Grado en Maestro en Educación Primaria

Modalidad Presencial

Curso 2026/27

NutrEF_PS

Guía Docente

Nutrición y Educación Física

ESCUELA UNIVERSITARIA
DE MAGISTERIO
FRAY LUIS DE LEÓN

1. Datos descriptivos de la Asignatura

Nombre asignatura:	Nutrición y Educación Física
Carácter:	Optativo
Código:	EPD225
Curso:	4º
Duración (Semestral/Anual):	Semestral
Nº Créditos ECTS:	6
Prerrequisitos:	Ninguno
Responsable docente:	Brais Ruibal Lista
Título académico	Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Doctorado en	Doctor en Ciencias del Deporte y la Educación Física
Email:	brais.ruibal@frayluis.com
Área Departamental:	Educación Física
Lengua en la que se imparte:	Castellano
Módulo:	Optatividad
Materia:	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.

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 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 cientificotécnicos.

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: alimentación, nutrición y hábitos saludables. Conceptos básicos.

- Diferencias entre alimentación y nutrición.
- Concepto de dieta equilibrada y estilo de vida saludable.
- Factores que influyen en los hábitos alimentarios (familia, escuela, entorno social).

Tema 2 – Nutrientes y alimentos.

- Clasificación y funciones de los macronutrientes y micronutrientes.
- Grupos de alimentos y frecuencia de consumo recomendada.
- Etiquetado nutricional y lectura crítica de productos alimentarios.

Tema 3 – Nutrición y alimentación en la Educación Primaria.

- Necesidades nutricionales en niños de 6 a 12 años.
- Desayuno, almuerzo escolar y organización de menús saludables.
- Prevención de la obesidad infantil y otros desequilibrios nutricionales.

Tema 4 – Nutrición y alimentación en la práctica físico-deportiva.

- Requerimientos energéticos según tipo e intensidad de actividad física.
- Hidratación antes, durante y después del ejercicio.
- Recuperación nutricional y timing de nutrientes.

Tema 5 – Nutrición y salud en el currículum de Educación Primaria.

- Integración de la educación nutricional en el área de Educación Física.
- Desarrollo de competencias relacionadas con la salud y el autocuidado.
- Relación entre alimentación, actividad física y prevención de enfermedades.

Tema 6 – Programas que promueven hábitos saludables y propuestas prácticas.

- Programas institucionales de promoción de la salud en el ámbito escolar.
- Diseño de talleres y actividades prácticas sobre alimentación saludable.

3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

Bibliografía

- Aranceta-Bartrina, J.; y Gil-Hernández, Á. (2010). *Alimentos funcionales y salud en la etapa infantil y juvenil*. Médica Panamericana.
- Belloch, C. (2012). *Las tecnologías de la información y comunicación en el aprendizaje. Material docente* [en línea]. Universidad de Valencia. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación.
- Blázquez, D. (2013). *Educación Física y salud*. Barcelona: INDE.
- Casas R., et al. (2025). A New Mediterranean Lifestyle Pyramid for Children and Youth: A Critical Lifestyle Tool for Preventing Obesity and Associated Cardiometabolic Diseases in a Sustainable Context. *Advances in Nutrition, 16*(3), 100381.
- Devís, J. (coord.) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *10*(1), 29–46.
- Gil-Madrona, P. (2012). *Educación Física y estilos de vida saludables*. Madrid. Síntesis.
- González-Caballero, M. (2021). *Nutrición y alimentación infantil: Pautas prácticas y saludables* (3ª ed.). Formación Alcalá.
- Leszczyńska P.M., et al. (2025). Nutritional content and promotional practices of foods for infants and young children on the Spanish market: a cross-sectional product evaluation. *European Journal of Pediatrics, 184*(6), 333. https://doi.org/10.1007/s00431-025-06156-y
- Martin-Adrados A., et al. (2024). Clinically Relevant Topics and New Tendencies in Childhood Nutrition during the First 2 Years of Life: A Survey among Primary Care Spanish Paediatricians. *Nutrients, 16*(13), 2146. https://doi.org/10.3390/nu16132146
- Pano-Rodriguez A., et al. (2025). Understanding Health in Spanish Children: The Role of Demographics in Physical Activity and Nutrition Attitudes. *Children, 12*(7). 811. https://doi.org/10.3390/children12070811
- Pérez-López, I. J., et al. (2015). Promoting healthy lifestyles through physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *34*(4), 579–598.
- Rodríguez-Negro J., Sánchez-Díaz S., & Yanci J. (2025). Nutritional Habits in 8–11-Year-Old Spanish Children According to Their Gender. *Nutrients, 17*(6) 1016. https://doi.org/10.3390/nu17061016
- Wang J., et al. (2025). Global trends in research on eating behaviors among overweight/obese children and adolescents: a bibliometric study from 2003 to 2023. *Frontiers in Nutrition, 12*, 1494920. https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1494920
- WHO – World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva. WHO Press.

