Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

COMPLEMENTOS PARA LA FORMACIÓN DISCIPLINAR I: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

MÁSTER U. EN PROF. EDUC. SECUND. BACH., FP E IDIOMAS (EDUCACIÓN FÍSICA)

CURSO 2026-27

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

Fecha de publicación: 29-06-2026

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	1 curso, 2S semestre
Nº de créditos	3
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación

El acondicionamiento físico y la salud han tenido siempre un peso específico dentro de la programación del Área de Educación Física en secundaria, concretamente dentro de la Competencia Específica 1. El trabajo de la condición física debe realizarse desde un punto de vista significativo, manteniendo un desarrollo progresivo y regular de la condición física y la salud a lo largo de los cuatro años de la etapa secundaria obligatoria y bachillerato.

Por otra parta, el profesor de Educación Física ha de poseer los conocimientos precisos que le permitan planificar las sesiones con el fin de que los alumnos sea autónomos en su vida diaria.

Otra tarea será conseguir que los futuros docentes, aprecien los beneficios que reporta a la salud el trabajo del desarrollo de las capacidades físicas básicas y en qué momento y de qué forma trabajarlas, para que su desarrollo sea óptimo y estén exentas de peligrosidad (lesiones, prácticas inadecuadas…).

Para cursar esta asignatura es requisito que los estudiantes tengan posesión de un título universitario oficial español u otro expedido por una institución de educación superior del Espacio Europeo de Educación Superior que facultan en el país expedidor del título para el acceso a enseñanzas de Máster.

III.-Resultados de Aprendizaje

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

CG01. Integrar los contenidos curriculares de las materias relativas a la especialización docente correspondiente en las respectivas programaciones didácticas. Emplear el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procesos de enseñanza y aprendizaje respectivos para mejorar la calidad docente.
CG02. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza y aprendizaje potenciando procesos educativos que faciliten la adquisición de las competencias propias de las respectivas enseñanzas, atendiendo al nivel y formación previa de los estudiantes, así como a la orientación de estos, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
CG05. Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos.
CG06. Dominar estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros. Poder desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza y la iniciativa personal.
CG07. Desarrollar estrategias que faciliten los procesos de intervención y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos
CE03. Elaborar propuestas basadas en la adquisición de conocimientos, destrezas y aptitudes intelectuales y emocionales.
CE04. Identificar y planificar la resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades y diferentes ritmos de aprendizaje.
CE11. Valorar la importancia que posee el nivel formativo y cultural de las materias correspondientes a la especialización, así como a los contenidos que se cursan en las respectivas enseñanzas.
CE12. Dominar la historia y los desarrollos recientes de las materias y sus perspectivas para poder transmitir una visión diacrónica y dinámica de las mismas.
CE14. Manejar y actualizarse en relación con los desarrollos teórico-prácticos de la enseñanza y el aprendizaje de las materias correspondientes.
CE16. Implementar criterios de selección y elaboración de materiales educativos.
CE17. Fomentar un clima en el aula que facilite el aprendizaje y ponga en valor las aportaciones de los estudiantes.
CE19. Manejar las estrategias y técnicas de evaluación más adecuadas en su especialidad y entender la evaluación como un instrumento de regulación y estímulo al esfuerzo.
CE20. Dominar e implementar de manera activa propuestas docentes innovadoras en el ámbito de la especialización cursada.
CE26. Dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
CONESP165. La Condición Física: concepción y evolución de las corrientes.
CONESP166. Sistemas de desarrollo de la Condición Física: clasificación, características y consideraciones para su aplicación en el marco escolar de la Educación Secundaria.
CONESP167. Principios básicos para el adecuado desarrollo de la Condición Física (continuidad, progresión, individualización)
CONESP168. El Calentamiento: fundamentos y tipos. Funciones. Calentamiento y rendimiento.
CONESP169. Calentamiento y prevención de lesiones. Calentamiento y aprendizaje. Criterios para la elaboración de tareas de calentamiento general y específico.
CONESP170. Capacidades Físicas Básicas: concepto, clasificaciones y evolución de estas. Evolución en el desarrollo motor de los alumnos de Educación Secundaria
CONESP171. Factores que intervienen en el trabajo del desarrollo de la condición física: intensidad y volumen, recuperación, duración y repeticiones.
CONESP172. Procesos energéticos y actividad física: sistemas aeróbico y anaeróbico.
CONESP173. Tratamiento y criterios para el diseña de tareas para su desarrollo en el marco escolar.
HAB11. Capacidad para autorregularse mediante el dominio de técnicas de gestión de conflictos y de asertividad.
HAB4. Destreza para extraer conclusiones sobre su práctica docente con la finalidad de poder realizar mejoras a futuro.
HAB5. Capacidad para autoconcerse y autoevaluarse en el plano no solo académico, sino también psicológico, emocional y social.
HAB8. Habilidad de adaptarse a situaciones educativas cambiantes y a las diferentes situaciones del aula y el alumnado
HAB17. Capacidad de resolución de problemas relativos al contenido de la materia a impartir.
HAB18. Habilidades sociales de diverso tipo que le permitan resolver conflictos de manera eficiente, buscando soluciones constructivas y positivas para el conjunto de la comunidad educativa.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.
- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

Tema 1. La promoción de hábitos de vida saludables.
Tema 2. El trabajo de la condición física en el ámbito educativo. Instrumentos y procedimientos de evaluación de la condición física.
- Las capacidades físicas básicas: sistemas de entrenamiento.
- El calentamiento: diseño de calentamientos específicos.

