



DATOS DE LA ASIGNATURA

Denominación: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Código: 100833

Plan de estudios: GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Curso: 4

Denominación del módulo al que pertenece: OPTATIVIDAD: MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Carácter: OPTATIVA

Duración: PRIMER CUATRIMESTRE

Créditos ECTS: 6

Horas de trabajo presencial: 60

Porcentaje de presencialidad: 40%

Horas de trabajo no presencial: 90

Plataforma virtual:

DATOS DEL PROFESORADO

Nombre: MORENTE MONTERO, ALVARO (Coordinador/a)

Centro: FACULTAD CIENCIAS EDUCACIÓN

Departamento: EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL

área: DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Ubicación del despacho: Planta Baja. Módulo B-711

E-Mail: eo1momoa@uco.es

Teléfono: 957 212545

URL web:

Nombre: ÁLAMO SUGRAÑES, MARÍA DE LAS MERCEDES

Centro: FACULTAD CIENCIAS EDUCACIÓN

Departamento: EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL

área: DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Ubicación del despacho: Planta Baja. Módulo C-511

E-Mail: s72alsum@uco.es

Teléfono: 957 212075

Nombre: JAQUETI PEINADO, ESPERANZA

Centro: FACULTAD CIENCIAS EDUCACIÓN

Departamento: EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL

área: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

Ubicación del despacho: Planta Baja. Módulo B-710

E-Mail: eo1japee@uco.es

Teléfono: 957 218983

URL web:

Nombre: PEREZ JORGE, JOSE ANTONIO

Centro: FACULTAD CIENCIAS EDUCACIÓN

Departamento: EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL

área: DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Ubicación del despacho: Planta Baja. Módulo B-714

E-Mail: eo1pejoj@uco.es

Teléfono: 957 212547

URL web:

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

Requisitos previos establecidos en el plan de estudios

Ninguno

Recomendaciones

Ninguna especificada.

COMPETENCIAS

| | |
|-------|--|
| CE9 | Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible; y adquirir la formación necesaria para la promoción de una vida saludable. |
| CE10 | 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. |
| CM2.7 | Promover el trabajo cooperativo y el trabajo y esfuerzo individuales. |
| CM9.3 | Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades físico deportivas y de promoción de la salud a través del ejercicio físico dentro y fuera de la escuela. |
| CM9.4 | Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes. |

OBJETIVOS

Fundamentar las bases biomecánicas que rigen el movimiento humano.

Adquirir los conocimientos anatomofisiológicos básicos para su aplicación a la práctica físico-deportiva.

Analizar las adaptaciones y beneficios, modificaciones y riesgos que implica la actividad física y el deporte en edad escolar.

Conocer todas las lesiones propias de los diferentes deportes.

Sentar las bases de una buena alimentación e hidratación, y de la importancia de la actividad físico deportiva en la edad escolar

Adquirir conocimientos básicos sobre los hábitos higiénicos durante la actividad físico-deportiva en edad escolar.

Diseñar programas de salud basados en el ejercicio físico como terapéutica.

Detectar malformaciones y patologías a través de la actividad física desarrollada en la edad escolar.

Valorar la importancia que para la sociedad tiene la información necesaria sobre los beneficios para la salud de la actividad física y el deporte practicados de forma reglada, sistemática y controlada.

Adoptar hábitos saludables: de trabajo físico, higiene corporal, de actitud postural, alimentación y recuperación.

Prevenir accidentes y garantizar la seguridad en las sesiones de Educación Física y Deportes.

Conocer y aplicar los protocolos básicos de actuación tanto en lesiones deportivas, como en emergencias vitales y

no vitales.

CONTENIDOS

1. Contenidos teóricos

Bloque I: Anatomía Funcional del aparato locomotor.

Tema 1. Aparato Locomotor. Osteología

Tema 2. Aparato Locomotor. Artrología

Tema 3. Aparato Locomotor. Miología

Bloque II: Fisiología del ejercicio .

Tema 4. Sistema Nervioso. Control Motor

Tema 5. Sistemas Respiratorio y cardio-circulatorio

Tema 6. Sistemas Endocrino e Inmunológico y Actividad Física

Bloque III: Higiene y hábitos saludables.

Tema 7. Beneficios del ejercicio para la salud en edad Escolar.

Tema 8. Higiene postural. Anomalías en la etapa de crecimiento.

Tema 9. Hábitos higiénicos en la práctica de la actividad física y deportiva.

Tema 10. Alimentación adecuada, sueño, ropa, aseo personal y calzado deportivo

Bloque IV: Prevención y Primeros auxilios

Tema 11. Principios generales del Socorrismo, contusiones, Heridas y Hemorragias

Tema 12. Lesiones musculares Agudas

Tema 13. Lesiones Articulares y Fracturas

Tema 14. Parada Cardio-respiratoria

Tema 15. Asfixias y Hidrocución

Tema 16. Trastornos convulsivos, lipotimias y Hipoglucemia

Tema 17. Intoxicaciones Digestivas

Tema 18. Quemaduras

Bloque V: Dietética y nutrición

Tema 19. Alimentos y principios inmediatos

Tema 20. Dietética y Alimentación: Necesidades energéticas.