Recursos Web

- ¿Para qué sirve el omega 3?: https://mundoentrenamiento.com/para-que-sirve-el-omega-3/
- 10 formas de consumir verduras: https://mundoentrenamiento.com/formas-de-consumir-verduras/
- 10 principios de la alimentación intuitiva: https://mundoentrenamiento.com/alimentacion-intuitiva/
- Aditivos alimentarios: carotenos y glutamato monosódico: https://mundoentrenamiento.com/aditivos-alimentarios/
- Alcachofas: un alimento con grandes propiedades medicinales: https://mundoentrenamiento.com/alcachofas-propiedades-medicinales/
- Alimentación en niños de 0 a 3 años: https://mundoentrenamiento.com/alimentacion-en-ninos/
- Alimentos con vitamina E: beneficios, efectos y dosis recomendada: https://mundoentrenamiento.com/alimentos-con-vitamina-e/
- Bebidas isotónicas para tu recuperación deportiva: https://mundoentrenamiento.com/bebidas-isotonicas/
- Beneficios del Chocolate Negro: https://mundoentrenamiento.com/beneficios-del-chocolate-negro/
- Carbohidratos refinados: alimentos y consecuencias en nuestro organismo: https://mundoentrenamiento.com/carbohidratos-refinados/
- Cereales integrales y sus beneficios para la salud: https://mundoentrenamiento.com/cereales-integrales/
- Guía sobre la diabetes con menú semanal para diabéticos tipo 2: https://mundoentrenamiento.com/menu-semanal-para-diabeticos-tipo-2/
- Trastornos de alimentación: https://mundoentrenamiento.com/trastornos-de-alimentacion/

4. Indicaciones Metodológicas

- **Clases magistrales:** Mediante la clase magistral el profesor de la asignatura expondrá y explicará a los alumnos los contenidos principales de la misma, fomentando la participación y la opinión crítica de los alumnos. Los temas de la asignatura serán expuestos en el aula a través de diferentes medios: explicación oral, apoyo con presentaciones informáticas…
- **Lecturas**: Consta de la lectura y reflexión personal, por parte del alumnado, sobre artículos relacionados, previamente designados por el profesor.

