

**PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA****ACTIVIDADES FÍSICAS Y SALUD ESCOLAR****OPTATIVA****4,5 CRÉDITOS****Titulación en la que se imparte/ Curso /Cuatrimestre:**MAESTRO ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA / 3<sup>er</sup> CURSO / 1<sup>o</sup> CUATRIMESTRE**Año de vigencia**

CURSO 2006-2007

**Presentación:**

Esta asignatura pretende que los alumnos de la titulación de Maestro Especialista en Educación Física adquieran los conocimientos y habilidades básicos para comprender y utilizar los recursos adecuados para fomentar la práctica de actividades físicas como instrumento para la mejora de la calidad de vida y salud. Asimismo, pretende introducir al alumnado en un proceso de búsqueda de aplicaciones didácticas de las actividades físicas dentro y fuera del ámbito educativo.

**Objetivos:**

- \* Conocer y comprender los fundamentos teóricos y prácticos de la actividad física y su relación con la salud
- \* Capacitar para establecer las relaciones pertinentes entre actividad física y salud en las diferentes etapas evolutivas y adecuarlas correctamente en el proceso de enseñanza aprendizaje de los contenidos del área de Educación Física.
- \* Generar actitudes de valoración y vínculo de las prácticas físico-deportivas orientadas a la salud.



## **PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA**

### **Contenidos:**

Tema 1.- Actividades físicas y salud. Introducción. Diferenciación de conceptos. Consideraciones generales. El compromiso fisiológico.

Tema 2.- Actividad física, calidad de vida y salud. Conceptos e interrelación. Efectos positivos y negativos.

Tema 3.- La práctica físico-deportiva y la salud. Ejercicio físico y salud. Ejercicios adecuados y contraindicados. La seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas y en las clases de Educación Física

Tema 4.- La Educación Física orientada hacia la salud. La actividad física y la salud en primaria. Modelos e implicaciones para la enseñanza.

Tema 5.- La atención a la diversidad en las actividades físico-deportivas.

6.- Las lesiones y su prevención en las prácticas físico-deportivas.

Tema 7.- La higiene y las actividades físico-deportivas. Consideraciones generales. Factores condicionantes. Higiene general del practicante de actividades físico-deportivas: normas generales. Higiene personal. Higiene postural.

Tema 8.- La alimentación, nutrición, dieta y las ayudas ergogénicas en la práctica de actividades físico-deportivas.

Tema 9.- Los controles físicos en las actividades físico-deportivas.

Tema 10.- Primeros auxilios en las actividades físicas y/o deportivas.