

CÓDIGO NOMBRE

Asignatura 1114033 EDUCACION FISICA PARA LA SALUD
 Subject SPORTS FOR THE HEALTH
 Titulación 1114 MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA
 Departamento C132 DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA, PLASTICA Y MUSICAL
 Curso -

Créditos UCA teóricos 2,5
prácticos 2

Créditos ECTS 4.5

Tipo Optativa

Short Description	HEALTH AND LIFE QUALITY. HABITS AND HEALTHY WAYS OF LIFE IN RELATION WITH THE PHYSICAL ACTIVITY. THE MOST COMMON PATHOLOGIES AT SCHOOL AND ITS RELATION WITH THE PHYSICAL ACTIVITY.
Profesores	D. José V. Gutiérrez Manzanedo
Objetivos	<p>La asignatura de Educación Física para la Salud intenta acercar a los estudiantes a un mayor conocimiento de las bases teóricas y prácticas fundamentales de los métodos y propuestas de la actividad física saludable en los ámbitos educativo y recreativo. Compuesta de grandes bloques temáticos teóricos donde se insertan los contenidos de los bloques temáticos prácticos como aplicación de la teoría, cuyos objetivos generales se centrarían en que los alumnos y alumnas fueran capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ø Identificar los conceptos básicos en el campo de la Educación para la salud: salud, estilos y calidad de vida, etc. Ø Reconocer la importancia de la Educación Física como medio de salud y, por tanto, de mejora de la calidad de vida. Ø Conocer los hábitos higiénicos y de salud relacionados con la actividad motriz. Ø Conocer hábitos saludables en la práctica de actividad física, como los posturales, el calentamiento y la relajación. Ø Asimilar los efectos de la actividad física sobre la salud corporal, especialmente en las edades tempranas de la vida. Ø Conocer y aplicar las normas de seguridad en la utilización correcta de las instalaciones y materiales específicos de Educación Física. Ø Interpretar correctamente las situaciones de riesgo y peligro en caso

Código Seguro de verificación: pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	1/6



pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==

	<p>de accidentes durante el desarrollo de las prácticas de Educación Física, conociendo al menos lo que no es aconsejable hacer.</p> <p>Ø Atender a la prevención de accidentes como uno de los fines prioritarios para una promoción de la salud, y no sólo física, sino también una sensación de seguridad en las actuaciones motrices que redundará en una salud mental adecuada.</p> <p>Ø Acomodar la actividad física a realizar a la edad, corpulencia, preparación y condiciones físicas, etc.</p> <p>Ø Adaptar las actividades físicas a determinadas patologías propias de la sociedad actual; obesidad, diabetes, asma, anorexia-bulimia, colesterol, entre otras.</p> <p>Ø Realizar prácticas docentes en las que se busquen objetivos propios de la Educación Física; esquema corporal, dominio corporal, etc., y, transversalmente, fines propios de la educación para la salud: higiene personal, primeros auxilios, etc.</p> <p>Ø Comprometerse en la lucha por crear en nuestros alumnos de primaria verdaderos hábitos positivos que los alejen de los peligros de la cultura occidental: sedentarismo, alcohol, tabaco, etc.</p> <p>Ø Entender que el ejercicio físico es una necesidad natural del cuerpo, que nos permite favorecer el bienestar y la satisfacción personal de los que lo practican; facilitando la formación de una auto-imagen positiva.</p> <p>Ø Reconocer y detectar determinados indicios de posibles problemas de malformaciones en el aparato locomotor de los alumnos que requieran un cuidado especial desde las primeras edades, intentando ayudar a prevenir su estructuración en las siguientes etapas evolutivas.</p>
Programa	<p>Breve descripción de los contenidos: La salud y la calidad de vida; hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física; patologías más comunes en la Escuela y su relación con la actividad física. (B.O.E., 25 agosto de 2001).</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO I: Marco conceptual. (2 horas)</p> <p>Tema 1.- La Salud</p> <p>1.1. Concepto básicos</p> <p>1.2. La educación para la salud</p> <p>1.3. La salud en la escuela</p> <p>1.4. Referencias</p> <p>Bibliográficas</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO II: Actividad física, salud y patologías (10 horas)</p> <p>Tema 2.- Actividad física y salud</p> <p>2.1. Recuerdo anatómico y fisiológico</p> <p>2.2. Efectos de la actividad física</p> <p>2.1.1. Sobre el aparato locomotor</p> <p>2.1.2. Sobre el</p>