Tema 21. Evaluación de la Ración calórica media de niño en edad escolar.

Bloque temático VII: Adaptaciones curriculares.

Tema 22: Asma, Diabetes, Hemofilia y Epilepsia

Tema 23. Discapacidad y actividad física. Deportes adaptados.

2. Contenidos prácticos

Bloque I: Anatomía Funcional del aparato locomotor.

Tema 1. Aparato Locomotor: Huesos, músculos y articulaciones. Localización. Acción.

Bloque II: Fisiología del ejercicio .

Tema 2. Fisiología. Coordinado con la asignatura Fundamentos habilidades motrices y acondicionamiento.

Bloque III: Higiene y hábitos saludables

Tema 3. Higiene postural. Beneficios y Riesgos del ejercicio para la salud en edad escolar. Ejercicios indicados y contraindicados en la práctica de la actividad física y deporte escolar.

Tema 4. Estudios de las anomalías y malformaciones de la Columna Vertebral. Reeducción Física.

Tema 5. Estudio de las anomalías y malformaciones de los Miembros Superiores. Reeducción Física

Tema 6. Estudio de las anomalías y malformaciones de los Miembros Inferiores Reeducción Física

Bloque IV: Prevención y Primeros auxilios

Tema 7. Pautas de actuación ante una herida y una hemorragia. Prácticas de como cohibir una hemorragia.

Posición Lateral de seguridad.

Tema 8. Pautas de actuación ante las lesiones musculares, articulares y óseas.

Tema 9. Vendajes funcionales.

Tema 10. Pautas de actuación ante las fracturas.

Tema 11. Parada Cardiorrespiratorios.

Tema 12. Maniobra de Heimlich.

Tema 13. Pautas de actuación ante los cuadros convulsivos, Lipotimias e Hipoglucemias.

Bloque V: Dietética y nutrición

Tema 14. Ejercicios prácticos de cálculo de la ración óptima de un deportista

Tema 15. La deshidratación en el deporte, problemas derivados de la misma y métodos para combatirla.

Bloque temático VII: Adaptaciones curriculares

Tema 16. Adaptaciones curriculares. Deportes adaptados.

METODOLOGÍA

Aclaraciones generales sobre la metodología (opcional)

los contenidos prácticos serán participativos y en pequeños grupos.

Adaptaciones metodológicas para alumnado a tiempo parcial

No hay adaptaciones metodológicas

Actividades presenciales

| Actividad | Grupo completo | Grupo mediano | Total |
|----------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|
| <i>Actividades de evaluación</i> | 2 | - | 2 |
| <i>Debates</i> | 2 | - | 2 |
| <i>Lección magistral</i> | 41 | - | 41 |
| <i>prácticas AUM</i> | - | 15 | 15 |

| | | | |
|---------------------|----|----|----|
| Total horas: | 45 | 15 | 60 |
|---------------------|----|----|----|

Actividades no presenciales

| Actividad | Total |
|--------------------------|-------|
| Búsqueda de información | 30 |
| Consultas bibliográficas | 30 |
| Estudio | 30 |
| Total horas: | 90 |

MATERIAL DE TRABAJO PARA EL ALUMNADO

Casos y supuestos prácticos
Dossier de documentación
Ejercicios y problemas

EVALUACIÓN

| Competencias | Instrumentos | | | |
|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------|
| | Asistencia (lista de control) | Casos y supuestos prácticos | Examen tipo test | Pruebas de respuesta corta |
| CE10 | | X | X | X |
| CE9 | X | X | X | X |
| CM2.7 | | X | X | X |
| CM9.3 | X | X | | |
| CM9.4 | X | | | |
| Total (100%) | 20% | 30% | 10% | 40% |
| Nota mínima.(*) | 5 | 5 | 5 | 5 |

(*) Nota mínima para aprobar la asignatura.

Aclaraciones generales sobre los instrumentos de evaluación:

ninguna

Aclaraciones de evaluación para el alumnado a tiempo parcial:

ninguno

Criterios de calificación para la obtención de Matrícula de Honor: 10 en el examen teórico y haber asistido a todas las sesiones prácticas

¿Hay exámenes/pruebas parciales?: No

BIBLIOGRAFÍA

1. Bibliografía básica:

- AMERICAN HEART ASSOCIATION. Manual de reanimación cardiopulmonar avanzada.

- MACHADO, A.J. (2009) ABC en emergencias (2ª edición). Bubock

ASTRAND, P.O. Y RODAHL, K (1996). Fisiología del trabajo físico. Bases fisiológicas del ejercicio. Buenos Aires.

