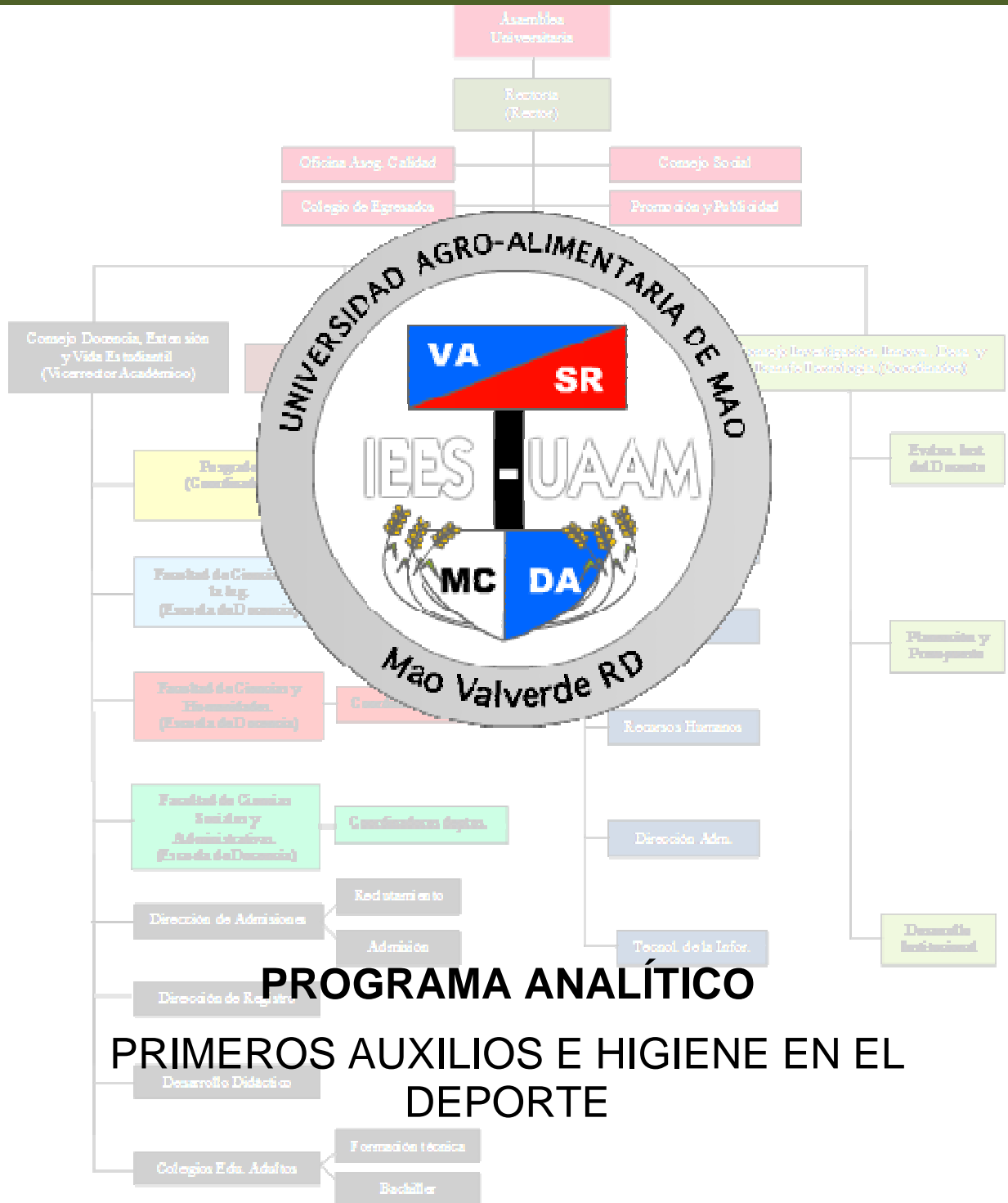


# UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"



**Mao, Valverde  
República Dominicana**



## I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Primeros Auxilios e Higiene en el Deporte
Clave de la asignatura:	PAD-100
Pre-requisito:	SED-101
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 2 – 3

## II. PRESENTACIÓN:

El principal objetivo de la asignatura es que el alumno conozca los beneficios de una correcta actividad física en la salud de los escolares y la aplicación de las oportunas adaptaciones curriculares en función de posibles enfermedades o patologías. Del mismo modo se pretende que el alumno conozca las principales estrategias para la promoción de un estilo de vida saludable en los escolares.

