

**Máster en Profesorado de Educación Secundaria  
Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y  
Enseñanza de Idiomas**

**Modalidad Presencial**

**Curso 2024/2025**

**Guía Docente**

**Contenidos Específicos de la Educación Física**



ESCUELA UNIVERSITARIA  
DE MAGISTERIO  
FRAY LUIS DE LEÓN



## 1. Datos descriptivos de la Asignatura

<b>Nombre asignatura:</b>	Contenidos Específicos de la Educación Física
<b>Carácter:</b>	Formación obligatoria
<b>Código:</b>	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
<b>Curso:</b>	Único
<b>Duración (Semestral/Anual):</b>	Semestral
<b>Nº Créditos ECTS:</b>	3 ECTS
<b>Prerrequisitos:</b>	Ninguno
<b>Responsable docente:</b>	Brais Ruibal Lista
<b>Título y doctorado:</b>	Doctor en Ciencias del Deporte y la Educación Física
<b>Email:</b>	brais.ruibal@frayluis.com
<b>Área Departamental:</b>	Educación Física
<b>Lengua en la que se imparte:</b>	Castellano
<b>Módulo:</b>	Formación específica
<b>Materia:</b>	Aprendizaje y enseñanza de la Educación Física

## 2. Objetivos y competencias

### 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS Y GENERALES

- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

- CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- CG1. 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.
- CG3. 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.
- CG4. Concretar el currículo que se vaya a implantar en un centro docente participando en la planificación colectiva del mismo; desarrollar y aplicar metodologías didácticas tanto grupales como personalizadas, adaptadas a la diversidad de los estudiantes.
- CG6 Adquirir estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.
- CG9. Conocer la normativa y organización institucional del sistema educativo y modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros de enseñanza.

## 2.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- E5. Conocer los desarrollos teórico-prácticos de la enseñanza y el aprendizaje de las materias correspondientes. Transformar los currículos en programas de actividades y de trabajo. Adquirir criterios de selección y elaboración de materiales educativos. Fomentar un clima que facilite el aprendizaje y ponga en valor las aportaciones de los estudiantes. Integrar la formación en comunicación audiovisual y multimedia en el proceso de enseñanza aprendizaje. Conocer estrategias y técnicas de evaluación y entender la evaluación como un instrumento de regulación y estímulo al esfuerzo.
- E7. Adquirir experiencia en la planificación, la docencia y la evaluación de las materias correspondientes a la especialización. Acreditar un buen dominio de la expresión oral y escrita en la práctica docente. Dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación a partir de la reflexión basada en la práctica. Para la formación profesional, conocer la tipología empresarial correspondiente a los sectores productivos y comprender los sistemas organizativos más comunes en las empresas. Respecto a la orientación, ejercitarse en la

evaluación psicopedagógica, el asesoramiento a otros profesionales de la educación, a los estudiantes y a las familias.

### 2.3. RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al finalizar la asignatura, los estudiantes deberán ser capaces de:

- Analizar las características y beneficios de la participación en actividades físicas y deportivas a lo largo de la vida.
- Clasificar y explicar las características de deportes individuales, de adversario y colectivos en el contexto escolar.
- Desarrollar estrategias pedagógicas para la enseñanza de deportes específicos, fomentando la participación y el desarrollo integral de los estudiantes.
- Diseñar programas de entrenamiento que promuevan el desarrollo equilibrado de la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
- Diseñar y planificar actividades en el medio natural considerando la seguridad, el respeto al medio ambiente y la diversidad de los participantes.
- Evaluar la relevancia y adecuación de los contenidos a las necesidades y características de los estudiantes en distintas etapas educativas.
- Identificar los contenidos transversales relacionados con la educación en valores, la igualdad de género y la diversidad cultural en el contexto de la Educación Física.
- Identificar y describir las capacidades físicas básicas, así como los métodos de evaluación y desarrollo de las mismas.
- Identificar y describir los contenidos específicos incluidos en el currículo de Educación Física para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y el Bachillerato.
- Integrar de manera efectiva los contenidos transversales en las unidades didácticas y actividades prácticas.

