

# ACTIVIDAD, DESCANSO Y ERGONOMÍA EN EL AULA

## FICHA DEL LIBRO-CD

TÍTULO DEL LIBRO: ACTIVIDAD, DESCANSO Y ERGONOMÍA EN EL AULA ISBN: 978-84-692-4806-5 DEPÓSITO

LEGAL: SE 4165 - 2009

NÚMERO DE PÁGINAS: 139 PRECIO: 18 €; Gastos de envío gratuitos para España (Península). Consultar precio para Baleares, Canarias y Extranjero

La actividad y el descanso son dos funciones vitales para el correcto desarrollo físico y psíquico que acompañan al ser humano desde su nacimiento. Por otra parte, el incumplimiento de ciertas normas básicas (higiene postural, tiempos y lugar de trabajo, instrumentos, etc.) pueden afectar de forma inequívoca al desarrollo físico-psíquico anteriormente mencionado. Es en este punto donde la Ergonomía cobra una relevancia vital. En este libro se abordan diferentes aspectos tanto teóricos como ejemplos prácticos relativos a la actividad, al descanso y a la ergonomía en el aula, encuadrado todo bajo los principios de la Educación para la salud. En este libro se abordan diferentes aspectos tanto teóricos como ejemplos prácticos referentes a la actividad, al descanso y a la ergonomía bajo el prisma de la Educación para la salud. Se realiza una síntesis de todos aquellos aspectos más relevantes de la temática de forma que tras su lectura el lector pueda conocer el carácter y elementos más importantes de la temática. Algunos de los temas que se tratan en el libro son: La actividad física como fuente de salud fisiológica, psicológica y social. Educación física y salud en el aula. Diseño de programas de educación física. La fatiga (causas extraescolares, escolares e individuales). El sueño y la relajación. La ergonomía en el aula. Organización de la actividad escolar. Prevención de defectos posturales. Diseño de actividades prácticas (objetivos, contenidos, metodología, materiales, recursos, organización, evaluación, etc.). Propuestas prácticas.