



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

## **Bases anatomofisiológicas del ejercicio físico y salud**

Grado en MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA–  
3<sup>er</sup>CURSO

Modalidad Semipresencial

## Sumario

<b>Datos básicos</b>	<b>3</b>
<b>Breve descripción de la asignatura</b>	<b>3</b>
<b>Requisitos previos</b>	<b>3</b>
<b>Objetivos</b>	<b>4</b>
<b>Competencias</b>	<b>4</b>
<b>Contenidos</b>	<b>5</b>
<b>Metodología</b>	<b>6</b>
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>6</b>
<b>Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial</b>	<b>8</b>
<b>Breve CV del profesor responsable</b>	<b>10</b>

# Bases anatomofisiológicas del ejercicio físico y salud

## Datos básicos

**Módulo:** Materia de optatividad

**Carácter:** Optativa

**Nº de créditos:** 6 ECTS.

**Unidad Temporal:** 1<sup>er</sup> año – 2º Semestre.

**Calendario:** del 27 de enero al 16 de mayo de 2020.

**Horario:** Clases presenciales de 8:00-9:00 los días 15 de febrero; 14 de marzo y 25 de abril. La materia dispondrá de 1/ 1,5 horas semanales de aula virtual.

**Idioma en el que se imparte:** español.

**Profesor/a responsable de la asignatura:** Gema Barrientos Vicho.

**E-mail:** [gbarrientosvi@upsa.es](mailto:gbarrientosvi@upsa.es)

**Horario de tutorías:** lunes de 10:00-11:00 y miércoles de 12:00-13:00 en el despacho 116 del Edificio Luis Vives.

## 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.

## Requisitos previos

Los propios de acceso al Título de Grado en Maestro de Educación Primaria.

## Objetivos

- 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.

## Competencias

Básicas y Generales	<p>CG2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Transversales	<p>CT7. Capacidad de análisis y síntesis.</p> <p>CT10. Toma de decisiones.</p>
Específicas	<p>CE91. Conocer los beneficios que tiene el ejercicio físico para la salud.</p> <p>CE92. Promover hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física.</p> <p>CE97. Conocer y aplicar los primeros auxilios.</p> <p>CE99. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.</p> <p>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.</p> <p>CE140. Saber detectar dificultades anatómico-funcionales.</p>

## Contenidos

### CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA TEÓRICA

1. Anatomía del aparato locomotor.
2. Fisiología articular.
3. Fisiología del ejercicio físico.
4. Actividad física y saludable.
5. Alimentación para el deporte y la salud.
6. Patología del aparato locomotor.
7. Fundamentos de actuación en primeros auxilios.
8. La Educación Física en alumnos con problemas de salud.

### CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA PRÁCTICA

1. Realizar los gestos de urgencia en primeros auxilios.
2. Fisiología articular y análisis del movimiento humano.

## Metodología

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PRESENCIALIDAD
A1- Exposiciones teórico- prácticas de los contenidos de la asignatura por parte del profesor	3	100
A2- Resolución de problemas y ejercicios	1	100
A3- Evaluación	3	100
A4- Exposiciones teórico- prácticas de los contenidos de la asignatura por parte del profesor en el aula virtual	13	54
A5- Resolución de problemas y ejercicios en aula virtual	10	100
A6- Clases prácticas/ Talleres en aula virtual	6	66
A7- Tareas/Actividades sobre material en Moodle	9	0
A8- Tutorías virtuales	15	0
A14- Lectura y búsqueda de información	15	0
A15- Estudio personal	30	0
A16- Resolución de tareas/actividades de forma autónoma	15	0
A17- Elaboración de glosarios, mapas conceptuales, portfolios	30	0
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>500</b>

**Metodologías Docentes****Sesiones teóricas:**

- Clases magistrales en las que se expondrá el temario mediante la ilustración audiovisual y powerpoint. Las clases son abiertas y dialogantes e invitan a la participación del alumnado en cualquier momento.
- Estudio de casos.
- Aprendizaje basado en experiencia profesional.

**Sesiones prácticas:**

- Clases centradas en la participación del alumno, dedicadas a la aplicación práctica de los contenidos de la materia.
- Los alumnos deben participar en la práctica de forma activa.