- **Debates:** Intervención inherente a los procesos de enseñanza-aprendizaje basados en la exposición verbal a través de la cual los estudiantes y docentes interactúan de manera ordenada, proponiendo preguntas, aclarando y exponiendo temas, trabajos, conceptos, hechos o principios de manera dinámica.
- **Visionado de vídeos:** El profesor podrá facilitar a los alumnos el visionado de alguna conferencia de expertos o fragmentos de algún reportaje filmográfico para facilitar la comprensión de la materia. Sobre el mismo requerirá un breve resumen o una valoración personal del asunto que se trata.
- **Sesiones de simulación:** Consiste en llevar a la práctica algunas sesiones donde se apliquen, de forma teórica-práctica, algunas teorías del desarrollo motor, desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices, etc.
- **Estudio de casos:** El alumno, en pequeños grupos, resolverá lo ejercicios y casos prácticos planteados por el profesor, estudiando con detenimiento todos lo relacionado con los temas que componen la materia.
- **Realización de trabajos:** Se dedicará un tiempo para todo el grupo en el que se explicará en qué consiste el trabajo; previo a la puesta en práctica se reunirá cada grupo con el profesor. Así se establecerá la validez del diseño y contenidos de trabajo para su puesta en practica, estableciéndose las correcciones oportunas de cara a la exposición.
- **Puesta en práctica del trabajo:** A través de esta metodología se llevarán a la práctica los trabajos del alumnado en las instalaciones del centro.
- **Tutorías**: La atención personalizada se realizará a través de los siguientes canales, en función de las posibilidades y necesidades de cada momento: tutorías en persona en el despacho del profesorado, tutorías en directo a través del área de trabajo “Teams”, mediante videoconferencia, conexión de audio o chat; a través del correo electrónico institucional; a través de los chats y foros disponible en Teams y Moodle.

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 PRESENCIALES	HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO	TOTAL HORAS	% PRESENCIALIDAD
Sesiones magistrales	15	40	55	25
Lecturas	0	15	15	0
Debates y Tareas de Aula	0	15	15	0
Visionado de vídeos	0	5	5	0
Sesiones de simulación	5	15	20	25
Estudio de caso	0	15	15	0
Realización de trabajos	0	20	20	0
Tutorías individualizadas	5 (online)	0	5	100
TOTAL	**25**	**125**	**150**	

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 50%) y la realización de diferentes trabajos de evaluación continua (con valor del 50%).

En segundo lugar, existirá una evaluación extraordinaria, donde se valorará la realización de un examen escrito.

Criterios de evaluación generales

- Análisis de los elementos educativos relevantes en las actividades o experiencias presentadas y valoración de los efectos de las mismas.
- Análisis valorativo de las posibilidades educativas de materiales y recursos didácticos.
- Capacidad de diseño y elaboración de las principales actividades de educación.
- Dominio del vocabulario de la asignatura y buen uso de la lengua española.

- Elaboración argumentada de los conceptos básicos de la asignatura.
- Grado de análisis y comprensión de las lecturas propuestas y de los documentos analizados.
- Grado de colaboración con los compañeros y compañeras en el desarrollo de las actividades de la asignatura.

Evaluación

EXAMEN (40% de la nota final)

- El examen constará de preguntas tipo test y preguntas cortas, basadas en el contenido tratado durante el desarrollo de la asignatura, bien sea en el temario, las presentaciones o el material adicional proporcionado al alumno. La superación de dicho examen (al menos con un 5) constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura.
- El examen tendrá las siguientes características específicas:
- Se realizará en el horario que está previsto para el examen de la asignatura según el calendario oficial. El alumno deberá responder a las preguntas del examen antes de la finalización del tiempo del examen.
- El alumno dispondrá de un tiempo limitado, en torno a 90 minutos y previamente informado, para la resolución de su examen.
- El examen constará de 30 preguntas tipo test y 6 preguntas cortas, de forma que el alumno pueda redactar libremente su propia respuesta. La parte de preguntas tipo test valdrá 6 puntos y la de preguntas cortas, 4 puntos.
- En relación con las preguntas tipo test, cada una tendrá una respuesta de elección múltiple, con cuatro opciones posibles en total de entre las cuales sólo una es la correcta.
- El sistema de valoración de respuestas tipo test será el siguiente: cada respuesta correcta sumará 0.20 punto; cada respuesta incorrecta restará 0.033 puntos y cada pregunta sin respuesta no tendrá valoración.
- El sistema de valoración de las preguntas cortas oscilará entre los 0.5 y 1 puntos, en función del nivel de la respuesta a cada pregunta.

EVALUACIÓN CONTINUA (60% de la nota final)

Elaboración del trabajo/proyecto

El alumnado, mediante el trabajo en clases prácticas y el trabajo autónomo, deberá entregar un trabajo por parejas donde desarrolle una Unidad Didáctica o Proyecto Educativo a través del uso de las TIC y una metodología activa de las que se han tratado en clase.

