



Educación física y salud I. Fundamentación y conceptos clave

Sku: 3405EC

Horas: 10

OBJETIVOS

- Estudiar los principales modelos existentes a la hora de afrontar un enfoque de salud en la Educación Física.
- Analizar los posibles riesgos o lesiones.
- Conocer los beneficios de la actividad física para la salud y la calidad de vida.

CONTENIDOS

Unidad 1. Marco teórico y fundamentos de la educación física. Unidad 2. Descriptores relevantes de la actividad y el ejercicio físico.

1. Los diversos componentes de la actividad física.

Unidad 3. La actividad física orientada a la salud

1. Recomendaciones oficiales de actividad física en escolares.
2. Actividad física, conducta sedentaria y condición física.
3. La importancia de la actividad física para la salud.

Unidad 4. Fundamentos del ejercicio físico relacionado con la salud.

1. Efectos sobre la salud física.
2. La valoración de la forma física saludable.

Unidad 5. Promoción de la educación física.

1. ¿Qué puede hacer la educación física y qué no en la promoción de la salud?
2. El papel de la educación física en la promoción de hábitos de actividad física.
3. La acción educativa dirigida al alumnado para la promoción de los hábitos de actividad física.
4. Estrategias para fomentar el cambio de conducta desde la educación física.

Unidad 6. La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física.