Código Seguro de verificación:pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	2/6
			
pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==			

	aparato circulatorio	2.1.3.	Sobre el
	aparato cardiovascular	2.1.4.	Sobre el
	metabolismo	2.1.5.	Otros
		2.3.	Referencias
	Bibliográficas		
	Tema 3.- Actividad física y patologías		
	3.1.		Obesidad
	3.2.		Diabetes
	3.3.		Anorexia-bulimia
	3.4.		Enfermedades
	respiratorias	3.5.	Alteraciones del
	aparto locomotor	3.6.	Enfermedades
	circulatorias	3.7.	Otras
		3.8.	Referencias
	Bibliográficas		
	BLOQUE TEMÁTICO III: Higiene, prevención y primeros auxilios (8 horas)		
	Tema 4.- La higiene		
	4.1		Concepto
	4.2		El cuidado del
	cuerpo	4.3	Referencias
	Bibliográficas		
	Tema 5.- Prevención de accidentes y primeros auxilios		
	5.1.		Introducción.
	Justificación	5.2.	Prevención de
	accidentes		
	accidente	5.1.1.	Concepto de
		5.1.2.	Causas de
	accidentes en niños.		Frecuencia
		5.1.3.	
	Localización de los accidentes	5.1.4.	Cómo
	podemos prevenirlos		
	5.3.		Primeros auxilios
	generales	5.3.1.	Principios
		5.3.2.	Tipos de
	accidentes. Qué no nacer	5.3.3.	Material
	para un botiquín escolar	5.4.	Relación con
	otros temas	5.5.	Referencias
	Bibliográficas		
	BLOQUE TEMÁTICO IV: Actividad física y nutrición (4 horas)		
	Tema 6.- Actividad física y nutrición		
	inmediatos	6.1.	Los principios
		6.2.	El agua
		6.3.	Las vitaminas
	minerales	6.4.	Las sales
		6.5.	La dieta
		6.6.	Referencias
	Bibliográficas		
	BLOQUE TEMÁTICO V: Medicina y ejercicio físico (3 horas)		
	Tema 7.- Medicina del deporte		
	ámbito	7.1.	Concepto y
		7.2.	Tratamiento
	inmediato y prevención de lesiones en la		
	educación física escolar		

Código Seguro de verificación:pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	3/6



pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==

	<p>7.3. Lesiones más frecuentes</p> <p>7.4. Referencias Bibliográficas</p> <p>Tema 8.- Rehabilitación deportiva</p> <p>8.1. Concepto</p> <p>8.2. Nociones básicas</p> <p>8.3. Terapias</p> <p>8.3.1. Fisioterapia</p> <p>8.3.2. Crioterapia</p> <p>8.3.3. Masoterapia</p> <p>8.3.4. Otras</p> <p>8.4. Referencias Bibliográficas</p> <p>PROPUESTAS PRÁCTICAS Propuestas de trabajo práctico de 2 horas de duración. Se realizarán en el aula, pabellón o gimnasio.</p> <p>PARA BLOQUE TEMÁTICO I: Marco Conceptual (1 propuesta)</p> <p>PARA BLOQUE TEMÁTICO II: La actividad física, la salud y las patologías (5 propuesta)</p> <p>PARA BLOQUE TEMÁTICO III: Higiene, prevención y primeros auxilios (2 propuesta)</p> <p>PARA BLOQUE TEMÁTICO IV: Actividad física y nutrición (1 propuesta)</p> <p>PARA BLOQUE TEMÁTICO V: Medicina y ejercicio físico (1 propuesta)</p>
Actividades	Las actividades de enseñanza y aprendizaje se desarrollarán en función de los bloques de contenidos y se realizarán en el aula o en las instalaciones deportivas del Campus de Puerto Real.
Metodología	La metodología utilizada para esta asignatura se caracteriza por su flexibilidad, entendiéndose por ello que debe adaptarse a los alumnos y al contexto. De la misma manera destacaremos el que sea activa, tomando el alumno parte importante del protagonismo de su actividad en clase. El alumno deberá ser capaz de poner en funcionamiento todas sus capacidades, nos referimos a las de percepción, cognición y realización, en busca de dar solución a los conflictos que se le planteen.
Criterios y sistemas de evaluación	El profesor que imparte esta asignatura de Educación Física para la Salud, establece los siguientes criterios para la evaluación: Se valorarán: Ø Conocimientos teórico-prácticos de la asignatura. Ø Predisposición para adquirir dichos conocimientos. Ø Trabajos realizados durante el curso referentes a las sesiones teóricas/prácticas que deberán presentar y exponer. De manera que, la evaluación comportará: Pruebas teóricas: Una prueba objetiva escrita, un 50% de la calificación final.

