



Universidad
de Alcalá

GUÍA DOCENTE

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS
SALUDABLES

**Doble Grado Magisterio de
Educación Infantil - Magisterio de
Educación Primaria
Universidad de Alcalá**

Curso Académico 2018-19

2º Curso – 1º Cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Promoción de la Salud y Hábitos Saludables
Código:	420013
Titulación en la que se imparte:	Doble grado en Magisterio de Educación Infantil-Primaria
Departamento y Área de Conocimiento:	Dpto. Educación Área de Didáctica de la Expresión Corporal
Carácter:	Formación Básica
Créditos ECTS:	8
Curso y cuatrimestre:	2º Curso – 1er. Cuatrimestre
Profesorado:	José María de Lucas Heras Francisco Gallego del Castillo
Horario de Tutoría:	Acordado, concretado a principio de curso.
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

La Promoción de la Salud es una disciplina que pretende capacitar a los individuos a ejercer control sobre los determinantes de la salud, mejorando así su salud. Los determinantes de salud se definen a su vez como el conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. Y uno de los determinantes de salud clave es la Educación para la salud que se recibe a lo largo de la vida, así como el entorno donde nos desarrollamos. Y aplicado a la formación de los alumnos de grado de Magisterio Infantil, es interesante el adquirir conocimientos sobre qué es una Escuela saludable, para en su trabajo futuro poder diseñar, desarrollar y fortalecer dichas Escuelas Promotoras de Salud.

En la actualidad la motricidad y la salud pueden ir unidas en aspectos que incluyen o abarcan desde las habilidades y destrezas motrices, así como aquellos otros problemas ligados a la salud, ya que se está viendo la necesidad de movimiento en la infancia y su importancia que desde los primeros años se empiecen a consolidar hábitos saludables. A su vez será necesario conocer tanto el desarrollo y control motor en el infante como su esquema corporal para poder identificar sus posibles trastornos que se ponen de manifiesto a través de la función motriz.

2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Conocer los principios básicos de un desarrollo y un comportamiento saludables.
2. Reconocer la identidad de la etapa y sus características cognitivas, psicomotoras, comunicativas, sociales, afectivas.
3. Saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
4. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
5. Conocer los principios básicos de normas, señales y seguridad vial.

Competencias específicas:

1. Poseer y comprender conocimientos en Promoción de la Salud y Determinantes de la salud.
2. Capacidad de emitir juicios sobre la importancia de la realización de acciones de educación para la salud en la escuela (a través de reunir e interpretar información relevante).
3. Conciencia de la importancia de la Educación para la salud en el entorno escolar.
4. Conocer los principios básicos de su motricidad y su relación con los comportamientos saludables.
5. Analizar e interpretar las habilidades motrices y su evolución en los niños de edad infantil.
6. Saber diseñar actividades motrices y juegos para promover en los niños los comportamientos saludables.
7. Establecer las bases de una alimentación saludable, un buen desarrollo psicomotor y esquema corporal.

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total de clases, créditos u horas
<ul style="list-style-type: none"> Bloque. 1 	
Promoción de La Salud. Concepto Contexto.	<ul style="list-style-type: none"> 0,5 ECTS
Estilos de Vida Saludable y Consumo de Sustancias Perjudiciales para La Salud.	<ul style="list-style-type: none"> 0,5 ECTS
Escuela y Vida Saludable.	<ul style="list-style-type: none"> 1 ECTS
Programas de Intervención.	<ul style="list-style-type: none"> 1 ECTS
<ul style="list-style-type: none"> Bloque 2 	
1. La motricidad y la salud. El control de las acciones motrices. Las habilidades motrices y su evolución en niños de 0 a 6 años, Los juegos y las actividades motrices. Evaluación de la motricidad: escalas de observación, test o pruebas.	<ul style="list-style-type: none"> 2,5 ECTS
2. Desarrollo de hábitos saludables. Principios básicos de desarrollo y comportamiento saludable. Introducción al concepto de salud en relación con la actividad física. Hábitos y actividades saludables relacionadas con la actividad física. La alimentación saludable en la escuela. Reanimación cardiopulmonar (RCP).	<ul style="list-style-type: none"> 2,5 ECTS

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	64
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	<ul style="list-style-type: none"> Horas de estudio, elaboración de actividades, preparación exámenes: 108. Horas para trabajo en grupo: 28
Total horas	200

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Respecto a las estrategias metodológicas, para lograr un aprendizaje significativo y relevante, se utilizarán diversas técnicas como estudios de caso, comentarios críticos de artículos relacionados con los diferentes contenidos, así como el diseño y elaboración de proyectos.