**Criterios de evaluación****CONVOCATORIA ORDINARIA**

SISTEMA DE EVALUACIÓN CONVOCATORIA ORDINARIA	PONDERACIÓN MÍNIMA	PONDERACIÓN MÁXIMA
Examen escrito	40	60
Trabajos, actividades y proyectos	40	60

**CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

SISTEMA DE EVALUACIÓN CONVOCATORIA ORDINARIA	PONDERACIÓN MÍNIMA	PONDERACIÓN MÁXIMA
Examen escrito	40	60
Trabajos, actividades y proyectos	40	60

## Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

### BIBLIOGRAFÍA

- BARBANY, J.R., Alimentación para el deporte y la salud, Martínez Roca, Barcelona, 2002.
- CANO, J.M., GRANERO, A y OTROS, Problemas de salud en la práctica físico-deportiva, Wanceulen, Sevilla, 1997.
- CRUZ ROJA, Manual de primeros auxilios, 5ª ed. (revisada), Madrid, Santillana, 2008.
- DRAKE, R.L., Gray, Anatomía para estudiantes. Madrid, Ed. Elsevier, 2015.
- FOX, E., Fisiología del deporte, Panamericana, Madrid, 1995.
- GIL, A., Tratado de nutrición I, II, III y IV, Panamericana, Madrid, 2010.
- GILROY, A., Prometheus, Anatomía Manual para el estudiante. Madrid, Ed. Médica Panamericana, 2015. HISLOP, H., MONTGOMERY, J., Pruebas funcionales musculares de Daniels-Worthingam's, Madrid, Ed. Marban, 1997.
- KAPANDJI, A. I., Fisiología articular I, II y III, 6ª edición, Madrid, Ed. Médica Panamericana, 2007.
- LÓPEZ, J., FERNÁNDEZ, A., Fisiología del ejercicio, Médica Panamericana, Madrid, 2006.
- LLORET, M., Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva. Barcelona, Ed. Paidotribo, 2000.
- MARTÍN PASTOR, A., El ejercicio físico como estrategia de salud, Junta de Castilla y León, Valladolid, 1995.
- PAULSEN, F., Sobotta Atlas de anatomía humana I, II y III. Madrid, Ed. Elsevier, 2012. 23ª ed.
- PLATZER, W., Atlas de Anatomía con correlación clínica, tomo 1, Aparato Locomotor, Ed. Médica Panamericana, Madrid, 2009.
- SCHÜNKE, M., SCHULTE, E., SCHUMACHER, U., Colección Prometheus texto y atlas de anatomía Tomo I (Anatomía general y aparato locomotor), Madrid, Médica Panamericana, 2010.
- THIBODEAU, G., PATTON, K., Anatomía & Fisiología, Ediciones Harcourt, Madrid, 2007.
- TORTORA, G., DERRICKSON, B., Principios de Anatomía y Fisiología, Madrid, Médica Panamericana, 2013. 13ª ed.
- VALERIUS, K.P., FRANK, A. Y OTROS. El libro de los músculos (Anatomía, función y exploración). Madrid, Ed. Médica Panamericana, 2012.
- WILMORE, J., COSTILL, D., Fisiología del esfuerzo y del deporte, Paidotribo, Barcelona, 2004.

### PLATAFORMA MOODLE

En la plataforma Moodle, los alumnos tendrán acceso a toda la documentación básica de la asignatura, así como, diferentes recursos que faciliten su proceso de enseñanza- aprendizaje. Las tareas se mostrarán con un enunciado concreto y con una fecha límite para su entrega.

## TUTORÍAS

Se establecen 2 horas semanales de atención tutorial de carácter presencial con el profesor, para que todos los alumnos puedan resolver sus dudas. De igual forma existe un apoyo tutorial a través de las herramientas disponibles en el espacio Moodle (chats, foros, etc.)

## Breve CV del profesor responsable

### Gema Barrientos Vicho

Doctora Europea en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Cáceres, 2012. Diploma de Estudios Avanzados. (DEA). Badajoz, 2010. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Madrid, 2008. Diplomada en Magisterio, Especialidad en Educación Física. Madrid, 2005. ); Título de Entrenadora Nacional de Atletismo (Real Federación Española de Atletismo); Acreditada en la figura de Profesor Contratado Doctor por la ACSUCYL. Profesora Encargada de Cátedra en la Universidad Pontificia de Salamanca impartiendo docencia en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD) desde el curso académico 2011/2012 y en el Grado de Maestro en Educación Primaria con mención en Educación Física desde el curso académico 2017/2018 hasta la actualidad. A nivel científico participa en publicaciones de artículos de revista y capítulos de libros, en trabajos presentados en congresos nacionales e internacionales y en estancias investigadoras en otras universidades. Posee un sexenio de investigación por la CNEAI en 2018.