Código Seguro de verificación: pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	4/6
 pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==			

	<p>Pruebas Prácticas: No existirán como tales. La forma adoptada es la de que cada alumno tendrá un cuaderno de prácticas donde deberá recoger el contenido de las sesiones prácticas así como aquellos otros aspectos que este considere oportunos. Haciendo al final de cada propuesta práctica, una revisión y una aportación personal. Este cuaderno será imprescindible presentarlo al final del período de clases. Las propuestas prácticas jugadas se impartirán al final de cada bloque temático al que pertenezcan. La presentación del cuaderno de prácticas y la asistencia a las prácticas serán valorados en su conjunto e intervendrán en la calificación final con un 20%.</p> <p>Asistencia; lo estipulado por ley.</p>
Recursos bibliográficos	<p>BALIUS JULI, R y BALIUS MATAS, R. (1992). Lesiones deportivas. Clasificación. Predisposición. Prevención. En MARCOS, JF y MORA, J. (1992). Medicina del deporte, guía práctica. Cádiz: COE. Pp. 217-226</p> <p>Ø BARBANY, JR. (1990). Elementos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento. Barcelona: Barcanova</p> <p>Ø BARBANY, JR. (1992). Fisiología del músculo. En GONZÁLEZ GALLEGU, J (compilador). Fisiología de la actividad física y el deporte. Madrid: Interamericana. Mc Graw Hill</p> <p>Ø BARROW, H y BROWN, JP. (1992). Hombre y movimiento. Principios de Educación Física. Barcelona: Doyma</p> <p>Ø CARMONA, E; GRANDE, I y BLASCO, T. (1989). Relación entre actividad física y depresión: un estudio piloto. En Apunts. N° 18</p> <p>Ø CHEVALIER, JR y LECHAREIS, JP. (1980). El libro de los primeros socorros. Barcelona: JIMS</p> <p>Ø COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE ASTURIAS. (1981). Toxicomanías. Oviedo: Colegio Oficial</p> <p>Ø COMITÉ NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN NIÑOS. Anales de Pediatría (1994). Accidentes en la infancia. Epidemiología y prevención. Julio-Agosto.</p> <p>Ø CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (1988). El tabaco. Oviedo: Servicio de Publicaciones de la Consejería</p> <p>Ø DEVIS, J y PEIRÓ, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: Inde</p> <p>Ø DE LA CRUZ MÁRQUEZ; JC. (1990). Higiene de la educación física en la edad escolar. En: RIVAS SERNA, J. (coord..) (1990). Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Málaga: Unisport</p> <p>Ø FERRER, V; MARTÍNEZ, L y SANTONJA, F. (1996). Escolar, Medicina y Deporte. Albacete: Diputación de Albacete</p> <p>Ø FORTUNY, M y MARINE, C (1983). Prevención de accidentes. Cuadernos de Educación Sanitaria. N° 1.</p> <p>Ø FOX, EL (1987). Fisiología del deporte. Buenos Aires: Médica Panamericana</p> <p>Ø GUILLÉN DEL CASTILLO, M (coord..)</p>

Código Seguro de verificación: pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	5/6
			
pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==			

	<p>(1993). Medicina deportiva y educación física en edad escolar. Córdoba: Universidad de Córdoba</p> <p>Ø GUILLET, R y GENETY, J (1975). Medicina del deporte. Barcelona: Toray-Masson</p>
--	---

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

Código Seguro de verificación: pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	24/05/2017
ID. FIRMA	angus.uca.es	pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==	PÁGINA 6/6



pP/bkS2sTH5iTFbrJweS/w==