

## **Educación Física Adaptada**

Código CB408

**Nivel:** Cuarto año  
**Carga horaria total:** 32 horas reloj  
**Créditos otorgados:** 3  
**Modalidad:** asignatura semestral  
**Frecuencia semanal:** 2 horas  
**Carácter de la asignatura:** Obligatoria  
**Régimen de asistencia:** mixta

### **FUNDAMENTACIÓN**

El Licenciado en Educación Física se relaciona directamente con la expresión somática de sus alumnos, tanto en su forma estática como dinámica. Por ello, es un detector primario (fuera del ámbito familiar), de cualquier tipo de problemas funcionales, orgánicos o psicosociales, que dificultan un desarrollo normal desde el punto de vista postural, del movimiento o del mantenimiento y/o mejoramiento de la salud.

La asignatura Educación Física Adaptada resume los diferentes conocimientos aportados por las diferentes áreas, especialmente de las asignaturas Anatomía Funcional, Fisiología I y II, Biomecánica, Acondicionamiento Físico Básico I y II, Gimnasia Formativa, Psicología, Evaluación, Didáctica e Investigación y los aplica selectivamente.

### **OBJETIVOS**

- Establecer los límites del campo laboral del Licenciado en Educación Física en el área de la Educación Física Adaptada.
- Aportar los conocimientos y métodos, facilitar los instrumentos y planillas necesarias, que permitan la detección de alteraciones posturales a los efectos de reconocer y registrar los problemas funcionales u orgánicos observados
- Establecer los límites entre los problemas funcionales y orgánicos.
- Orientar la estructuración de planificaciones adaptadas a situaciones especiales, que supongan la integración de conocimientos del Plan de estudios
- Propiciar momentos de reflexión sobre los contenidos de la asignatura que colaboren a desarrollar el perfil de docente investigador.

### **CONTENIDOS**

#### **UNIDAD 1 - APTITUD FÍSICA Y DEBILIDAD**

Factores que afectan la capacidad de Rendimiento. - Esquema de Breil.- Problemas funcionales y orgánicos.

#### **UNIDAD 2 - MÉTODOS DE RELAJACIÓN**

Relajación “Progresiva” y “Diferencial” de Edmund Jacobson.- “Entrenamiento Autógeno” de Johannes Heinrich Schultz.- “Eutonía” de Gerda Alexander. -Técnicas gimnásticas de relajación.

### **UNIDAD 3 – ALTERACIONES POSTURALES**

Observación Postural y Registro.- Diferentes formas de Equilibración de la pelvis.

### **UNIDAD 4 - INSUFICIENCIA RESPIRATORIA**

Enseñanza de la mecánica respiratoria. - Desbloqueo torácico.- Ejercicios ritmados con la respiración.- Ejercicios espiroscópicos.- Entrenamiento de la función respiratoria.- Asma.

### **UNIDAD 5 – PRE Y POST PARTO**

Psicoprofilaxis.- Preparación Psicosomática.- Planificación de actividades para los tres trimestres.

### **UNIDAD 6 – PROBLEMAS ORTOPÉDICOS**

Pie Plano.- Hiperlordosis lumbar.- Cifosis.- Escoliosis.- Higiene de columna.

### **UNIDAD 7 – OBESIDAD. GERONTE. REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR.**

Factores de riesgo.- Planificación de actividades.

### **CONFIGURACIONES DIDACTICAS**

Se sugiere seleccionar estrategias para promover la reflexión y el espíritu crítico. Proponer dinámicas grupales que permitan confrontar interrogantes, analizar acciones y elaborar conocimiento nuevo. Estimular la búsqueda individual y colectiva de reconstrucción de saberes. Fomentar el respeto a las personas.

### **EVALUACIÓN**

Se proponen dos evaluaciones. La primera debería comprender las Unidades 1, 2, 3 y 4 por entender que estas son las unidades que sientan las bases del programa. De acuerdo a las características del grupo se instrumentarán co-evaluaciones y auto-evaluaciones.

Las unidades 5, 6 y 7 deberían ser evaluadas por medio de un proyecto de investigación para fomentar el perfil de investigador.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

DE BONI, Juan A. (1999) **Manual de Semiología Cardiovascular y Respiratoria**, Editorial Oficina del Libro AEM, Montevideo, 3era. Edición.

KENDALL, Florence y KENDALL, Elizabeth (1985) **Músculo, Pruebas y Funciones** Editorial JIMS, Barcelona.

LAPIÉRRE, Albert. (1978) **La Reeducción Física**. Editorial Científico-Médica, Barcelona.

PREOBRAYENSKY, Irene - GILLMAN, Yamandú. (2006) **Actividad Física: Nuevas Perspectivas** - Editorial Dunken, Buenos Aires.

### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

BIEBER, Rafael; ANTOINE, E y VILA, B. (1995) **Asma Bronquial**. Editorial Oficina del Libro AEM, Montevideo.

BRIDSON, Karen (2004) **Nine Months Strong** . Editorial Life Line Press, Washington.

BUCHER, Huguette. (1985) **Trastornos Psicomotores en el niño**, Editorial Masson, México D.F.

CAILLIET, Rene (1986) **Lumbalgia**. Editorial Manual Moderno, México D.F.

DEVIS DEVIS, José (2000) **Actividad física, deporte y salud**. Editorial INDE, Barcelona.

DURAND de BOUSINGEN, R. (1997) **La Relajación**. Editorial Paidotribo, Barcelona. 3era. Edición.

FOZ, Mario y FORMIGUERA, Xavier (1998) **Obesidad**. Editorial Harcourt Brace, Barcelona.

LANGLADE, Alberto (1965) **Gimnasia Especial**. Edit. Ediciones Uruguayas de Educación Física, Montevideo.

LIEBENSON, Craig (1999) **Manual de Rehabilitación de la Columna Vertebral**. Editorial Paidotribo, Barcelona.

SHEPHARD, Roy R. (1997) **Aging, Physical Activity and Health**. Editorial Human Kinetics, United States.

TRIGO, Eugenia (2000) **Fundamentos de la Motricidad** Editorial Gymnos, Madrid

TURNER, Bryan S. (1989) **El Cuerpo y la Sociedad** Editorial Fondo de Cultura Económica, México D.F.