



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Código: 46338			
Tipología: OPTATIVA	Créditos ECTS: 6			
Grado: 393 - GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA (CR)	Curso académico: 2021-22			
Centro: 102 - FACULTAD DE EDUCACION DE CIUDAD REAL	Grupo(s): 20			
Curso: 4	Duración: Primer cuatrimestre			
Lengua principal de impartición: Español	Segunda lengua: Inglés			
Uso docente de otras lenguas:	English Friendly: N			
Página web:	Bilingüe: N			
Profesor: ALBERTO PINTO GIL - Grupo(s): 20				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Facultad de Educación/3.11	FÍSICA, ARTÍSTICA Y MÚSICA	6623	Alberto.Pinto@uclm.es	Al inicio del cuatrimestre estará disponible en la web de la Facultad y en Campus Virtual de la asignatura.
Profesor: ABEL RUIZ DE LA HERMOSA FERNÁNDEZ INFANTE - Grupo(s): 20				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Facultad de Educación	DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y MÚSICA		Abel.RuizHermosa@uclm.es	Al inicio del cuatrimestre estará disponible en la web de la Facultad y en Campus Virtual de la asignatura.
Profesor: MAIRENA SANCHEZ LOPEZ - Grupo(s): 20				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Facultad de Educación/3.11	DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y MÚSICA	3216	Mairena.Sanchez@uclm.es	Al inicio del cuatrimestre estará disponible en la web de la Facultad y en Campus Virtual de la asignatura.

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El artículo 93.2 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación referido al Profesorado de Educación Primaria establece que 'La educación primaria será impartida por maestros, que tendrán competencia en todas las áreas de este nivel. La enseñanza de la música, de la educación física, de los idiomas extranjeros o de aquellas otras enseñanzas que determine el Gobierno, previa consulta a las Comunidades Autónomas, serán impartidas por maestros con la especialización o cualificación correspondiente'. Por otra parte las Facultades de Educación de la UCLM tienen acreditada una larga y fructífera experiencia en la formación de Maestros especialistas en Educación Física, que la hacen muy adecuada para continuar impartiendo los estudios de mención que, en cualquier caso, vuelven a constituir un tipo de especialidad similar al anterior. Por último, es preciso significar, que tradicionalmente la demanda de estos estudios es alta, lo que hace presumir que no han de existir problemas para cubrir las plazas ofertadas.

La actividad física y la condición física en los escolares se asocia a beneficios a corto, medio y largo plazo que van más allá del riesgo cardiovascular. La actividad física y niveles óptimos de condición física, tienen efectos beneficiosos en el desarrollo integral de los niños: favorece el desarrollo psicomotor, mejora la autonomía, la autoestima, y las relaciones sociales, disminuye la ansiedad, mejora la calidad del sueño, mejora el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida de los niños.

Pero quizás lo más importante es que los niños activos tienen más probabilidades de ser adultos activos, y por lo tanto seguirán beneficiándose durante toda su vida del efecto protector de la actividad física, ya que se asocia a una reducción de la morbilidad y la mortalidad de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, osteoporosis y trastornos psicológicos de los adultos. A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios de la actividad física y la condición física, numerosos estudios revelan que nuestros escolares no alcanzan las recomendaciones de actividad física mínimas para conseguir beneficios en su salud. La escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos saludables en la infancia que perduren en la vida adulta.

La etapa de Educación Primaria adquiere una gran relevancia como etapa inicial del proceso formativo orientado hacia la salud. Esta se tiene que caracterizar por: sensibilizar al niño por lo que representa la salud, empezar a desarrollar actitudes positivas hacia la misma y, de manera muy importante, acompañarle en los primeros pasos del camino que lleva a la consecución de la necesaria autonomía personal.

La asignatura Condición Física y salud está integrada en el módulo 2. Mención Cualificadora para la Mención en Educación Física que contribuye a la formación integral del futuro maestro en Educación Primaria con la Mención en Educación Física.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
CB02	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

CB03	emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
CG02	Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
CG04	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
CG05	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.
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.
CT03	Correcta comunicación oral y escrita.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Poseer la capacidad de realizar programas de ocio, salud o deportivos en el ámbito extraescolar.
 Conocer diferentes diseños de planificación educativa y realizar programaciones de Educación Física.
 Enseñar por medio de la Educación Física valores educativos, sabiendo detectar situaciones de exclusión o de riesgo de exclusión y proponer actuaciones para corregirla y prevenirla.
 Saber analizar el contexto social y familiar desde el punto de vista de la Educación Física de cualquier centro educativo o estructura formativa cualquiera.
 Saber analizar las posibilidades que ofrece la realización de estilos de vida saludable, así como los inconvenientes de no seguir dichas indicaciones.
 Conocer y saber aplicar los instrumentos de evaluación para los diferentes bloques de contenidos que componen la asignatura de Educación Física.
 Saber analizar y poner en práctica el currículo oficial del área de Educación Física para Primaria (periodo: 6-12 años).
 Saber las distintas metodologías a realizar, teniendo la capacidad de elegir la mejor de ellas según las características del grupo de alumnos y el centro educativo.

