



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)**

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA: ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**CRÉDITOS: 6**

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4**

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TR**

**PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Asignatura que proporciona las bases de conocimiento para mejorar la salud por medio de la Actividad Física.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

El objetivo general de la asignatura es relacionar la actividad física con la salud, tanto en el aspecto educativo durante la infancia y adolescencia como en la juventud y madurez.

Asimismo, la asignatura contempla la importancia de adquirir hábitos saludables mediante el ejercicio físico y el mantenimiento de una vida activa hasta la vejez.

La principal atención en base a estos objetivos se centra en el aparato locomotor y en la importancia de la actividad física en diferentes procesos patológicos, como respiratorios, cardiovasculares, metabólicos etc.

El mantenimiento de la condición física, las posibilidades del medio acuático y la prescripción de programas individualizados completan el programa de la asignatura.

### **DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS**

#### **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Conocer y contactar con las bases teóricas y concepto de salud. Importancia de la Actividad Física para la salud.

#### **- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

1. 1.- Actividad física y salud.
1. 2.- Educación para la salud.
1. 3.- Mantenimiento físico y salud.
1. 4.- Educación postural y salud.

#### **- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

**Basmajian, J. V.** 1982. Terapéutica por el ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires.

**Ortega Sánchez Pinilla.** 1992. Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Ed. Díaz Santos.

**Serra Grima, J.R.** 1996. Prescripción del ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.

#### **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

Conocer las generalidades de las alteraciones del aparato locomotor la influencia de la Actividad física en su prevención.



- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

2. 1. Valoración postural. Examen morfológico y funcional. Actitudes patológicas.
2. 2. Alteraciones del aparato locomotor en niños, jóvenes, adultos y personas mayores. Influencia en la salud.
2. 3. Prevención y tratamiento de las alteraciones posturales y funcionales del aparato locomotor mediante la actividad física. Generalidades.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Basmajian, J. V.** 1982. Terapéutica por el ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires.  
**Cantó R. y Jiménez, J.** 1998. La columna vertebral en edad escolar. Gymnos Editorial. Madrid.  
**Duffield, M. H.** 1985. Ejercicios en el agua. Ed. Jims. Barcelona.  
**Esteban Múgica, L.** Rehabilitación funcional por ejercicios. Ed. Paz Montalbo.  
**Hamonet, C. P.** 1976. Manual de rehabilitación. Toray - Masson. Barcelona.  
**Jiménez Martínez, Javier.** 1998. Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Gymnos Editorial. Madrid.  
**Lapierre, A.** 1971. La reeducación física. Ed. Científico Médica.  
**Moe, J. H.** 1982. Deformidades de la columna. Ed. Salvat. Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Conocer las características de las alteraciones de columna. Su influencia en la Actividad Física, así como su prevención y tratamiento mediante el ejercicio físico.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

3. 1. Desviaciones del raquis. Clasificación.
3. 2. Desviaciones laterales del raquis. Escoliosis y actitudes escolióticas. Prevención mediante la actividad física. Reeducción postural. Influencia en la salud y en el rendimiento deportivo.
3. 3. Desviaciones anteroposteriores del raquis. Cifosis y actitud cifótica. Prevención mediante la actividad física. Reeducción postural. Influencia en la salud y en el rendimiento deportivo.
3. 4. Desviaciones anteroposteriores del raquis. Hiperlordosis lumbar. Prevención mediante la actividad física. Reeducción postural. Influencia en la salud y en el rendimiento deportivo.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Basmajian, J. V.** 1982. Terapéutica por el ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires.  
**Cantó R. y Jiménez, J.** 1998. La columna vertebral en edad escolar. Gymnos Editorial. Madrid.  
**Guidelines for cardiac Rehabilitation Programs.** 1991. America Asociación of cardiovascular and pulmonary rehabilitation. Human Kinetics.  
**Jiménez Martínez, Javier.** 1998. Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Gymnos Editorial. Madrid.  
**Lapierre, A.** 1971. La reeducación física. Ed. Científico Médica.  
**Martínez Morillo, M.** 1998. Manual de Medicina Física. Hartcourt Brace, S. A. Madrid.  
**Moe, J. H.** 1982. Deformidades de la columna. Ed. Salvat. Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE :**

Conocer las características de las alteraciones del miembro inferior y su influencia en la Actividad Física.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**



4. 1. Desviaciones no traumáticas de la rodilla. Genu varo. Genu valgo. Genu recurvatum. Prevención mediante la actividad física. Reeducción postural. Influencia en la salud y en el rendimiento deportivo.

