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.