
Índice

Prólogo (Dr. Juan Madrid Conesa).....	11
Introducción y síntesis de la obra	13
1. El movimiento para la salud	17
1.1. La salud: aproximación conceptual.....	17
1.2. Relación entre actividad física y la salud: bases científicas.....	18
<i>El problema del sedentarismo para la salud</i>	19
<i>Actividad físico-deportiva y salud cardiovascular</i>	24
<i>Obesidad, salud y actividad física</i>	26
<i>Metabolismo lipídico, salud y actividad física</i>	30
<i>Hipertensión arterial, salud y actividad física</i>	33
<i>Metabolismo de la glucosa, salud y actividad física</i>	34
<i>Aparato locomotor, postura, salud y actividad física</i>	36
<i>Aspectos psicológicos, salud y actividad física</i>	48
1.3. Consideraciones finales.....	50
2. La salud como proceso: “un estilo de vida activo”	53
3. Modelo tradicional de tratamiento de la condición física	55
4. Aproximación a un modelo específico de actividades físicas y deportivas para la salud	59
4.1. Conceptos y consideraciones previas.....	59
4.2. Aproximación teórica a la condición física salud.....	60
4.3. La promoción de la salud como proceso.....	64
4.4. La situación motriz como eje del enfoque integrado del movimiento.....	66
5. Propuesta de un modelo integrado de condición saludable	69
5.1. Enfoque integral del movimiento.....	69
<i>Pedagogía del movimiento</i>	69
<i>Educación integral desde la educación física</i>	70
<i>La actividad física para la salud desde una perspectiva holística</i>	72

5.2. Hacia un enfoque cualitativo del movimiento	73
<i>Parámetros cuantitativos y cualitativos</i>	74
<i>Planteamiento cualitativo para la salud</i>	76
<i>Modelo integrado de condición saludable</i>	90
6. Aplicación del modelo al contexto escolar	93
6.1. El proceso hacia la libre adherencia	93
<i>De la educación física obligatoria a las actividades físicas</i> <i>y deportivas voluntarias en el tiempo de ocio escolar</i>	98
<i>La realización de actividades físicas y deportivas fuera</i> <i>del entorno escolar</i>	99
<i>La evolución de la motivación y realización de las actividades</i> <i>físicas y deportivas</i>	100
6.2. El estudio del escolar	100
<i>Ámbito físico</i>	100
<i>Parámetros psíquicos y socioculturales: condiciones de práctica</i> ...	103
6.3. Planteamiento curricular desde el modelo integrado	117
7. La condición cardiometabólica	122
7.1. Objetivos didácticos	122
7.2. Estrategias didácticas para la aplicación de la unidad	122
7.3. La evaluación	123
7.4. Contenidos: conocimiento y toma de conciencia	130
7.5. Criterios metodológicos	131
<i>Respecto a las actividades físicas</i>	131
<i>Respecto a la alimentación</i>	131
7.6. Actividades de enseñanza-aprendizaje	135
<i>Actividades relacionadas con las actividades físicas</i>	135
<i>Actividades relacionadas con la alimentación</i>	136
7.7. Los espacios de reflexión	136
8. La condición postural	138
8.1. Objetivos didácticos	138
8.2. Estrategias didácticas para la aplicación de la unidad	138
8.3. La evaluación	139
8.4. Contenidos: conocimiento y toma de conciencia	144
8.5. Criterios metodológicos	145
8.6. Actividades de enseñanza-aprendizaje: el movimiento orientado a la postura	146
8.7. Los espacios de reflexión	152

9. Materiales curriculares	154
9.1. Programa de actividades deportivas para la salud	154
<i>Torneos solidarios contra el hambre (save the children)</i>	154
<i>Recreos activos</i>	155
<i>Torneos del día del centro</i>	156
<i>Torneo de fútbol sala para los alumnos del PCPI.</i>	157
9.2. Cuestionario de evaluación del proceso de enseñanza	158
9.3. Todos ponemos las normas	159
9.4. Ficha postural para el alumnado	160
9.5. Programa individual de condición cardiometabólica	161
1. <i>Programa de actividades de desarrollo cardiovascular</i> <i>y metabólico individual</i>	161
2. <i>Alimentación adecuada</i>	161
9.6. Programa individual de condición postural	161
1. <i>Programa individual de ejercicios posturales</i>	161
2. <i>Higiene postural en tu vida cotidiana</i>	162
3. <i>Higiene postural en las actividades físico-deportivas</i>	162
9.7. Usos y abusos socioculturales del cuerpo	162
a. <i>Actividades de reflexión en el aula</i>	162
b. <i>Actividades de reflexión para casa. Práctica: mercado</i> <i>del cuerpo</i>	164
9.8. Tarjetas de control de los aprendizajes. <i>¿qué he aprendido de....?</i>	165
9.9. Deporte educativo/deporte competición	170
9.10. Condición crítica: <i>¿entiende todo el mundo de actividad</i> <i>física y salud?</i>	173
9.11. Evaluación inicial: cuestionario sobre hábitos y actitudes relacionados con la salud (chas)	174
9.12. Cuestionario de evaluación inicial. Condición física salud. Bloque II: condición metabólica	178
a. <i>Actitud frente a los alimentos</i>	178
b. <i>Actitud frente al cuerpo y a la obesidad</i>	178
c. <i>Conocimientos</i>	179
9.13. Cuestionario de evaluación inicial. Condición física salud. Bloque I: condición postural	179
a. <i>Tu espalda</i>	179
b. <i>Conceptos anatómicos</i>	180
c. <i>Adecuación del ejercicio</i>	180
d. <i>Hábitos posturales</i>	180
9.14. Evaluación de la condición saludable	181
9.15. Evaluación postural	182
9.16. El deporte competición	182
9.17. Sherlock-trans	183
9.18. Frente al espejo	184
9.19. Obesidad: <i>concepto estético / concepto médico</i>	184
Bibliografía	186