Respecto a los materiales y recursos didácticos, se pondrán a disposición de los alumnos todas las clases teóricas para refuerzo de los contenidos en forma de presentaciones PowerPoint.

Además, se podrá utilizar la plataforma Blackboard y el Entorno de Publicación Docente para proporcionar a los alumnos los materiales de manera telemática, así como para realizar foros, actividades y tutorías personalizadas de manera on-line, en el caso de que fueran necesarias.

5. EVALUACIÓN

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo con la Normativa de evaluación de los aprendizajes, aprobada en Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011 y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016”.

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes.

1. Sistema de evaluación continua:

1. Será obligatoria, como mínimo, una presencia del alumno en las clases del 80%.
2. Elaboración y presentación, en los plazos señalados, de actividades, trabajos, resolución de casos tras un proceso de investigación, realización de tareas de autoevaluación y coevaluación y de un proyecto sobre “Motricidad y salud”. Estos trabajos se realizarán en pequeños grupos. En la producción escrita se valorará que en la elaboración de cada proyecto se siga el formato indicado y puesto a disposición del alumno por los profesores.

En la presentación o exposición de los trabajos en grupo se valorará:

- Comprensión, relación, argumentación y fundamentación de las ideas, estilo, originalidad...
- Claridad expositiva, habilidades de comunicación, estructura de la presentación, utilización de recursos.

3. Elaboración y presentación, en los plazos señalados del trabajo individual, que incluirá un análisis crítico y el comentario personal de documentos o materiales relativos a la asignatura, pudiendo incorporar su autoevaluación del trabajo realizado.

- El trabajo individual sobre los contenidos de la asignatura. En el trabajo se valora la capacidad de realización, de exposición y de evaluación los supuestos teóricos de la evaluación continua.

4. Realización de un examen escrito de los contenidos.

En el examen escrito se valora el conocimiento y la comprensión de los contenidos; así como, su integración, aplicación y resolución de los problemas de modo comprensivo.

El alumno podrá realizar un examen escrito de liberación de los contenidos en noviembre, para ello ha de obtener una valoración mínima de 5 puntos (sobre un total 10 puntos) en cada examen.

6. El sistema de calificaciones será el previsto en la normativa vigente en la UAH atendiendo a las siguientes posibilidades:

- a. Suspenso
- b. Aprobado
- c. Notable
- d. Sobresaliente
- e. Matrícula de honor

Si el estudiante no participa en el proceso de enseñanza-aprendizaje según lo establecido en la guía docente (asistencia, realización y entrega de actividades de aprendizaje y evaluación), se considerará no presentado en la convocatoria ordinaria.

Criterios de evaluación:

La evaluación se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios:

1. Asistencia y participación en las clases, seminarios y prácticas.
2. La calidad del material elaborado para los seminarios y las clases prácticas.
3. La capacidad de fundamentar, argumentar y relacionar ideas en torno a una determinada problemática. La claridad, estilo, originalidad y estructuración de las mismas
4. La capacidad expositiva, las habilidades de comunicación en la presentación de sus trabajos y actividades.
5. La elección y el dominio de los recursos necesarios para la elaboración de proyectos de promoción de la salud y en la aplicación de hábitos de vida saludables. La capacidad de juicio crítico, argumentación y reflexión en los análisis de situaciones, hipótesis y documentos sobre la promoción de la salud y hábitos saludables.
6. El dominio y la comprensión de los conocimientos adquiridos sobre los contenidos de la materia de promoción de la salud y hábitos saludables.
7. La integración de los contenidos teóricos prácticos y su aplicación a diferentes situaciones.
8. La resolución de diferentes problemáticas de forma comprensiva, tanto teóricas como en sus formas de aplicación práctica.
9. Los proyectos y trabajos a presentar por los alumnos, se desarrollarán y presentarán conforme a las directrices generales y concretas establecidas por el profesorado en cada caso, con especial énfasis en la sanción académica de

suspense para cualquier copia de texto sin cita de su procedencia que se presente como propia.

Criterios de calificación:

INSTRUMENTO	VALORACIÓN
Trabajo individual	20%
Proyecto. Trabajo grupal	40%
Examen Escrito	40%

2. Sistema de evaluación final:

Entre otras, son causas que permiten acogerse a la evaluación final, sin perjuicio de que tengan que ser valoradas en cada caso concreto, la realización de prácticas presenciales, las obligaciones laborales, las obligaciones familiares, los motivos de salud y la discapacidad. El hecho de seguir los estudios a tiempo parcial no otorga por sí mismo el derecho a optar por la evaluación final.

