

ASIGNATURA

BASES ANATOMOFISIOLÓGICAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

3º

### 1. DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

1.1. Titulación	Doble titulación en Maestro en Educación Primaria y Maestro en Educación Infantil		
1.2. Modalidad	Presencial	1.3. Código	39009300031
1.4. Módulo Plan de estudios	Optativo	1.5. Materia	Mención
1.6. Tipo/ Carácter	Optativa	1.7. Curso de titulación	3º
1.8. Semestre	Segundo	1.9. Créditos ECTS	6
1.10 Idioma	Castellano	1.11. Calendario y Horario	Disponibles en la web
1.12. Horas presenciales	60 + 5 de pruebas de evaluación	1.13. Horas no presenciales	85

### 2. DATOS DEL EQUIPO DOCENTE

2.1. Profesor/a	2.2. Despacho	2.3. Horas de tutoría	2.4. Correo electrónico	2.5. Página docente
		El horario de tutoría estará publicado en la sección de información de estudiantes de Moodle, durante todo el curso académico.		campusvirtual.escuni.es

### 3. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Se espera que el alumno adquiera los conocimientos teóricos y prácticos fundamentales para la enseñanza de una imagen corporal y un desarrollo motor saludable mediante un profundo conocimiento de los fundamentos biológicos, fisiológicos y motores del cuerpo humano en su relación con la actividad física.

Del mismo modo, se dotará al alumno de los conocimientos básicos sobre los primeros auxilios y hábitos de vida saludable.

#### 3.1. Modalidad de enseñanza

La enseñanza de esta asignatura es presencial.

La asistencia a clase es fundamental para un óptimo proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que el seguimiento por parte del docente de la organización y la consecución de los objetivos de aprendizaje realizados por los alumnos y la retroalimentación sobre su proceso son elementos ineludibles.

#### 4. OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Facilitar al alumno los conocimientos que le permitan afrontar, de forma eficaz, el desarrollo de una actividad física saludable.
- Conocer y poner en práctica los principales gestos de urgencia en los primeros auxilios.
- Conocer los fundamentos biológicos, fisiológicos y motores del cuerpo humano.
- Conocer los fundamentos y la promoción de los hábitos de vida saludable.

#### 5. COMPETENCIAS

##### 5.1. Competencias generales

- CG2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- CG3. Abordar con eficacia situaciones de aprendizaje de lenguas en contextos multiculturales y plurilingües. Fomentar la lectura y el comentario crítico de textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo escolar.
- CG4. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- CG11. Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.

##### 5.2. Competencias específicas

- CE91. Conocer los beneficios que tiene el ejercicio físico para la salud.
- CE92. Promover hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física.
- CE97. Conocer y aplicar los primeros auxilios.
- CE99. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.
- CE100. Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, la higiene y la alimentación.
- CE140. Saber detectar dificultades anatómico-funcionales.

##### 5.3. Competencias transversales

- CT7. Capacidad de análisis y síntesis
- CT10. Toma de decisiones

#### 6. CONTENIDOS DEL PROGRAMA

- Anatomía del aparato locomotor.
- Fisiología articular.
- Fisiología del ejercicio físico.
- Actividad física y salud.
- Alimentación para el deporte y la salud.
- Patología del aparato locomotor.

- Fundamentos de actuación en los primeros auxilios.
- La Educación Física en alumnos con problemas de salud.

## 7. INDICACIONES METODOLÓGICAS

La metodología será variada y participativa, priorizando el trabajo autónomo tutorizado por el profesor, asegurando la participación atenta, reflexiva y activa del alumnado.

Se fomentará la metacognición mediante estrategias de autorregulación del aprendizaje y se orientará la realización de distintas actividades como son: estudio personal, tutorías académicas, trabajos cooperativos, elaboración de trabajos teórico-prácticos, preparación de debates, etc.