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Casos prácticos vinculados con la Educación Física escolar.
Prácticas	Practicas en instalaciones deportivas.
Trabajos colectivos	Elaboración de una SdA de acondicionamiento físico para la Educación Secundaria Obligatoria.
Presentaciones orales	Presentación de un programa de promoción de hábitos de vida saludables.
Otras actividades	Clase magistral del profesor.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	8
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	12
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	2
Realización de pruebas	2
Tutorías académicas	3
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	3
Preparación de clases teóricas	14
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	15
Preparación de pruebas	16
Total de horas de trabajo del alumnado	75

VI.-Metodología y plan de trabajo

Tipo	Periodo	Contenido
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 11	Clases del profesor para desarrollar los contenidos teórico de la asignatura.
Prácticas	Semana 1 a Semana 11	Prácticas de Sesiones de Educación Física basadas el acondicionamiento físico.
Trabajos colectivos	Semana 1 a Semana 11	Resolución de situaciones reales a través del trabajo en grupo.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.

La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).

El alumnado que no consiga superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.

El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.

La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

A. Evaluación Ordinaria El sistema de evaluación de las titulaciones en el marco del EEES es la evaluación continua. En el sistema de evaluación continua la asistencia a clase es obligatoria. El sistema de evaluación de la asignatura es el siguiente:

SISTEMA DE EVALUACION	DESCRIPCIÓN	PUNTUACIÓN
Prueba escrita presencial.	Examen tipo test	20%
Práctica en laboratorio.	Elaboración de un programa de hábitos de vida saludables.	20%
Resolución de problemas y casos prácticos.	Discusión del programa de hábitos de vida saludables.	20%
Trabajo en grupo.	Desarrollo de una Situación de Aprendizaje, relacionada con el acondicionamiento físico, para la Educación Secundaria Obligatoria	15%
Trabajo individual.	Desarrollo de una sesión dentro de la Situación de Aprendizaje elaborada en grupo.	10%
Presentación y/o defensa oral.	Exposición y defensa de la Situación de Aprendizaje elaborada en grupo. A evaluar grupalmente.	15%
TOTAL		**100%**

La entrega de estos trabajos será medida tanto en las actividades presenciales como en las actividades a distancia, teniendo que ser entregadas en este caso a través de la plataforma del Aula Virtual.

B. Alumnos a tiempo parcial. Para que un alumno pueda optar a esta evaluación, tendrá que obtener la “Dispensa Académica” para la asignatura, que habrá solicitado al Decano o Director/a del Centro que imparte su titulación. Al no poder participar activamente en la asignatura, los alumnos con Dispensa Académica deberán tener una tutoría online con el profesor. No obstante, los trabajos deberán ser entregados al igual que los alumnos que no tienen dispensa.

C. Evaluación Extraordinaria Los estudiantes que no consigan superar la Evaluación Ordinaria, o no se hayan presentado, serán objeto de una evaluación extraordinaria para verificar la adquisición de las competencias establecidas en la guía a través de las actividades evaluables. El sistema de evaluación de la asignatura será el mismo.

D. Revisión de las pruebas de evaluación con la publicación de las actas provisionales en el Portal de Servicios se indicará el procedimiento de revisión de las pruebas y actividades.

VII.B.- Evaluación del alumnado con dispensa académica de asistencia a clase

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el alumnado deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El alumnado deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.

Asignatura con posibilidad de dispensa: Sí

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.
Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

VIII.-Recursos y materiales didácticos

Bibliografía básica

De La Reina, L. & Martínez de Haro, V. (2003). *Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico.* CV Ciencias del Deporte.
Devís, J. (2000). A*ctividad física, deporte y salud.* Inde.
Generelo, E., Julián, J.A., & Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio. La Carrera de Larga Duración en la escuela.* INDE.
Martín, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., & Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil.* Paidotribo.
Oliver, A. (1985): *Principios de acondicionamiento físico.* Pila Teleña.
Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte.* Gymnos.
Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total.* Paidotribo.

Bibliografía complementaria

Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad.* Paidotribo.
Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23-35. doi: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2
Harichaux, P. & Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo.* Inde.
Matricciani, L., Olds, T., & Petkov, J. (2012). In search of lost sleep: secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews, 16*(3), 203-211.
Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. Alianza Deporte.
Rollo, I., Gonzalez, J.T., Fuchs, C.J., van Loon, L.J.C., & Williams C. (2020). Primary, Secondary, and Tertiary Effects of Carbohydrate Ingestion During Exercise. *Sports Medicine, 50(*11):1863-1871. doi: 10.1007/s40279-020-01343-3.

IX.-Profesorado

Nombre y apellidos	ALBA PRÁXEDES PIZARRO
Correo electrónico	alba.praxedes@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	1
Nº de Sexenios	1
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	1

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 25/11/2026 00:02 | Hash: af5d2e909ac44b8830bf650dff6072da.