## III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Desarrollar programas de promoción de hábitos saludables en niños, prevención de accidentes y/o enfermedades así como la promoción de la salud desde un punto de vista multidisciplinar, cuyo eje sea una actividad física saludable.



#### IV. GUIAS APRENDIZAJE:

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Salud y enfermedad: su relación con el ejercicio físico.** Se estudia la conceptualización de salud y enfermedad, así como la relación de las mismas y con el ejercicio físico.

- Lección 1.1. Introducción.
- Lección 1.2. Conceptualización.
- Lección 1.3. Indicadores del estado de salud.
- Lección 1.4. Enfermedades del consumo.
- Lección 1.5. Relación de la salud con la Actividad Física y el Deporte.
- Lección 1.6. Efectos de la Actividad Física sobre el organismo en la infancia y adolescencia.
- Lección 1.7. Efectos de la Actividad Física en el adulto.
- Lección 1.8. Riesgos de la Actividad Física.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 1.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Actividad física, estilo de vida y salud.** En esta unidad se estudian algunos hábitos de consumo alimenticio, ocio, higiene y adicciones en los estilos de vida y su repercusión en la actividad física y la salud.

- Lección 2.1. Introducción.
- Lección 2.2. Influencia de los hábitos de vida en la salud y en la condición física: Tabaco.
- Lección 2.3. Influencia de los hábitos de vida en la salud y en la condición física: Alcohol.
- Lección 2.4. Influencia de los hábitos de vida en la salud y en la condición física: Tiempo libre, sedentarismo y práctica de actividad física.
- Lección 2.5. Influencia de los hábitos de vida en la salud y en la condición física: Alimentación.
- Lección 2.6. Influencia de los hábitos de vida en la salud y en la condición física: Higiene.
- Chat. -
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 2.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Actividad física y salud en el curriculum de Primaria.** Mediante esta unidad el alumno será capaz de analizar los aspectos relativos a la actividad física y su curriculum a nivel primaria.

- Lección 3.1. Educación para la salud (EpS) como tema transversal.
- Lección 3.2. EpS en la escuela, en la casa y en la calle.



- Lección 3.3. Relación entre EpS y Educación Física (EF).
- Lección 3.4. Tratamiento de la salud y su relación con la EF en el Diseño Curricular Base de Primaria.
- Lección 3.5. EF orientada a la salud: nuevos enfoques metodológicos.
- Lección 3.6. EF con un enfoque de salud: ¿realidad o ficción?
- Lección 3.7. Contenidos de una EF orientada a la salud.
- Lección 3.8. Modelos de EF y salud.
- Lección 3.9. Un marco de tratamiento para la práctica.
- Lección 3.10. Propuesta de un programa de EpS en la EF escolar.
- Lección 3.11. Desarrollo del programa de ejercicio físico y salud elaborado por los alumnos.
- Lección 3.12. Juegos relacionados con la EF orientada a la salud.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 3.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- La postura corporal y su relación con la actividad física.** Se estudia la forma correcta de la postura del cuerpo para la realización de actividad física con la finalidad de evitar o disminuir lesiones.

- Lección 4.1. Introducción.
- Lección 4.2. Evolución postural.
- Lección 4.3. Justificación de una educación postural en el ámbito escolar.
- Lección 4.4. Adopción de posturas cotidianas y su influencia en la disposición raquídea.
- Lección 4.5. intervención en la mejora postural de los escolares.
- Lección 4.6. Percepción de la actitud postural.
- Lección 4.7. Adaptaciones curriculares en escolares con alteraciones posturales en la columna vertebral.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 4.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.- Actividad física ante determinadas anomalías.** En esta unidad se estudian alternativas de ejercicios para la actividad física a personas que sufren cierto tipo de enfermedades.

