

**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**Curso académico:****2008-2009****Profesorado:**

ADELTO HERNÁNDEZ ÁLVAREZ

**Horario de Clases:**

<b>Teóricas:</b>	Martes: 13,30 a 14,30 horas Jueves: 12,30 a 14,30 horas
------------------	--

<b>Prácticas:</b>	En el horario establecido y según el desarrollo del programa
-------------------	--

**Aula asignada y ubicación:**A1.504  
Pabellón de Deportes (A3.002)**Horario de Tutorías:**LUNES: 08.30 a 11.00 horas  
MARTES: 09.00 a 10.00 horas  
MIÉRCOLES: 08.30 a 11.00 horas**Ubicación del despacho:****Ubicación:** PABELLÓN DE DEPORTES, MÓDULO A, 2<sup>a</sup> PLANTA  
**Teléfono del despacho:** 922 319 687  
**Correo electrónico:** adheran@ull.es



## PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

### 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.

### 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. Diferenciación de conceptos. Efectos positivos y contraindicados.

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 orientadas a la salud.

Tema 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

### Metodología:

Durante el desarrollo de la asignatura se combinarán clases teóricas y prácticas, empleándose estrategias de enseñanza-aprendizaje instructivas y participativas en las primeras sesiones y emancipativas en las últimas, por medio de talleres de trabajo.

Por tanto, la progresión metodológica tendrá como objetivo el que el alumnado sea el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, combinándose estilos de enseñanza que fomenten la participación y toma de decisiones



## PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

### Evaluación:

La evaluación atenderá a la valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje y a la valoración de las capacidades expresadas en los objetivos asociados a los contenidos fundamentales de la asignatura, realizándose una serie de actividades con las que obtener información acerca del aprendizaje y la adecuación del programa.

La calificación resultará del promedio que se obtenga entre las notas conseguidas en las siguientes actividades que se exponen, siempre que la nota conseguida en el examen final sea igual o superior al 50% de la puntuación total asignada:

- Examen escrito final relacionado con contenidos teóricos y de aplicación didáctica: 5 puntos.
- Clases prácticas (asistencia superior al 80% y participación): 3 puntos.
- Trabajo de aplicación: 2 puntos.

### Bibliografía:

#### Bibliografía básica:

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2002). *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Paidotribo. Barcelona.
- CANO, J. M. (1997). *Problemas de salud en la práctica físico-deportiva*. Wanceulen. Sevilla.
- CRUZ ROJA. (2004). *Manual de primeros auxilios*. Cruz Roja, Santillana. Madrid.
- DEVIS, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE. Madrid.
- DEVIS, J.; PEIRÓ, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física. La salud y los juegos modificados*. INDE. Madrid.
- FRASER, K. y TATCHELL, J. (1987). *El cuidado de tu cuerpo*. Lagos. Madrid.
- HAMMAN, M. (1996). *La correcta nutrición del deportista*. Hispano Europea. Barcelona.
- HINRICHS, H. U. (1995). *Lesiones deportivas: prevención primeros auxilios, diagnóstico y rehabilitación*. Hispano Europea. Barcelona.
- HEYWARD, V. H. (2001). *Evaluación y prescripción del ejercicio físico*. Paidotribo. Barcelona.
- LÓPEZ, P. A. (2002). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. INDE. Barcelona.
- LÓPEZ, P. A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. INDE. Barcelona.
- LÓPEZ, A. (2004). *Actividades físicas deportivas con colectivos especiales*. Wanceulen. Barcelona.
- MEDINA, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Paidotribo. Barcelona.
- NANIDI, M. J. y ARVANITAU, I. D. (2002). *Actividad física y salud*. Masson. Barcelona.
- RAMOS, A. (2003). *Actividad física e higiene*. ULPGC. Las Palmas de Gran Canaria. (\*)
- ROMERO, S., PRADA, A. y cols. (2004). *Lesiones deportivas en el niño adolescente*. Wanceulen. Sevilla.
- SÁNCHEZ, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva.
- SIERRA, A. (2003). *Actividad física y salud en primaria*. Wanceulen. Sevilla.
- TERCEDOR, P., NUVIALA, A. y DÍAZ, M. ( ). *Actividad física y salud*. Universidad de Huelva.
- VV. AA. (1993). *Ejercicios físicos para mejorar la salud*. Pirámide. Madrid.