Los criterios de evaluación del trabajo práctico serán los siguientes:

CRITERIO	VALORACIÓN	TOTAL
Entrega del trabajo en tiempo y forma acordadas	1.00	
Introducción y Justificación	1.00	
Relación con Elementos Curriculares	2.00	
Objetivos Didácticos, Elementos Transversales e Interdisciplinariedad	2.00	
Temporalización del Proyecto o Unidad Didáctica	0.50	
Desarrollo de las Sesiones del Proyecto o Unidad Didáctica	1.50	
Metodología utilizada	0.50	
Evaluación del alumnado, profesorado y del proceso de enseñanza y aprendizaje	1.50	
	10	
Comentarios Generales		
• Presentación: • Introducción: • Elementos Curriculares: • Elementos Didácticos: • Esquema. • Metodología: • Sesiones:. • Conclusiones:		

Asistencia y Participación en Clases y Tutorías

La participación en clase, la realización de ejercicios teórico-prácticos, el visionado de vídeos, el estudio de casos, las lecturas y los debates forman parte de las Actividades de Aula.

Exposición del trabajo/proyecto

Aquí expondrá, de forma práctica y presencial, el desarrollo del trabajo tutelado, delante de sus compañeros en una sesión teórico-práctica.

Resumen crítico y comentarios de texto

Se realizarán entre 3 y 5 análisis de texto y su posterior reflexión crítica a lo largo del cuatrimestre.

Para aprobar la asignatura es necesario obtener, como mínimo, el 50% del valor de cada apartado (Examen y Evaluación Continua). A partir de ello se calculará la nota y calificación final.

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 del trabajo/proyecto	60%
	Asistencia y participación en clase	
	Desarrollo y Exposición del trabajo/proyecto	
	Resumen crítico y comentarios de texto	
TOTAL		**100%**

Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación de los apartados reflejados en la evaluación continua se podrán consultar en el campus virtual.

7. Apoyo tutorial

Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición 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 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:

- Presencial: Despacho

- Online: Campus virtual, Microsoft Teams, Email…

Para la correcta realización de las tutorías, se avisará al profesor para concretar la misma con la mayor antelación posible, bien sea presencial u online. Atendiendo a causas excepcionales, se podrá atender a los alumnos fuera del horario de tutorías, si el profesor tiene disponibilidad para ello.

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. 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: alimentación, nutrición y hábitos saludables. Conceptos básicos	Realización de un análisis y debate inicial sobre hábitos alimentarios personales, junto con la elaboración de un mapa conceptual de conceptos básicos.
3ª y 4ª	Tema 2 – Nutrientes y alimentos	Realización de un taller práctico de clasificación de alimentos y análisis de etiquetas nutricionales para identificar nutrientes y calidad del producto.
5ª y 6ª	Tema 3 – Nutrición y alimentación en la Educación Primaria	Compresión de la importancia de la realización de un menú semanal saludable adaptado a alumnado de EP.
7ª y 8ª	Tema 4 – Nutrición y alimentación en la práctica físico-deportiva	Elaboración de una propuesta de planificación nutricional e hidratación para una sesión o UD de práctica físico-deportiva.
9ª y 10ª	Tema 5 – Nutrición y salud en el currículum de Educación Primaria	Diseño de una Unidad Didáctica que integre contenidos de nutrición y salud dentro del currículo de EP.
11ª y 12ª	Tema 6 – Programas que promueven hábitos saludables y propuestas prácticas	Análisis de diferentes proyectos de intervención escolar para la promoción de hábitos saludables, incluyendo objetivos, actividades y sistema de evaluación.
15ª y 16ª	Repaso Final de la Asignatura	Repaso de los temas teóricos y presentación de trabajos grupales.

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

Las posibles modificaciones de la temporalización de la asignatura serán comunicadas al alumnado a través del Campus Virtual.