- Lección 5.1. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Estrés.
- Lección 5.2. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Obesidad.
- Lección 5.3. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Patologías cardiovasculares: Arteriosclerosis.



- Lección 5.4. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Patologías cardiovasculares: cardiopatía coronaria.
- Lección 5.5. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Patologías cardiovasculares: Patologías cardiovasculares: Hiperlipidemia (colesterol).
- Lección 5.6. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Patologías cardiovasculares: Patologías cardiovasculares: Flebopatía (varices).
- Lección 5.7. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Patologías cardiovasculares: Patologías cardiovasculares: Hipertensión.
- Lección 5.8. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Diabetes.
- Lección 5.9. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Cáncer.
- Lección 5.10. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Enfermedades osteoarticulares: Osteoporosis.
- Lección 5.11. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Enfermedades osteoarticulares: Artrosis y artritis.
- Lección 5.12. Justificación del ejercicio físico ante algunas enfermedades: Asma bronquial.
- Lección 5.13. EF, autoestima y adaptaciones curriculares
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 5.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VI.- Seguridad e higiene en las actividades físico-deportivas. Prevención de lesiones deportivas.** Se estudian aspectos importantes de la seguridad e higiene deportiva para evitar o eliminar lesiones.

- Lección 6.1. La seguridad en el ejercicio físico.
- Lección 6.2. Pautas de seguridad en la ejecución.
- Lección 6.3. Ejercicios desaconsejados.
- Lección 6.4. El deporte y la salud.
- Lección 6.5. Causas y prevención de lesiones deportivas
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 6.



**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VII.- Condición física (CF) orientada a la salud.** Se estudian conceptos de la condición física orientada a la salud.

- Lección 7.1. Introducción.
- Lección 7.2. Prescripción y desarrollo de los componentes de CF-salud: Resistencia.
- Lección 7.3. Prescripción y desarrollo de los componentes de CF-salud: Fuerza.
- Lección 7.4. Prescripción y desarrollo de los componentes de CF-salud: Amplitud de movimiento (flexibilidad).
- Lección 7.5. Prescripción y desarrollo de los componentes de CF-salud: Composición corporal.
- Lección 7.6. Evaluación de la CF-salud: ¿Eurofit o Eurofín?
- Lección 7.7. Análisis general de la batería Eurofit desde el punto de vista de la salud
- Lección 7.8. Propuesta de medición de la CF-salud.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 7.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VIII.- Propuesta de actividad física y salud en adultos y personas mayores.** Se analizan propuestas de actividad física y salud para ejecutarlos por adultos y adultos mayores.

- Lección 8.1. Introducción.
- Lección 8.2. Estado de salud y envejecimiento.
- Lección 8.3. Beneficios de la actividad física en las personas mayores.
- Lección 8.4. Pautas metodológicas para la programación.
- Lección 8.5. Estrategias de intervención para la promoción del ejercicio físico: Factores de mantenimiento del programa.
- Lección 8.6. Estrategias de intervención para la promoción del ejercicio físico: Factores de abandono del programa.
- Lección 8.7. Estrategias de intervención para la promoción del ejercicio físico: Estrategias de intervención para desarrollar pautas de ejercicios.
- Lección 8.8. Orientaciones metodológicas generales.
- Lección 8.9. La clase de actividad física para la salud.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 8.



**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IX.- Primeros auxilios ante las principales emergencias.** Al finalizar la unidad el alumno será capaz de aplicar técnicas básicas de primeros auxilios en personas lesionadas.

- Lección 9.1.      Introducción.
- Lección 9.2.      Secuencia de soporte vital básico.
- Lección 9.3.      Actuaciones ante posibles accidentes: Heridas.
- Lección 9.4.      Actuaciones ante posibles accidentes: Fracturas.
- Lección 9.5.      Actuaciones ante posibles accidentes: Luxación.
- Lección 9.6.      Actuaciones ante posibles accidentes: Esguince.
- Lección 9.7.      Actuaciones ante posibles accidentes: Quemaduras.
- Lección 9.8.      Actuaciones ante posibles accidentes: Picaduras por insectos.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 9.
- Prueba Final.