINAL			

***El cronograma es orientativo, pudiendo variar en función de la evolución del alumno.**

ANEXO I

Escenario de “NUEVA NORMALIDAD”

1. Medidas de adaptación de la metodología docente

La metodología docente no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura.

Las tutorías se atenderán a través de atención telefónica, por correo electrónico o a través de la plataforma *Teams*.

2. Medidas de adaptación de la evaluación

La Evaluación no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura.

ANEXO II

Escenario de CONFINAMIENTO

1. Medidas de adaptación de la metodología docente

La docencia presencial se desarrollará siguiendo las medidas de seguridad vigentes en ese momento, marcadas por las Autoridades competentes, y se deberán seguir las pautas metodológicas presentes en esta adenda.

La metodología docente a seguir en esta asignatura, para el **escenario de confinamiento** se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas:

- CLASES VIRTUALES SINCRÓNICAS con participación activa de los alumnos EN TIEMPO REAL.
- EVALUACIÓN CONTINUA. El planteamiento en clase de las actividades encaminadas a la evaluación continua será realizada a través de Microsoft Teams. Su realización corresponderá al alumno de manera remota y la recepción de sus respuestas se llevará a cabo a través de tareas establecidas a tal efecto en la plataforma *Moodle* de la asignatura.

2. Medidas de adaptación de la evaluación

La Evaluación no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura.

Sin embargo, el formato de examen de la asignatura tendrá las características específicas que se describen a continuación:

- Se realizará a través de la plataforma *Moodle* de la asignatura.
- El alumno dispondrá de un tiempo máximo de una hora, para la resolución de su examen.
- El examen constará de 34 preguntas tipo test. Cada una de las cuales tendrá una respuesta de elección múltiple, con cuatro opciones posibles en total de entre las que, únicamente, una será la correcta.
- Sistema de valoración de respuestas tipo test:
 - Cada pregunta con respuesta correcta sumará 1 punto.



- Cada pregunta con respuesta incorrecta restará 0,3 puntos.
- Cada pregunta sin respuesta no tendrá valoración (no sumará ni restará).