



GUÍA DOCENTE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
“SAN VICENTE MÁRTIR”

Curso 2018/19



GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
ASIGNATURA: Actividad Física y Salud		6
MATERIA: Actividad Física y Calidad de Vida		6
MÓDULO: Conocimiento Aplicado		24
Tipo de Formación: Obligatoria	CURSO: 3º Semestre: 5º	
Profesorado: Elvira Macagno, Laura Martín Rodríguez, Marta Martín Ruiz, Julio Ramos Santamaría, Lluís	Departamento: Salud y Valoración Funcional	
	E-mail: laura.elvira@ucv.es marta.martin@ucv.es julio.martin@ucv.es lluis.ramos@ucv.es	



ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

CONOCIMIENTO APLICADO			Nº ECTS	
			24	
Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios:				
<p>El módulo de conocimiento aplicado se estructura en cuatro materias obligatorias: Enseñanza de la actividad física y deportiva, Didáctica y metodología de las actividades físicas y deportivas, Actividad física y calidad de vida y Teoría y práctica del acondicionamiento físico. Es un módulo que Incluye el desarrollo de las ciencias aplicadas al movimiento humano, a través de los fundamentos biológicos y mecánicos por un lado, y los fundamentos comportamentales y sociales por otro. El objetivo es que el alumno conozca de forma obligatoria todos los campos profesionales, para posteriormente tener una base de conocimiento en uno de los itinerarios que deberá elegir y completar con la optatividad, como ámbito de iniciación a la profesionalización. Las materias se desarrollan durante el 3º curso entre el 5º y 6º semestre.</p>				
Materias y Asignaturas				
Materia	ECTS	ASIGNATURA	ECTS	Curso/ semestre
ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	6	Didáctica y metodología de las actividades físicas y deportivas	6	3/5
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA	6	Actividad Física y Salud	6	3/5
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	6	Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico	6	3/6
GESTIÓN Y RECREACIÓN DEPORTIVA	6	Planificación y Organización Deportiva	6	3/6



GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: Actividad Física y Salud

Requisitos previos: Ninguno. Como recomendación, tener aprobadas las asignaturas Anatomía, Fisiología del Ejercicio y Kinesiología.

OBJETIVOS GENERALES

- a. Conocer los conceptos básicos en relación a la actividad física, la salud y la promoción de estilos de vida saludables.
- b. Conocer y valorar el efecto de la actividad física sobre diferentes órganos y sistemas.
- c. Conocer y analizar las características de la actividad física saludable, con el objetivo de poder aplicarlas en el diseño de programas de intervención.
- d. Identificar los riesgos que puede suponer para la salud la práctica de ejercicio.
- e. Desarrollar un pensamiento reflexivo, crítico e investigador sobre la aplicación de diversas actividades físicas, pudiendo identificar las de mayor impacto para el desarrollo de hábitos saludables desde diferentes ámbitos de actuación.
- f. Adquirir las habilidades necesarias para buscar, identificar y utilizar fuentes de información científica referentes a la actividad física y la salud.
- g. Valorar la influencia que como profesionales en el futuro podrán tener, en la adquisición del hábito de práctica de actividad física saludable, sobre personas de diferentes poblaciones: niños, adolescentes, adultos, edades avanzadas.

COMPETENCIAS GENERALES	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
CG1.- Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.		X		
CG2.-Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).			X	
CG3.- Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.				X
CG4.- Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.				X
CG5.- Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.			X	
CG6.- Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares.				X
CG7.- Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.			X	



CG10.- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.			X	
CG11.- Desarrollar competencias para la creatividad, la iniciativa y el espíritu emprendedor.		X		
CG13.- Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.				X
CG14.- Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.			X	
CG18.- Ser capaz de autoevaluarse			X	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
CE1.- Conocer los conceptos básicos en relación a la actividad física y la salud				X
CE5.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico saludable sobre la estructura y función del cuerpo humano				X
CE11.- Valorar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población.				X
CE13.- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, pedagógicos, comportamentales y sociales en el campo de la actividad física y la salud.			X	
CE15.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.			X	
CE18.- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad vinculado a la salud.				X



RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
R.1. Adquirir conocimiento y comprensión teórica sobre la actividad física y sus características en relación con la salud.	CG1, CG7, CG14, CE1, CE5, CE15
R.2. Reconocer la repercusión de los diferentes tipos de actividad física sobre los órganos y sistemas, así como los beneficios y riesgos que puedan suponer para la salud.	CG1, CG7, CG14, CE5, CE5, CE11, CE15
R.3. Demostrar capacidades prácticas en el diseño de actividades físicas en relación a la salud.	CG5, CG3, CG7, CG10, CG11, CG13, CG18, CE5, CE13, CE15, CE18
R.4. Demostrar habilidad para buscar, identificar y utilizar fuentes de información científica referentes a la actividad física y la salud.	CG2, CG6, CG10, CG14
R.5. Demostrar capacidad para expresar oralmente y por escrito los conocimientos adquiridos y las reflexiones planteadas.	CG4, CG5, CG7, CG18, CE1, CE5, CE11, CE13, CE15, CE18



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL			
ACTIVIDAD	Metodología de Enseñanza-Aprendizaje	Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura	ECTS
CLASE PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none">- Exposición de contenidos por parte del profesor- Análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula- Sesiones de trabajo grupal, en grupos supervisadas por el profesor	R1, R2, R4, R5	1,6
CLASES PRÁCTICAS Prácticas de Gimnasio EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO	<ul style="list-style-type: none">-Toma de contacto y vivencia de actividades físicas saludables (gimnasio)Aplicación de conocimientos interdisciplinares	R1 R3 R5	0,56
TUTORÍA	<ul style="list-style-type: none">- Atención personalizada y en pequeño grupo- Periodo de orientación realizado por el profesor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.	R3, R4, R5	0,08
EVALUACIÓN	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno	R1, R2, R3, R4, R5	0,16
Total			2,4



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO			
ACTIVIDAD	Metodología de Enseñanza Aprendizaje	Relación con Competencias del Módulo	ECTS
TRABAJO EN GRUPO	Individual dentro del grupo: - Lectura - Diario(opcional) - Confección de fichas Grupal: - Búsqueda de información - Elaboración de materiales - Montaje - Recopilación de las fases del trabajo	R1, R3, R4, R5	1,5
TRABAJO AUTÓNOMO	- Búsqueda de información para ampliar y personalizar el contenido teórico de la asignatura - Estudio de los materiales teórico-prácticos que se aborden en la asignatura - Lectura - Diario(opcional) - Confección de fichas - Estudio personal de examen	R1, R3, R4, R5	2,1
Total			3,6



SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES		
Instrumentos de evaluación	RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS	Porcentaje otorgado
Prueba oral y/o escrita	R1, R2, R3, R5	50-60%
Participación	R1, R2, R3, R4, R5	5-10%
Trabajo individual-grupal - exposición	R1, R2, R3, R4, R5	20-30%
Autoevaluación	R1, R2, R3, R4, R5	5-10%

Para superar la asignatura en 1ª matrícula será indispensable:

Los resultados obtenidos por el alumno se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de 2 decimales, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

- 4,9: Suspenso (SS),
- 5,0 - 6,9: Aprobado (AP),
- 7,0 - 8,9: Notable (NT),
- 9,0 - 10: Sobresaliente (SB).

La nota mínima de cada apartado de evaluación para poder hacer media en la nota final de la asignatura será de 4,5 puntos. La media final para aprobar la asignatura será de 5 puntos.

En el caso de que por una sanción, una de las partes esté suspensa, independientemente de que la media de todas las partes restantes resulte aprobada sobre 5, al alumno se le adjudicará una nota máxima de 4,5 puntos.

Criterio de concesión de las matrículas de honor:

La mención de Matrícula de Honor (MH) podrá ser otorgada a los alumnos que obtengan una calificación igual o superior a "9", siempre y cuando el número de estos alumnos no supere el 5% de los matriculados en esa materia (en caso de que el grupo de alumnos fuera inferior a 20 se otorgaría una matrícula de honor al alumno/a que alcance la puntuación requerida). Si el número del alumnado que cumpla las condiciones de matrícula de honor excediera del 5%, esta calificación se irá asignando hasta completar dicho porcentaje empezando por la puntuación más elevada. En caso de empate, la obtención de la matrícula de honor se dilucidaría mediante la realización de una nueva prueba o a criterio del docente.



DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
ORGANIZACIÓN EN BLOQUES DE CONTENIDO O AGRUPACIONES TEMÁTICAS. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS EN GUÍAS DIDÁCTICAS	Competencias relacionadas, indicadas numéricamente
<p><u>TEMA 1: CONCEPTOS BÁSICOS. CONTEXTUALIZACIÓN</u></p> <p>1.1- Evolución del concepto de salud y su relación con la Actividad Física. 1.2- Relación entre actividad física, ejercicio, salud y calidad de vida. 1.3- Relación entre Condición Física y salud. Capacidades físicas y Salud. 1.4- Hábitos de práctica de actividad física en la población. 1.5- Contextos de promoción de la actividad física saludable: Programas de incremento del nivel de actividad física.</p>	CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG10, CG11, CG14, CG18, CE1, CE5, CE11
<p><u>TEMA 2: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA . BENEFICIOS Y RIESGOS</u></p> <p>2.1- Efectos psicológicos. 2.2- Efectos sociales. 2.3- Efectos físicos. 2.4- Riesgos y falsas creencias en la práctica de actividad física.</p>	CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG10, CG11, CG14, CG18, CE1, CE5, CE13, CE15
<p><u>TEMA 3: LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES</u></p> <p>3.1- Recomendaciones GENERALES en la prescripción de actividad física saludable (ACSM). 3.2- Realización correcta, segura y efectiva de los ejercicios. 3.3- Las actividades aeróbicas. 3.4- Los ejercicios de fuerza-resistencia. Musculatura estabilizadora. 3.5- Los ejercicios de flexibilidad. 3.6- Los ejercicios de equilibrio y propiocepción. 3.7- Aplicaciones prácticas: grupos musculares, materiales, nivel de dificultad. 3.8- Recomendaciones básicas alimenticias en la práctica saludable de actividad física.</p>	CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG10, CG11, CG13, CG14, CG18, CE1, CE5, CE11, CE13, CE15, CE18

ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 1ª matrícula):		
	BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA	Nº DE SESIONES
TEMA 1	CONCEPTOS BÁSICOS. CONTEXTUALIZACIÓN	8-10
TEMA 2	EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. BENEFICIOS Y RIESGOS	5-7
TEMA 3	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES	12-14



Para superar la asignatura en 2ª matrícula será indispensable:

El profesor encargado de este grupo realizará 6 sesiones de seguimiento y tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se desarrollará la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura.

La evaluación de contenidos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura y se tendrán en cuenta las competencias ya cursadas y aprobadas.

Las fechas de las sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico de la guía didáctica.

ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª matrícula):		
	BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA	Nº DE SESIONES
TEMA 1	CONCEPTOS BÁSICOS. CONTEXTUALIZACIÓN	2
TEMA 2	EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. BENEFICIOS Y RIESGOS	1
TEMA 3	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES	3

Para superar la asignatura en 3ª matrícula y sucesivas será indispensable:

A estos alumnos solo se les calificará con el 100% del examen de departamento.

No se tendrán en cuenta notas de competencias ya cursadas/aprobadas.

Podrán solicitar tutorías al profesor de la asignatura.



BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Becerro, M. (1994). *Ejercicio, forma física y Salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad*. Madrid: Eurobook.

Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.

Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.

López, P. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. Barcelona: INDE.

López, P. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: INDE.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

American College of Sports Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 975-991.

Anderson, B., Burke, E. y Pearl, B. (1995). *Estar en forma. El programa de ejercicios más eficaz para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia*. Barcelona: Integral.

Arteaga, M. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: INDE.

Benito Vallejo, J. (2001). *Cuerpo en armonía*. Barcelona: INDE.

Bertherat, T. y Berstein, C. (1976). *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia*.

Buenos Aires: Paidós Ibérica.

Bird, W. (2006). *Caminar para la salud*. Barcelona: INDE.

Brennan, R. (1992). *La técnica Alexander. Posturas naturales para la salud*. Barcelona: Plural ediciones.

Busquet, L. (2000). *Las cadenas musculares* (tomo I). Barcelona: Paidotribo.

Busquet, L. (2000). *Las cadenas musculares* (tomo II). Barcelona: Paidotribo.



Colado, J.C. (2001). *Acondicionamiento físico saludable en el medio acuático*. En Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte. Trabajo presentado en el II Congreso de la actividad física y el deporte. Valencia.

Colado, J.C., Moreno, J. y Vidal, J. (2000). Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento. *Apunts: Educación Física y deportes*, 62, 68-79.

De Andrés, B. y Aznar, P. (1996). Actividad física deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. *Apunts. Educación Física y deporte*, 46, 12-18.

Delgado M, Tercedor P (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.

