



**PROJECTES D'E.A.T.P.**  
**TÈCNIQUES ELEMENTALS**  
**D'HIGIENE**



## PROJECTE D'E.A.T.P.: TÈCNIQUES ELEMENTALS D'HIGIENE

Autors: Codina, M. i Valls, C.

Los Seminarios de Ciencias Naturales y de Educación Física, del I.B. Mixto 3 de Sta. Coloma de Gramanet, han elaborado el presente lproyecto de actividad interdisciplinaria que consideran ajustado al marco de las E.A.T.P.

### Justificación:

La mayoríaa del alumnado del Centro procede de un entorno social de muy bajo nivel cultural; que a nivel individual, entre otros muchos aspectos, llega a incidir en el problema de la higiene.

Las reflexiones, con proyección práctica en el campo higiénico, que el alumnado puede efectuar de los conocimientos teóricos de Biología, son mínimas si falta una orientación concreta por parte de los educadores. Este último aspecto, desgraciadamente, suele ser insuficiente cuando no es descuidado, ante la extensión de los temarios de docencia. Así, la higiene personal, entendida como conocimiento y cuidado de la salud, no es suficientemente asumida por el alumnado de BUP, como se refleja en múltiples hábitos (beber frío o fumar tras haber realizado ejercicios gimnásticos, desatención a heridas, etc.).

Respecto a la higiene pública, basta ver los desperdicios que circundan el Centro o los papeles por el suelo de las aulas. Es clara la no comprensión de la incidencia de los actos propios, por nimios que parezcan, sobre la colectividad y su entorno.

En consecuencia, se hace preciso que el alumnado realice actividades que le permitan descubrir la importancia de la higiene. De esta forma se estará ayudando la formación integral del alumno como persona y como ciudadano.

Sta. Coloma de Gramanet, 15 – Abril – 1986



Programación:

1.- Anatomía práctica.

- Localización muscular por medio del movimiento.
- Localización somática de órganos y huesos.

2.- Nutrición y estado físico.

- Elaboración e interpretación de gráficas peso-estatura.
- Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos: gasto energético.
- Elaboración de dietas.

3.- Control del estado físico.

- Obtención de medidas somáticas y fisiológicas.
- Elaboración e interpretación de curvas de crecimiento.
- Observación de la columna vertebral: determinación de anomalías.
- Ejercicios de recuperación de escoliosis y lordosis.
- Ejercicios de mantenimiento.

4.- Primeros auxilios.

- Botiquín: hemostáticos y desinfectantes.
- Vendajes e inmovilizaciones.

5.- Higiene y entorno.

- Actuación en espacios cerrados: aulas, laboratorios, vestuarios, duchas.
- Actuación en espacios abiertos: acampadas y ajardinamientos.

Temporización:

- Primer trimestre: temas 1 y 2.
- Segundo trimestre: tema 3.
- Tercer trimestre: temas 4 y 5.

Evaluación:

Será conjunta por parte de los profesores de Cienciasº

Objetivos generales:

- Por parte del Seminario de Ciencias Naturales se espera que el alumno:
  - Asuma su propio conocimiento anatómico y lo utilice para reconocer y expresar síntomas anómalos.
  - Adquiera conciencia del autocontrol como método preventivo de enfermedades.
  - Valore la aplicación práctica de los conceptos teóricos que, respecto a fisiología, haya recibido o reciba en su proceso educativo.



- Se cuestione "modas" como la automedicación, dietas adelgazantes y consumo de drogas (tabaco, alcohol, etc...).
  - Respete su entorno y cuide del mismo, por su incidencia en la salud pública.
  - Aprenda unas normas mínimas de primeros auxilios y de urbanismo.
- Por parte del Seminario de Educación Física se pretende que los alumnos:
- Sepan detectar posibles anomalías y cuando se debe acudir a la visita médica.
  - Puedan observar y valorar el cuerpo como imagen de salud.
  - Establezcan las relaciones entre músculos y esqueleto.
  - Determinen la duración e intensidad de los ejercicios en función del gasto energético.
  - Aprendan a relajar la tensión muscular.
  - Participen de los valores higiénicos del deporte y restar exclusividad al habitual aspecto competitivo.

Estos objetivos son complementarios, cuando no coincidentes, y participan del concepto de higiene.

Objetivos específicos:

- Para el Seminario de Ciencias Naturales lo son:
  - Toma de medidas antropométricas y fisiológicas.
  - Realización e interpretación de gráficas (curvas de crecimiento, relación peso-estatura, etc...).
  - Conocimiento y uso de los elementos de un botiquín.
  - Limpieza y conservación del entorno del Instituto.
  - Normas de actuación en acampadas.
  
