

Índice

Prólogo. David Díaz Tejerina	7
------------------------------------	---

Parte I. Un punto de partida

Capítulo 1- Un modelo pedagógico para desarrollar hábitos saludables.

David Díaz Tejerina y Javier Fernández-Río	12
--	----

Parte II. Componentes de la salud integral

Capítulo 2- La importancia de la actividad física en la edad escolar.

Pablo Uría-Valle, Jacob Sierra-Díaz, José Coto-Lousas y Carlos Suárez	24
---	----

Capítulo 3- Alimentación saludable en la edad escolar.

Igor Conde y Jorge Carlos Lafuente	41
--	----

Capítulo 4- Estrategias de promoción, prevención y protección de la salud desde los primeros auxilios.

Carlos Evangelio, María Isabel Solera Abad y Jorge Lizandra	55
---	----

Capítulo 5- La salud social como aspecto clave en los centros educativos.

Carlos Mayo-Rota, Javier García-Cazorla, Luis García-González y Ángel Abós	69
--	----

Capítulo 6- Prevenir la violencia sexual entre menores desde las clases de Educación Física: obligaciones del profesorado y propuestas prácticas para un enfoque integral de salud.

Ruth Cabeza-Ruiz, Irene Moya-Mata, Laura Moreno Vitoria y Paula Bianchi	85
---	----

Capítulo 7- Orientaciones y pasos para la promoción del desplazamiento activo en Educación Física.

Rubén Llanos-Muñoz, Javier Sevil-Serrano y Miguel Ángel Tapia Serrano	104
---	-----

Capítulo 8- Descansos Activos como Hackeos Cognitivos a través de la Actividad Física. Reiniciando el cerebro en clase.

Juan Carlos Pastor Vicedo, Sixto González-Villora e Iván Muñoz Villaescusa	114
--	-----

Capítulo 9- El mindfulness como forma de abordar la salud mental en educación primaria y educación secundaria.

Irene López Secanell	130
----------------------------	-----

Parte III. El juego, nuestro gran aliado

Capítulo 10- El juego de mesa como vehículo transformador de la realidad actual

Claudia Galiano Castellano	144
----------------------------------	-----

Capítulo 11- La gamificación como herramienta didáctica para trabajar la actividad física y la salud en Educación Física.

Beatriz Rodríguez Martín	166
--------------------------------	-----