### 3. Contenidos de la asignatura

#### 3.1. PROGRAMA

1. Contenidos en el currículo de Educación Física en la ESO y el Bachillerato.
2. Deporte Escolar: Deportes Individuales, de Adversario y Colectivos.
3. Condición Física: Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.
4. Actividad en el Medio Natural.
5. Contenidos Transversales e Interdisciplinariedad en Educación Física.
6. Proyectos de Vida Activa y Deportiva.

#### 3.2. BIBLIOGRAFÍA

##### **Legislación Educativa**

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la comunidad de Castilla y León.

Decreto 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad de Castilla y León.

##### **Libros**

Arranz, L. I., (2019). Come bien, juega mejor. Alimentación para niños y jóvenes que hacen deporte. Editorial Amat. Barcelona.

Bernal-Ruiz, J. A., et al. (2005). La Nutrición en la Educación Física y el Deporte. Editorial Wanceulen. Sevilla.

- Blázquez, D. (2013). *Iniciación a los Deportes de Equipo*. Editorial INDE. Barcelona.
- Blázquez, D. (2016). *Métodos de Enseñanza en Educación Física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Editorial INDE. Barcelona.
- Blázquez, D. (2017). *Como evaluar bien en Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa*. Editorial INDE. Barcelona.
- Contreras-Jordán, O., et al. (2017). *El aprendizaje basado en proyectos en Educación Física*. Editorial INDE. Barcelona.
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2012). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona. INDE.
- Devís, J., & Peiró, C. (1995). *Enseñanza de los Deportes de Equipo: La comprensión en la iniciación de los juegos deportivos*. Editorial INDE. Barcelona.
- Fidelus & Kocjasz. (1989). *Atlas. Ejercicios físicos para el entrenamiento*. Ed. Gymnos. Madrid.
- García-López, L., et al. (2016). *Aprendiendo a Enseñar Deporte: Modelos de Enseñanza Comprensiva y Educación Deportiva*. Ed. INDE. Barcelona.
- García-Verdugo, M. (2021). *Las cualidades físicas y su evolución: Aplicación a niños y adolescentes*. Editorial Wanceulen. Sevilla.
- Jiménez, F. (2010). *Iniciación Deportiva Escolar*. Material disponible en Internet. Licencia Creative Commons.
- Lleixá, T. (2016). *Competencias Clave y Educación Física*. Ed. INDE. Barcelona.
- Meinel, K., & Schnabel, G. (1988). *Teoría del Movimiento*. Stadium. La Habana.
- Sánchez-Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la EF y el Deporte*. Editorial Gymnos. Madrid.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

### **Recursos Digitales**

<https://mundoentrenamiento.com/evaluacion-en-educacion-fisica/>

<https://mundoentrenamiento.com/metodologias-activas-en-educacion-fisica/>

<https://mundoentrenamiento.com/sesiones-de-educacion-fisica/>



<https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>

<https://mundoentrenamiento.com/ensenanza-comprensiva/>

<https://mundoentrenamiento.com/evaluacion-en-educacion-fisica/>

<https://mundoentrenamiento.com/historia-de-la-educacion-fisica/>

<https://mundoentrenamiento.com/primeros-auxilios-en-educacion-fisica/>

<https://mundoentrenamiento.com/origen-del-deporte/>

<https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/>

<https://mundoentrenamiento.com/modelos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/>

#### 4. Indicaciones Metodológica

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

- **Clase magistral:** el profesor desarrollará, mediante clases magistrales y dinámicas los contenidos recogidos en el temario, que podrán haber sido puestas previamente a disposición del alumno a través de la plataforma virtual de la Escuela
- **Seminario:** análisis de casos reales relacionados con la asignatura. Esto también podría realizarse durante las clases.
- **Trabajo escrito:** realización de un trabajo escrito, búsquedas y selección de información, lectura de manuales, artículos y documentos, visualización de vídeos, etc.
- **Reflexión grupal:** al finalizar cada una de las exposiciones temáticas por parte del profesor, se llevará a cabo un análisis y reflexión sobre lo expuesto que permita al alumno individualizar contenidos y aplicarlos a su desarrollo personal.
- **Tutoría personalizada:** tutoría individual y/o pequeño grupo en la que el profesor orienta en el estudio de la materia, se dirigen los trabajos que esté realizando y se resuelven dudas.
- **Trabajo autónomo del alumno:** trabajo individual del alumno en el que estudie la materia, realice

búsquedas de información y resuelva de forma activa los trabajos encomendados en la asignatura.