- Para el de Educación Física:
  - Localización de los grupos musculares a través del movimiento.
  - Adquisición de la nomenclatura básica del movimiento relacionado con las articulaciones y su movilidad.
  - Conocimiento básico del masaje y técnicas de relajación de la tensión muscular.
  - Elección del tipo de ejercicio preciso en diversas circunstancias.
  - Interpretación de la postura y de la actitud.
  - Planificación de una marcha.



Bibliografia:

- PREPARACIÓN FÍSICA. de Alvarez del Villar, Carlos. Ed. Gymnos. Madrid.
- ESTUDI DEL CREIXEMENT I L'ESTATURA DE LES NENES EN EDAT ESCOLAR A BARCELONA CITAT EN EL CURS 1982-83. de Carrió, Rosa. Papers de Treball, nº 1 CIRIT. (1984).
- CRECIMIENTO Y ASIMETRÍAS EN VARONES BARCELONESES DE EDAD ESCOLAR (6-16 AÑOS). de Codina, Miguel. Resumen de Tesis Doctoral. UAB. (1984).
- ANATOMÍA Y FISILOGIA HUMANA. de Dienhart, Charlotte. Ed. Interamericana. México. (1983).
- EL LIBRO DEL MASAJE. de Dowing, Jense. Ed. Pomaire. Barcelona. (1980).
- MÉTODOS ESTADÍSTICOS APLICADOS. de Downie, N.M. y Heath, R.W. Edens. Del Castillo S.A. Madrid. (1975).
- DESARROLLO HUMANO. de Falkner, F. Ed. Salvat. Barcelona. (1969).
- BIOMECÁNICA DE LOS MOVIMIENTOS DEPORTIVOS. de Holhmuth, Gerhard. Ed. Bonal. Madrid. (1973).
- TEST DEPORTIVOS MOTORES. de Kornexl, E. y Fetz, F. Ed. Kapelusz. Buenos Aires. (1976).
- CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO. de Mitchell, M. Ed. Pediatrica. Barcelona. (1975).
- MANUAL DE PRÁCTICAS DE ANTROPOLOGIA FISICA. De Pospisil, M. Editora Nacional de Cuba. La Habana. (1965).

En Sta. Coloma de Gramenet, 15-04-86

Fdo. Carme Valls  
Cap Seminari D'Educació Física

Fdo. Miquel Codina  
Cap Seminari Ciències Naturals



NOM: José Maria  
 COGNOMS: Sánchez Ruiz

CURS: 1º B

NASCUT EL: 25 de octubre de 1970.  
 ANYS ACTUALS: 15.

ENFERMETATS GREUS O IMPORTANTS:

ENFERMETATS GREUS O IMPORTANTS DEL PARE:  
 DE LA MARE:

	curs 85-86			curs 86-87			curs 87-88		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Alçada:	1,74								
Pes:	62								
Pulsa./min en repós:	52								
Pul./min anaerobic									
Pul./min aerobic	140								
Max. Abdominals 1 min	29								
Max. Lumbar 1 min.									
Salt llargada peus junts									
Salt alçada parat									
Temps máx. existència									
Temps 100 velo.	13,40								
Coordinació									



Generalitat de Catalunya  
 Departament d'Ensenyament  
**Centres de Recursos Pedagògics**

NOMBRE Y APELLIDOS:

Fecha de nacimiento:

Fratría (nº/orden):

Profesión (P/M):

Lugar de nacimiento:

Ascendencia (P/M):

	1º BUP		2º BUP		3º BUP		COU
DATOS / CURSO							
Peso							
Estatura							
Altura busto							
Long. ext. inf. (is)							
Long. pierna							
Long. ext. sup.							
Anch. biacromial							
Anch. Bicrestal							
Perm. torácico normal							
Perm. insp. forzada							
Perm. exp. Forzada							
Long. mano D							
Long mano I							
Anch. Mano D							
Anch. Mano I							
Long. pie D							
Long. pie I							
Anch. pie D							
Anch. Pie I							





Pulso normal							
Pulso ejercicio							
Insp./min. normal							
Insp./min ejercicio							
Pres. Arterial máx.							
Pres. Arterial mín.							
Dinamometría D							
Dinamometría I							
MPH mano D							
MPH mano I							
(II-IV) mano D							
(II-IV) mano I							
Tongue Rollng							
Ojo director							
Crzto. manos							
Crzto. brazos							
Crzto. Piernas							
EDAD							

Observaciones::

Zurdera manual:

Grupo sanguíneo:

Torbellino capilar:

Daltonismo:



**Data:** Barcelona, 27 de juny de 1986  
**REF:** DGB/GOE/SB  
**ASSUMPTE:** EATP -1-

Rebuda la sol·licitud d'autorització per impartir el curs 1986-87 l'EATP "Técnicas elementales de higiene".

i ateses les conformitats del Claustre i Consell de Direcció

HE RESOLT

D'autoritzar per al curs 1986-87 la impartició de l'esmentada EATP,

Carme- Laura Gil i Miró  
Directora General de Batxillerat