4. 2. Estudio de la huella plantar. Podoscopio. Podogramas.

4. 3. Deformidades del pie. Pie plano. Pie cavo Pie varo. Pie valgo. Pie equino. Pie zambo. Pie talo. Metatarso varo. Metatarso valgo. Hallus valgus. Dedos en martillo. Prevención mediante la actividad física. Reeducción. Influencia en la salud y en el rendimiento deportivo.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

**Basmajian, J. V.** 1982. Terapéutica por el ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires.

**Esteban Múgica, L.** Rehabilitación funcional por ejercicios. Ed. Paz Montalbo.

**Lapierre, A.** 1971. La reeducación física. Ed. Científico Médica.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE :**

Conocer las bases teóricas de los procesos patológicos más frecuentes y la prescripción de los programas de ejercicio individualizado en cada caso.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

5. 1. Actividad física en procesos respiratorios.

5. 2. Actividad física en procesos cardiovasculares.

5. 3. Actividad física en procesos reumáticos.

5. 4. Actividad física en procesos metabólicos.

5. 5. Actividad física en procesos traumatológicos.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

**Abastado, M.** 1980. Reeducción de los cardiacos. Ed. Norma, S. A. Madrid

**Basmajian, J. V.** 1982. Terapéutica por el ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires.

**Broustet, J. P.** 1980. Cardiología deportiva. Ed. Toray Masson S. A. París.

**Cousteau, J. P.** 1989. Cardiología del deporte. Ed. Masson. Barcelona.

**Esteban Múgica, L.** Rehabilitación funcional por ejercicios. Ed. Paz Montalbo.

**Guidelines for cardiac Rehabilitation Programs.** 1991. America Association of cardiovascular and pulmonary rehabilitation. Human Kinetics.

**Ingwersen, U.** 1980. Fisioterapia respiratoria y cuidados pulmonares. Salvat Editores, Barcelona.

**Maccagno, A. L.** 1973. Kinesiología respiratoria. Ed. Jims. Barcelona.

**Martínez Morillo, M.** 1998. Manual de Medicina Física. Hartcourt Brace, S. A. Madrid.

**Serra Grima, J.R.** 1996. Prescripción del ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.

**EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:**

**- TIPO DE EVALUACIÓN:**

Examen final

**- EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

**Contenidos:** Todo el temario

**Condiciones realización:** Examen escrito de una hora de duración. Tres preguntas. Dos teórico – prácticas y una teórica



- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Cada pregunta teórico – práctica se valora con cuatro puntos. La pregunta teórica se valora con dos puntos.

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- Abastado, M.** 1980. Reeducción de los cardiacos. Ed. Norma, S. A. Madrid
- Basmajian, J. V.** 1982. Terapéutica por el ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires.
- Cantó R. y Jiménez, J.** 1998. La columna vertebral en edad escolar. Gymnos Editorial. Madrid.
- Broustet, J. P.** 1980. Cardiología deportiva. Ed. Toray Masson S. A. París.
- Cousteau, J. P.** 1989. Cardiología del deporte. Ed. Masson. Barcelona.
- Duffield, M. H.** 1985. Ejercicios en el agua. Ed. Jims. Barcelona.
- Esteban Múgica, L.** Rehabilitación funcional por ejercicios. Ed. Paz Montalbo.
- Guidelines for cardiac Rehabilitation Programs.** 1991. America Association of cardiovascular and pulmonary rehabilitation. Human Kinetics.
- Hamonet, C. P.** 1976. Manual de rehabilitación. Toray - Masson. Barcelona.
- Ingwersen, U.** 1980. Fisioterapia respiratoria y cuidados pulmonares. Salvat Editores, Barcelona.
- Jiménez Martínez, Javier.** 1998. Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Gymnos Editorial. Madrid.
- Lapierre, A.** 1971. La reeducación física. Ed. Científico Médica.
- Maccagno, A. L.** 1973. Kinesiología respiratoria. Ed. Jims. Barcelona.
- Martínez Morillo, M.** 1998. Manual de Medicina Física. Hartcourt Brace, S. A. Madrid.
- Moe, J. H.** 1982. Deformidades de la columna. Ed. Salvat. Barcelona.
- Ortega Sánchez Pinilla.** 1992. Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Ed. Díaz Santos.
- Serra Grima, J.R.** 1996. Prescripción del ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.