## 8. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DISTRIBUCIÓN HORARIA.

Procedimientos y actividades formativas	Horas presenciales	Horas no presenciales
Clase magistral/Exposición de contenidos	10	
Actividades y/o casos prácticos, trabajos monográficos, actividades de laboratorio	40	
Orientación de procesos de trabajo de grupos	5	
Tutorías presenciales/Otras	7	
Evaluación	3	
Lectura y búsqueda de información		10
Estudio personal		20
Resolución de tareas/actividades de forma autónoma		20
Preparación de presentaciones orales		5
Revisión y profundización de materiales suministrados en el aula virtual		10
Realización de trabajos grupales		20
<b>Total horas</b>	<b>65 (43%)</b>	<b>85 (57%)</b>

*“Este cronograma tiene carácter orientativo, siendo posible su modificación por el profesor si fuese lo más conveniente para el buen desarrollo de la asignatura, lo que se comunicará a los alumnos con tiempo suficiente para que puedan reorganizar su trabajo autónomo”.*

## 9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Esta asignatura tiene dos convocatorias: una ordinaria, al final del semestre correspondiente, y una extraordinaria,

en el mes de junio.

La convocatoria ordinaria se desarrollará bajo la modalidad de evaluación continua.

La convocatoria extraordinaria está prevista para los estudiantes que no se presenten o no superen la convocatoria ordinaria.

Toda la información sobre la normativa de evaluación está disponible en el documento "Normativa de Evaluación" dentro del curso de Moodle "Información Estudiantes".

<b>TÉCNICA</b>	<b>PESO</b>
Pruebas finales	<b>50%</b>
Trabajos, actividades y proyectos	<b>35%</b>
Exposiciones	<b>15%</b>

## **10. RECURSOS DE APRENDIZAJE Y APOYO TUTORIAL**

### **10.1. Referencias bibliográficas**

Barbany, J.R. (2011). *Alimentación para el deporte y la salud*. Paidotribo

Cano, J.M., Granero, A y Otros. (1997) *Problemas de salud en la práctica físico-deportiva*. Wanceulen, .

Cruz Roja Española (2016). *Manual de primeros auxilios*. Cinco tintas.

Drake, R.L., Gray. (2015). *Anatomía para estudiantes*. Elsevier.

Fox, E. (1995). *Fisiología del deporte*. Panamericana.

Gil, A. (2010). *Tratado de nutrición I, II, III y IV*. Panamericana.

Gilroy, A. (2015). *Anatomía Manual para el estudiante*. Médica Panamericana.

Hislop, H., Montgomery, J. (1997). *Pruebas funcionales musculares de DanielsWorthingam's*, Marban.

Kapandji, A. I. (2007). *Fisiología articular I, II y III, 6ª edición*. Médica Panamericana.

López, J., Fernández, A. (2006). *Fisiología del ejercicio*, Médica Panamericana.

Lloret, M. (2000). *Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva*. Paidotribo.

Paulsen, F. (2012). *Sobotta. Atlas de anatomía humana I, II y III*. 23ª ed. Elsevier.

Platzer, W. (2009). *Atlas de Anatomía con correlación clínica, tomo 1, Aparato Locomotor*. Médica Panamericana,

Schünke, M., Schulte, E., Schumacher, U. (2021). *Prometheus. Texto y atlas de anatomía Tomo I (Anatomía general y aparato locomotor)*, 5ª edición. Médica Panamericana.

Thibodeau, G., Patton, K. (2007). *Anatomía & Fisiología*. Harcourt.

Tortora G., Derrickson, B. (2013). *Principios de Anatomía y Fisiología. 13 edición*. Médica Panamericana

Valerius, K.P., Frank, A. y Otros. (2012). *El libro de los músculos (Anatomía, función y exploración)*. Médica Panamericana.

Wilmore, J., Costill, D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.

### **10.2. Recursos digitales y otros**

En cada bloque temático se especificarán los recursos adecuados y complementarios. En todo caso, la asignatura dispondrá de un curso en la plataforma de Escuni en el que se incluirán recursos en formatos variados, así como actividades.

## **11. BREVE CV DE LOS DOCENTES RESPONSABLES**

Disponible en la Web de Escuni