Panamericana

- ORTS LLORCA, F. (1963). Anatomía Humana. Tomo. 3ª Edc. Barcelona. Científico-Médica.
- MOREHOUSE, L.E. Y MILLER, A.(1970). Fisiología del deporte. Buenos Aires. El Ateneo.
- CREFF, A. F. y BERARD, L. (1977). Dietética deportiva. Barcelona. Toray-Masson.
- RIGAL, R. (1979). Motricidad: aproximación psicofisiológica.
- DELMAS, A. (1981). Vías y centros nerviosos. Barcelona. Toray-Masson.
- COMAS, J. (1983). Manual de Antropometría Física. México D.F. Universidad Autónoma de México.
- LAMB, D.R. (1985). Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones. Madrid. A. Pila Teleña.
- MEYER F. (1985). Fisiología Humana. Madrid. Salvat.
- NAVES, J ; SALVADOR VEGES, A. ; PUIG, M. (1986) Traumatología del deporte. Barcelona. Salvat.
- FOX, E.F.(1987). Fisiología del deporte. Buenos Aires. Panamericana.
- COMROE, J.H. (1988). Fisiología de la respiración. México. Panamericana.
- KONOPKA, P. (1988). La alimentación del deportista. Barcelona. Martínez Roca.
- HERNÁNDEZ CORVO, R (1989) Morfología funcional deportiva. Barcelona. Paidotribo.
- BARBANY, J.R. (1990). Fundamentos de Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento. Barcelona. Barcanova.
- KULUND,D.N. (1990). Lesiones del deportista ,2ª edición. Barcelona. Salvat
- BOYER, TH. (1991). Patología del aparato locomotor en el deporte. Barcelona. Masson.
- JORDAN, B.D., TSAIRIS, P. Y WARREN, R.F. (1991). Neurología y Deporte. Barcelona. JIMS, S.A.
- GONZÁLEZ GALLEGO, J. (Coord) (1992). Fisiología de la actividad física y el deporte. Madrid. Interamericana.
- MORA, J. Y COLS. (1992). Ciencias aplicadas al deporte.. Bases médicas de la actividad físico-deportiva. Cádiz. Servicio de Deportes de la Universidad de Cádiz.
- SANTONJA, F Y MARTÍNEZ, (1992). Valoración médico-deportiva del escolar. Murcia. Universidad de Murcia.
- SANTOJA ALONSO, M. (1992). Anatomía, fisiología y kinesiología para deportistas. Madrid. Muscle.
- TRESGUERRES, J.A.F. (1992). Fisiología humana. Madrid. Interamericana.      
- GUILLÉN DEL CASTILLO, M (Coord) (1993). Medicina deportiva y Educación Física en edad escolar. Córdoba. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. Y GONZÁLEZ MOLINA, A. (1993). Primer Simposium Internacional sobre Educación

- MISHCHENKO, V. (1995). Fisiología del deportista: bases científicas de la preparación, fatiga y recuperación de los síntomas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel. Barcelona. Paidotribo.
- ARNHEIM, D. (1995) Fisioterapia y entrenamiento atlético("Patología deportiva"). Madrid. Ed. Mosby/Doyma.
- LÓPEZ CHICHARRO, J Y FERNÁNDEZ VAQUERO, A. (1998). Fisiología del ejercicio. Madrid. Panamericana.
- GUILLÉN DEL CASTILLO, M (Coord) (1999). Repercusión del estrés fisiológico motivado por actividades físico competitivas. Wanceulem.
- MATEU, J. (1999). Guía práctica de primeros auxilios. Barcelona. MC: ediciones S.A.
- GUILLÉN DEL CASTILLO, M. y LINARES GIRELA, D. (Coords). (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. Medicapanamericana. Madrid.
- CLARK, N. (2003). Nutrición para deportistas. Desnivel ediciones.
- BEAN, A. (2004). La alimentación y la forma física de los 5 a los 16 años. Tutor.
- ORTEGA, P.A. (2010). Primeros Auxilios. Altamar
- RAMOS, G. A. (2010). Actividad Física e Higiene para la Salud. Univ. Las Palmas de G. Canaria.
- TAIBO, R. (2010). Higiene Deportiva. Edit. Autor - Editor
- SAN JAIME, A. (2011). Actuaciones Básicas en Primeros Auxilios "como actuar ante las emergencias" (3ª edición). Aula Magna
- RICHE, D. (2011). 80 preguntas sobre la alimentación del deportista. Hispano Europea

2. Bibliografía complementaria:

Ninguno.

| |
|----------------------------------|
| CRITERIOS DE COORDINACIÓN |
|----------------------------------|

- Realización de actividades

Aclaraciones:

con la asignatura Fundamento de las habilidades motrices y del acondicionamiento

CRONOGRAMA

| Periodo | Actividad | | | |
|---------------------|----------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------|
| | Actividades de evaluación | Debates | Lección magistral | Prácticas aum |
| <i>1ª Quincena</i> | 0 | 0 | 6 | 2 |
| <i>2ª Quincena</i> | 0 | 0 | 6 | 3 |
| <i>3ª Quincena</i> | 0 | 1 | 6 | 2 |
| <i>4ª Quincena</i> | 0 | 0 | 5 | 3 |
| <i>5ª Quincena</i> | 0 | 1 | 5 | 2 |
| <i>6ª Quincena</i> | 0 | 0 | 5 | 3 |
| <i>7ª Quincena</i> | 0 | 0 | 6 | 0 |
| <i>8ª Quincena</i> | 2 | 0 | 2 | 0 |
| Total horas: | 2 | 2 | 41 | 15 |