Resultados adicionales

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MÓDULO MENCIÓN CUALIFICADORA EDUCACIÓN FÍSICA:

MEF.01. Analizar la influencia de la actividad física, la salud, los juegos, los deportes y la expresión corporal, desde un punto de vista social, creando una opinión crítica y reflexiva.

MEF.02. Conocer las bases y posibilidades de los diferentes contenidos de la Educación Física como medios educativos.

MEF.03. Conocer los distintos enfoques metodológicos y saber aplicar cada uno de ellos según el contexto de práctica.

MEF.04. Conocer los medios e instrumentos de evaluación de la enseñanza y aprendizaje de los diferentes contenidos de la Educación Física y saber utilizarlos en función de las diferentes capacidades de los alumnos

MEF.05. Ser capaz de planificar las enseñanzas propias de la Educación Física a partir de los planteamientos curriculares oficiales, realizando las adaptaciones necesarias según los contextos de práctica o tipo de alumnado.

MEF.06. Organizar y diseñar tareas para la implementación de unidades didácticas de Educación Física

MEF.07. Conocer, ser capaz y tener voluntad de introducir las diferentes innovaciones pedagógicas en el campo de la Educación Física.

6. TEMARIO

Tema 1: Actividad física y la salud: aproximación conceptual

Tema 1.1 Las relaciones entre la actividad física y la salud

Tema 1.2 Sedentarismo, inactividad y ocio tecnológico. Conceptos y epidemiología. Ocio tecnológico y actividad física: una relación controvertida

Tema 1.3 Niveles y hábitos de actividad física de los escolares

Tema 1.4 Beneficios y riesgos de la actividad física

Tema 1.5 Actividad física saludable, recomendaciones de práctica en escolares

Tema 2: Condición física y salud. Orientaciones para su desarrollo

Tema 3: Cuantificación de la actividad física: instrumentos de medición.

Tema 4: Seguridad, prácticas desaconsejadas, y educación postural. Primeros auxilios

Tema 5: Estrategias de promoción de la actividad física saludable en la escuela

Tema 6: Actividad física para todos: discapacidad y personas mayores

Tema 7: La AF y la Salud en el currículo

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	CG10 CT03	1.2	30	S	N	La presencia y participación activa en las actividades propuestas en el aula (lecturas de textos, comentarios de texto o visualización de videos para posteriormente establecer debates).
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas	CG02 CG04 CG05	1.12	28	S	N	Aprovechamiento a las clases prácticas en el gimnasio y participación activa en las mismas (realización de las tareas motrices propuestas en dichas clases)
							Trabajo en pequeños grupos que consistirá en el diseño de materiales didácticos para la promoción de la actividad física en el ámbito escolar, familiar y comunitario. La extensión será de entre 3 y 8 folios y se debe exponer en el aula utilizando el que el alumnado considere más

Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo en grupo	CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03	0.8	20	S	S	oportuno. Este trabajo se planteará entre las semanas 8ª-9ª del cuatrimestre, y se irá elaborando en las 3 semanas posteriores. Su presentación será entre las semanas 13ª-14ª. Los detalles sobre el contenido y una rúbrica de evaluación sobre el mismo estarán disponibles en campus virtual al comienzo del cuatrimestre. Se penalizará el plagio en los trabajos entregados. En el caso de que el alumnado no supere este trabajo en convocatoria ordinaria, podrá recuperarlo realizando el mismo trabajo y entregándolo en convocatoria extraordinaria.
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	CB02 CB03 CG02 CG04	0.8	20	S	S	Consistirá en la elaboración de prácticas individuales sobre contenidos teóricos y prácticos vistos en clase como comentarios de texto, diseño de tareas, ejercicios prácticos, búsqueda de información, etc. Las tareas se irán planteando a lo largo del curso y se entregarán en un plazo de 2 semanas una vez solicitadas. Los detalles de cada uno de los trabajos individuales se especificarán en Campus Virtual. Se penalizará el plagio en los trabajos entregados. En el caso de que el alumnado no supere estos trabajos en convocatoria ordinaria, podrá recuperarlo realizando las mismas actividades o similares, y entregándolos en convocatoria extraordinaria.
Prueba final [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación	CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03	0.08	2	S	S	Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar donde se valorarán aspectos teórico-prácticos visto en la asignatura. Esta constará de una parte tipo test con opciones de respuesta múltiple y preguntas cortas sobre conceptos, clasificaciones, diseño de actividades y resolución de ejercicios. En el caso de que el alumnado no supere esta prueba en convocatoria ordinaria, podrá recuperarla realizando una prueba de naturaleza similar en convocatoria extraordinaria o de finalización. Se penalizará el plagio según normativa establecida por la UCLM.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo		2	50	N	-	
Total:			6	150			
Créditos totales de trabajo presencial: 2.4			Horas totales de trabajo presencial: 60				
Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6			Horas totales de trabajo autónomo: 90				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	50.00%	60.00%	Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar con un % de la nota, en función del tipo de evaluación, en la que se requiere una nota de 4 puntos sobre 10 para poder sumar el resto de los apartados.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	Se valorará la participación activa del alumno tanto en las clases de aula como en las de gimnasio.
Elaboración de trabajos teóricos	25.00%	30.00%	El alumno deberá entregar diferentes prácticas a lo largo del cuatrimestre. El trabajo individual será evaluado y calificado atendiendo a: a. Seguir esquema de trabajo dado en clase. b. Entregado en fecha y horario correspondiente. c. La elaboración, aportaciones personales y originalidad del diseño del material. Se requiere una nota de 4 puntos sobre 10 para

			poder sumar el resto de los apartados.
Trabajo	15.00%	10.00%	El trabajo de grupo será evaluado y calificado atendiendo a: a. Seguir esquema de trabajo dado en clase. b. Entregado en fecha y horario correspondiente. c. Presentación en el aula al resto del grupo. d. 50 (presentación), 50% (conocimientos). Se requiere una nota de 4 puntos sobre 10 para poder sumar el resto de los apartados.
Total:	100.00%	100.00%	

* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

- El alumnado que tenga "No Presentado", o "Suspenso" en alguno de los apartados se les guardará la nota del resto de apartados hasta la convocatoria extraordinaria. De esta manera en la convocatoria extraordinaria sólo deben recuperar la parte suspensa.
- Se superará la asignatura siempre que se obtenga una nota mínima de 5 puntos sobre 10.

Evaluación no continua:

- El alumnado que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales, deberá contactar con el profesorado al inicio del cuatrimestre (3 primeras semanas desde el inicio) y establecer un plan de trabajo, con seguimiento periódico del mismo.
- Su evaluación constará de una prueba final (examen) más la elaboración de trabajos.
- Se superará la asignatura siempre que se obtenga una nota mínima de 5 puntos sobre 10.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

- Mismas que en la convocatoria ordinaria.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

- Mismas que en la convocatoria ordinaria.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

No asignables a temas

Horas	Suma horas
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2

Comentarios generales sobre la planificación: La planificación podrá variar de forma no significativa en función de la dinámica de clase.

Tema 1 (de 7): Actividad física y la salud: aproximación conceptual

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	9

Periodo temporal: 1º, 2º y 3º semanas de clase

Comentario: Las semanas asignadas a este tema, podrá variar en función la dinámica de las sesiones.

Tema 2 (de 7): Condición física y salud. Orientaciones para su desarrollo

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	8

Periodo temporal: 4º y 5º semanas de clase

Comentario: Las semanas asignadas a este tema, podrá variar en función la dinámica de las sesiones.

Tema 3 (de 7): Cuantificación de la actividad física: instrumentos de medición.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2

Periodo temporal: 6º semana de clase

Comentario: Las semanas asignadas a este tema, podrá variar en función la dinámica de las sesiones.

Tema 4 (de 7): Seguridad, prácticas desaconsejadas, y educación postural. Primeros auxilios

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	7
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2

Periodo temporal: 7º y 8º semanas de clase

Comentario: Las semanas asignadas a este tema, podrá variar en función la dinámica de las sesiones.

Tema 5 (de 7): Estrategias de promoción de la actividad física saludable en la escuela

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	9
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	9

Periodo temporal: 9º, 10 y 11º semana de clase

Comentario: Las semanas asignadas a este tema, podrá variar en función la dinámica de las sesiones.