➤ **Actividades de evaluación:** cada asignatura tendrá un examen escrito con el tipo de preguntas que se especifican en el apartado correspondiente a la Evaluación.

## 5. 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 teniendo en cuenta la nota del examen (valorado en un 30%), la realización de un trabajo práctico (con valor del 40%) y la entrega de actividades de evaluación continua (con valor del 30%).

### **Examen (40 % de la nota final)**

La nota final del examen se convertirá a nota decimal, es decir, sobre 10.

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para aprobar la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 para poder realizar la ponderación de notas con la parte de evaluación continua. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias por curso académico.

### **Trabajo Teórico-Práctico (30% de la nota final)**

#### **Características formales del trabajo:**

El trabajo debe ser original e inédito. Se valorará especialmente la reflexión personal sobre el tema tratado y lo que les ha aportado la realización del mismo.

**La información específica** sobre el trabajo a realizar se especificará en el campus virtual. **El trabajo se enviará a través de la plataforma** en la fecha que se especifique.

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada a los alumnos con suficiente antelación.

### **Actividades de evaluación continua (30% de la nota final)**

Se realizarán al menos dos actividades evaluables sobre algunos de los contenidos desarrollados en la asignatura, y la posibilidad de su exposición en clase, bien de forma presencial, o bien grabados en vídeo, como se especificará en su momento.

En el caso de haber superado la parte práctica y no haber aprobado el examen, se guardará la nota de la parte práctica aprobada hasta la segunda convocatoria de examen perteneciente al curso académico vigente.

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada a los alumnos con suficiente antelación.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Actividades de evaluación continua	30%
Trabajo obligatorio	30%
Examen final escrito	40%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

### Criterios de calificación de la evaluación continua

---

Los criterios para las tareas de evaluación continua se detallan en campus virtual.

## 6. Apoyo tutorial

Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañarle durante toda su andadura del proceso formativo, prestándole una atención personalizada. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las dos personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Profesor docente:** 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 de la asignatura.
- **El alumno:** dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

### Horario de tutorías de la asignatura:

En relación con los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos, exámenes, etc., el profesor informará en el Campus virtual de las franjas en las que tenga

disponibilidad, pudiendo variar de un trimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello, será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

La solicitud de tutorías presenciales o virtuales se realizará a través de correo electrónico.

**Herramientas para la atención tutorial:** Campus virtual, Google meet, Microsoft Teams y/o a través del correo electrónico. En la medida de lo posible es deseable concertar las tutorías con antelación.

## 7. 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
1-2	Análisis de los contenidos curriculares en Educación Física: ESO y Bachillerato	Analizar los currículos de Educación Física de ESO y Bachillerato, comparando objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Elaboración de un informe comparativo y presentación en clase, destacando diferencias y similitudes clave.
3-4	Bloque 1: Deporte Escolar	Estudiar programas de deporte escolar implementados en diferentes centros educativos. Elaboración de un informe comparativo que identifique las características, objetivos y resultados de estos programas.
5-8	Bloque 2: Desarrollo de la Condición Física	Revisar y analizar programas de entrenamiento físico para estudiantes de ESO y Bachillerato. Creación de un informe crítico sobre la eficacia y adecuación de estos programas.
9-10	Bloque 3: Actividad Física en el Medio Natural Bloque 4: Transversalidad e Interdisciplinariedad	Planificar una excursión que incluya actividades físicas en el medio natural (senderismo, orientación, escalada). Presentación del plan de excursión, destacando aspectos de seguridad, objetivos educativos y logística.
11	Bloque 5: Proyectos de Vida Activa y Deportiva	Diseñar un plan de vida activa y deportiva personal para un curso de ESO o Bachillerato. Presentación y discusión del plan, evaluando su realismo, objetivos y estrategias de implementación.

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