# Educación Física y Salud



Sku: 3474EC

Horas: 50

Formato: HTML

## CONTENIDOS

#### Tema 1. Educación física y salud I. Fundamentación y conceptos clave.

- 1. Marco teórico y fundamentos de la educación física.
- 2. Descriptores relevantes de la actividad y el ejercicio físico.
- 3. La actividad física orientada a la salud.
- 4. Fundamentos del ejercicio físico relacionado con la salud.
- 5. Promoción de la educación física.
- 6. La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física.

#### Tema 2. Educación física y salud II.

- 1. Introducción.
- 2. La educación para la salud a través de las clases de educación física: más allá de la condición física.
- 3. La promoción de la salud en los centros educativos.
- 4. Estilos de vida saludables.
- 5. Orientación de la educación física hacia la salud. Tendencias.

#### Tema 3. Nuevas tendencias en educación física.

- 1. Introducción, concepción psicomotriz y educación física.
- 2. El juego y el deporte.
- 3. Concepción expresiva y comunicativa.
- 4. Actividades deportivas en la naturaleza.

### Tema 4. Educación física y salud mental.

- 1. Antecedentes de la educación física y la salud mental.
- 2. Beneficios de la educación física sobre la salud mental de los individuos.
- 3. La actividad física y el rendimiento académico.
- 4. Prescripción de ejercicio físico para la salud mental.
- 5. Ejercicio físico en diversos trastornos metabólicos.
- 6. Efectos psicológicos negativos de la actividad física y del deporte.