Tema 6 (de 7): Actividad física para todos: discapacidad y personas mayores

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10

Periodo temporal: 12º y 13º semanas de clase

Comentario: Las semanas asignadas a este tema, podrá variar en función la dinámica de las sesiones.

Tema 7 (de 7): La AF y la Salud en en currículo

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10

Periodo temporal: 14º y 15º semana

Comentario: Las semanas asignadas a este tema, podrá variar en función la dinámica de las sesiones.

Actividad global

Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	30
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	28
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	20
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	20
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	50
Total horas: 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
Abel Ruiz-Hermosa; Mairena Sánchez-López; Vicente Martínez-Vizcaíno; Andrés Redondo-Tébar	MOVI-da FIT!: Un programa extraescolar de actividad física basada en la metodología HIIT de la para prevenir la obesidad y mejorar la forma física y el rendimiento académico	Servicio de Publicaciones Universidad de Castilla-La Mancha	978-84-9044-452-8	2021	
Fundación para la Investigación Nutricional	Informe 2016:Actividad Física en niños y adolescentes en España			2016	
AZNAR L, S y WEBESTER T.	Informe 2016:Actividad Física en niños y adolescentes en España	Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE)	Madrid	2006	
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	DAME10			2015	DAME10: se han desarrollado actividades físicas de 5-10 minutos de duración, ¿descansos activos¿, para trabajar en el aula contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento, de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.
El Ministerio de Sanidad	Encuesta Nacional de Salud			2017	
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	Unidades Didácticas Activas (UDAs)			2015	Unidades Didácticas Activas (UDAs): es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria que ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso en el área de Educación Física
López, P. A.	Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas	Inde: Barcelona		2008	
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	Recomendaciones de Actividad física para la salud y Reducción del sedentarismo			2015	Recomendaciones de Actividad física para la salud y Reducción del sedentarismo dirigido a todos los grupos de edad con el fin de aumentar los niveles de actividad física en la población
Janssen, I. y Leblanc, A.	Systematic review of the health benefits of physical activity and			2011	

G.	fitness in school-aged children and youth			
Martínez-Vizcaíno, V. y Sánchez-López, M	Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes			2008
Organización Mundial de la Salud	Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.			2010
Ruiz JR, et. al.	ALPHA-fitness test battery: health-related field-based fitness tests assessment in children and adolescents			2011
Sádaba, C. y Briguué, X.	Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva			2010
Valenciano, J. y Fernández, J. G.	Educación física, salud y desarrollo curricular de las competencias básicas. En O. R. Contreras y R. Cuevas, Las competencias desde la Educación Física (pp. 121-147),	Barcelona: Inde		2011
Varo, J.J., Martínez, J.A. y Martínez, M.A.	Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo			2003
Woolf-May, K.	Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico	Barcelona: Masson.		2008
Fernández Bustos, JG, Méndez Giménez, A, Sánchez Gómez, R	Didáctica de la educación física para bachillerato basada en modelos		978-84-9171-223-7	2018
Gasol Foundation	Estudio PASOS, 2019			2019
	https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf			Resultados principales del estudio PASOS 2019 sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años
Ortega FB, et al	Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de estudios epidemiológicos			2013
Stiglic N, Viner RM	Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews doi:10.1136/bmjopen-2018-023191			2019
Sánchez López M, Gutiérrez Díaz del Campo D, Ruiz de la Hermosa Fernández Infante A, López Vera C, Sánchez Brotons MI	Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores	UCLM		2015
Pastor-Vicedo JP, Gil-Madrona P, Prieto-Ayuso A, Gonzalez Villora S	https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/13451/Proyectos_escolares_saludables.pdf?sequence=1&isAllowed=y			2015
Ministerio de Consumo	Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum			2015
	Estudio ALADINO. Vigilancia de la obesidad Infantil			2015
	http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/vigilancia_obesidad_infantil.htm			
Aguilar Cordero MJ, et al	Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática			2014
Office of Disease Prevention and Health Promotion	Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition			2018
	https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines?utm_campaign=aha-sciencenews18-19&utm_content=phd11-12-18&utm_medium=phd-link&utm_source=science-news			
Masini A, et al.	Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis			2020

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S144024401930800X>

SÁNCHEZ-LÓPEZ, M.;
GARCÍA-LÓPEZ, L. M.;
RUIZ-HERMOSA, A

FICHAS DE DESCANSOS
ACTIVOS para Educación
Infantil y Primaria. GUÍA PARA
EL PROFESORADO

Universidad de
Castilla-La
Mancha, Junta
de
Comunidades
de Castilla-La
Mancha.

2020

https://doi.org/10.18239/divulga_2020.04.00