Para acogerse a la evaluación final, el estudiante tendrá que solicitarlo por escrito al decano o director de centro en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, explicando las razones que le impiden seguir el sistema de evaluación continua. En el caso de aquellos estudiantes que por razones justificadas no tengan formalizada su matrícula en la fecha de inicio del curso o del periodo de impartición de la asignatura, el plazo indicado comenzará a computar desde su incorporación a la titulación. También, será necesario que el estudiante se ponga en contacto con los profesores de la asignatura para que le orienten en la realización de los proyectos y en la realización del examen final.

Para aquellos alumnos que se acojan a la evaluación final, la calificación final será el resultado de

- a. **Realización de un examen** que versará sobre los contenidos relativos a los proyectos, trabajos y/o sesiones prácticas e intervenciones didácticas del programa (50% de la calificación final).
- b. **Realización de un examen teórico** de los contenidos de la asignatura (50% de la calificación final).

Con el objeto de poder acreditar que el alumno ha adquirido la totalidad de las competencias descritas en la guía docente de la asignatura será necesario obtener una valoración mínima de 5 puntos (sobre un total 10 puntos)

3. Convocatoria extraordinaria: para los alumnos que se opten por la convocatoria extraordinaria será de aplicación el procedimiento de evaluación indicado en el sistema de evaluación final.

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica:

Ania, J. M. (2007). *Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de Educación y Promoción de la salud*. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación y Ciencia.

Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.

Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud (1986). Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 21 de noviembre de 1986. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 20 de mayo de 2018 de: <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>

Colomer, C., Álvarez, C. (2000). *Promoción de la salud y cambio social*. Barcelona: Elsevier-Masson.

Conde, J.L. y Viciano, V. (2002). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Archidona: Aljibe.

De Lucas, J.M^a. (2001). *Didáctica de la Educación Física. Colección Cuerpo y Educación*. Madrid: Servicio de ediciones de la Universidad de Alcalá.

Declaración de Shangai sobre la Promoción de la Salud (2016). Novena Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Sangai, 21 de noviembre de 2016: Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 20 de mayo de 2018 de: <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>

Famose, J. P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.

Gallego, F. (2010). *Esquema Corporal y Praxia*. Sevilla: Wanceulen.

Gil, P. (2003). *Desarrollo psicomotor en educación infantil (0-6 años)*. Sevilla: Wanceulen.

IUHPE. (1999). *La Evidencia de la eficacia en promoción de la Salud. A report for the European Commission by the International Union for Health Promotion and Education*. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Latorre, P.A. y Herrador, J. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar. Aspectos metodológicos, Preventivos e Higiénicos*. Barcelona: Paidotribo.

Le Boulch, J. (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Madrid: Doñate.

Le Boulch, J. (1987). *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Buenos Aires: Paidós.

Mendiara, J. y Gil, P. (2003). *Psicomotricidad: evaluación, corrientes aparecidas y tendencias actuales*. Sevilla: Wanceulen. Editorial deportiva.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 1. Introducción: Marco Teórico y Contextual. Recuperado el 20 de mayo de 2018 de: <https://www.msssi.gob.es/ca/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>

OMS. (1998). *Promoción de la Salud, Glosario*. Ed. Subdirección General de Epidemiología, Promoción y Educación para la Salud (MSC). Recuperado el 20 de noviembre de 2017 de, <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.Pdf>.

Pastor, J.L. (2007). *Motricidad, ámbitos y técnicas de intervención*. Madrid: Universidad de Alcalá.

Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. Barcelona: Inde.

Rodríguez-Marín, J., Cañadas, I., García, J. A. y Mira, J. J. (2007). El diseño de un programa de intervención. En Blanco, A. y Rodríguez-Marín, J. (Coors.), *Intervención Psicosocial* (pp. 47-74). Madrid: Pearson Educación.

Ruiz, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*, Madrid: Gymnos.

Ruiz, L.M.; Gutiérrez, M.; Graupera, J.L.; Linaza, J.L. y Navarro, F. (1987). *Desarrollo, comportamiento motor y deporte*. Madrid: Síntesis.

Salvador, T. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Ed. Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad y Política Social para la Promoción y Educación para la Salud en la Escuela (PES).

Sarría, A. (2001). *Promoción de la Salud en la comunidad*. Madrid: UNED.

Sarría, A. (2014). Introducción a la Salud Pública y Promoción de la Salud. Concepto. En Sarriá, A. y Villar, F. (Ed.). *Promoción de la salud en la Comunidad* (pp. 21-67). Madrid: UNED.

Bibliografía Complementaria:

American Alliance for Health PE, Recreation and Dance (AAHPERD) (1999). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Andersen R.E.; Crespo C.J.; Bartlett S.J.; Cheskin L.J. y Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of

fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Jama*, 279.