Diéguez Papí, J. (2001). *Hip hop / funk*. Barcelona: INDE.

Diéguez Papí, J. (2004). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Barcelona: INDE.

Escolá Balagueró, F. (1989). *Educación de la respiración*. Barcelona: INDE.

García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.

Heymsfield, S.B., Lohman, T.G., Wang, Z. L. y Going, S.B. (2007). *Composición corporal (2ª edición)*. México: Editorial MCGRAWHILL.

Jiménez Gutiérrez, A. (2004). *Personal Training. Entrenamiento Personal*. Barcelona: INDE.

Le Scanff, C. (1999). *Estrés y rendimiento*. Barcelona: INDE.

López-Miñarro, P.A. y Rodríguez, P.L. (2002). Prescripción de ejercicio físico para el fortalecimiento de la musculatura abdominal. Selección. *Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y del Deporte*, 11(2), 55-62.

Martín del Burgo, F. J., Gallardo, L. y Tomás, J. (2002). *Guía de hábitos saludables para Mayores*. Barcelona: INDE.

McAtee, R. y Charland, J. (2003). *Los estiramientos facilitados*. Barcelona: Paidotribo.

McGill, S. (2007.) *Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation*. 2nd Editon.



Champaign: Human Kinetics.

Medina Jiménez, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

Monfort, M., Sarti, M.A. y Sanchis, C. (1997). Actividad eléctrica del músculo recto mayor del abdomen en ejercicios abdominales. *Apunts Medicina Deportiva*, 32, 279-290.

Pastor, J. L. (2007). *Salud Estado de Bienestar y Actividad Física*. Barcelona: Editorial Wanceulen.

Peiró Velert, C. (2005). *Un salto hacia la salud. Actividades y propuestas educativas con combas*. Barcelona: INDE.

Pérez, I. y Delgado, M. (2004). *La salud en Secundaria desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Rodríguez García, P.L (2006). *Educación Física y Salud en Primaria*. Barcelona: INDE.

Rodríguez, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Síntesis psicológica.

Salleras, L. (1985). *Educación sanitaria*. Madrid: Díaz de Santos.

Schmidt, M. y Preisinger, E. (2003). *Gimnasia para la osteoporosis*. Barcelona: Paidotribo.

Soler, A. y Jimeno, M. (1998). *Actividades acuáticas para personas mayores*. Madrid: Editorial Gymnos.

Souchard, P. (1998). *Stretching global activo I*. Barcelona: Paidotribo.

Souchard, P. (2003). *Stretching global activo II*. Barcelona: Paidotribo.

Souchard, P. (2005). *R.P.G. Principios de la reeducación postural global*. Barcelona: Paidotribo.

Vera-García, F.J., López, J.L., Alonso, J.I., Flores-Parodi, B., Arroyo, N. y Sarti, M.A (2005). Juegos motores. Una alternativa para fortalecer los músculos del abdomen. *Apunts Educación Física y Deportes*, 79, 80-85.

Vera, F.J., Sartí, M.A. y Monfort, M. (2005). Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. Revisión y puesta al día. *Apunts: Educación física y deportes*, 85, 38-46.

Weineck, J. (2004). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.



ENLACES WEB DE INTERES

- Bases de datos:

- Ebsco (acceso en la intranet de la UCV)
- Medline / Pubmed / <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- SPORTDiscus / <http://www.ebscohost.com/academic/sportdiscus-with-full-text>
- Dialnet (tesis) / <http://dialnet.unirioja.es/>
- Google académico (artículos sin autor no son válidos) / <http://scholar.google.es/>

- Algunas Revistas de interés:

- Revista Internacional de Ciencias del Deporte / <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde>
- Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- Journal of Exercise Physiology-online / <http://www.asep.org/journals/jeponline>
- Journal of Professional Exercise Physiology / <http://www.exercisephysiologists.com/JournalofProfessionalExercisePhysiology/index.html>
- Journal of Sports Science and Medicine / <http://www.jssm.org/>
- International Journal of Exercise Science / <http://digitalcommons.wku.edu/ijes/>
- Journal of the International Society of Sports Nutrition / <http://www.jissn.com/>

- Webs de interés:

- American College of Sports Medicine / <http://www.acsm.org/>
- Medline Plus / <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>
- Saludmed / <http://www.saludmed.com/>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad / http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm
- NAOS / http://www.naos.aesan.msc.es/naos/estrategia/que_es/
- OMS / <http://www.who.int/es/>