Andújar, P. (1992). Indicaciones sobre la prevención y el tratamiento de las alteraciones del desarrollo del aparato locomotor. En Santonja, F. y Martínez, I. (eds) (1992). *Valoración Médico-Deportiva del Escolar*. Murcia: Secretariado de Publicaciones e intercambiocientífico. Universidad de Murcia, 303-314.

Andujar, P.; Santonja, F.; García, S.; Rodríguez, P.L. (1999). Higiene postural del escolar: Influencia de la educación física. *Revista de educación integral del pediatra extrahospitalario*, 2.

Castillo, J.M.; Rodríguez-Morán, M. y Guerrero-Romero, F. (2001). El juego como alternativa para la enseñanza de conceptos básicos de salud. *Revista Panamericana de Salud Pública* v. 9, nº 5. Washington.

Cale, L. y Harris, J. (1993). Exercise recommendations for children and young people. *Physical Education Review*, 16-2, 89-92.

Calvo, S. (1992). *Educación para la Salud en la escuela*. Madrid: Díaz de Santos.

Cantó, R. y Jiménez, J. (1998). *La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación*. Madrid: Gymnos.

Cuadrado, R.; López; T. y Reñones, B. (1993) *Higiene postural en la etapa escolar. Fisioterapia*; 15(3)6.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.

Delgado, M. y Pérez, I. J. (2002). Estrategias para la promoción de los hábitos de práctica físico-deportiva en escolares, En Díaz, A.; Rodríguez, P:L: y Moreno, J.A., *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Región de Murcia: Consejería de Educación y Cultura. Edición digital.

Devís, J. (Coord.) (2000). *Actividad Física, deporte y salud*. Inde: Barcelona.

Fundación Española de Nutrición y FEADRS (2008). *Guía de comedores escolares. Programa Perseo*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Generalitat Valenciana (1992): *Los equipos de atención primaria y su intervención en la escuela*. Valencia: Conselleria de Sanitat.

Gil, P.; Contreras, O.R. y Gómez, I. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista iberoamericana de educación*, n.º 47, pp. 71-96.

Glosario de promoción de la salud (1986). *Salud entre todos. Separata técnica*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Grada, J. y Alemany, I. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor*. Barcelona: Paidós.

Junta de Andalucía (1986,1990). *Propuesta de educación para la salud en centros docentes*. Consejería de Educación y Ciencia. Consejería de Educación y Consumo. Sevilla: Junta de Andalucía.

López, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Barcelona: Inde.

López-Miñarro, P.A. (2009). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. Master en Actividad Física y Salud*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

Mendiara, J. y Gil, P. (2003): *La psicomotricidad: evolución, corrientes y tendencias actuales*. Sevilla: Wanceulen.

Mendoza, R.; Sagrera, M.R. y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud 1986-1996*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Mendoza, R.; Blanco, J.; Martín, P.; Sagrera, M.R. y Batista, J.M. (1988). *Los escolares y la salud. Estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Moreiras, O.; Carvajal, A.; Cabrera, L. y Cuadrado, C. (2007). *Tabla de composición de alimentos*. Madrid: Pirámide.

Organización Mundial de la Salud (1998). *Promoción de la Salud*. Ginebra.

Perea, R. (2009). *Promoción y educación para la salud*. Madrid: Díaz de Santos.

Pastor, J.L. (1998). *Psicomotricidad Escolar*. Guadalajara: Universidad de Alcalá.

Perea, R. (2009). *Promoción y educación para la salud*. Madrid: Díaz de Santos.

Rodríguez, G. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: Inde.

Rodríguez, P.L.; Santoja, F. y Delgado, M. (1999). La postura corporal. Intervención en Educación Física escolar, En Sáez, P., Tierra, J., Díaz, M. (coord.). *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*. Malaga: Instituto Andaluz del Deporte, 1077-1092.

Rodríguez-Moñino, AP. y Minguela, Y. (2010). *Estudio sobre accidentes infantiles atendidos en centros de salud*. Madrid: Fundación Mapfre.

Rosenbaum, M. y Leibel, R.L. (1988). Pathophysiology of childhood obesity. *Adv Pediatr*, 357.

Sánchez, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*, Madrid: Biblioteca nueva.

Santonja F. (1992). Reconocimiento del aparato locomotor durante la edad escolar, En Santonja, F. y Martínez, I. (eds) (1992). *Valoración Médico-Deportiva del Escolar*. Murcia: Secretariado de Publicaciones e intercambio científico. Universidad de Murcia, 259-277.

Zauner R. (1989). *Tratamiento natural de los dolores de espalda*. Barcelona: Círculo de Lectores.