Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280301 **Nombre:** Actividad Física y Salud

Créditos: 6,00 **ECTS Curso:** 3 **Semestre:** 1

Módulo: 3) Módulo de conocimiento aplicado

Materia: Actividad Física y Calidad de Vida **Carácter:** Obligatoria

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

Organización del módulo

3) Módulo de conocimiento aplicado

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Enseñanza de la Actividad física y el deporte	6,00	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6,00	3/1
Entrenamiento Deportivo	6,00	Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico	6,00	3/2
Actividad Física y Calidad de Vida	6,00	Actividad Física y Salud	6,00	3/1
Gestión y Recreación Deportiva	6,00	Planificación y Organización Deportiva	6,00	3/2

Conocimientos recomendados

Como recomendación, tener aprobadas las asignaturas Anatomía, Fisiología del Ejercicio y Kinesiología.

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R1 Adquirir conocimiento y comprensión teórica sobre la actividad física y sus características en relación con la salud.

R2 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.

R3 Demostrar capacidades prácticas en la aplicación de actividades y en el diseño de programas de actividades físicas en relación a la salud.

R4 Demostrar habilidad para buscar, identificar y utilizar fuentes de información científica referentes a la actividad física y la salud.

R5 Demostrar capacidad para expresar oralmente y por escrito los conocimientos adquiridos y las reflexiones planteadas.

Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		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	

ESPECÍFICAS		Ponderación			
		1	2	3	4
CE1	Conocer y comprender el objeto de estudio de las CC de la Actividad Física y del Deporte				x
CE5	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano				x
CE11	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte				x
CE13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte			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				x

Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3, R5	60,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R1, R2, R3, R4, R5	15,00%	Realización de un proyecto
R1, R2, R3, R4, R5	5,00%	Autovaloración del alumno
R1, R2, R3, R4, R5	5,00%	Participación activa
R1, R2, R3, R4, R5	15,00%	Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales

Observaciones

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.

M2 Dinámicas y actividades en grupo.

M3 Resolución de problemas y casos.

M5 Discusión en pequeños grupos.

M6 Clase práctica

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M5, M6	R1, R3, R5	10,00	0,40
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M5	R3, R4, R5	3,50	0,14
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3	R1, R2, R3, R4, R5	2,50	0,10
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5	R1, R2, R4, R5	40,00	1,60
TOTAL		**56,00**	**2,24**

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3	R1, R3, R4, R5	41,50	1,66
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M3	R1, R3, R4, R5	52,50	2,10
TOTAL		**94,00**	**3,76**

Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
TEMA 1: CONCEPTOS BÁSICOS. CONTEXTUALIZACIÓN	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.
TEMA 2: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA . BENEFICIOS Y RIESGOS	2.1- Efectos psicológicos. 2.2- Efectos sociales. 2.3- Efectos físicos. 2.4- Riesgos y falsas creencias en la práctica de actividad física.
TEMA 3: LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES	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.

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
TEMA 1: CONCEPTOS BÁSICOS. CONTEXTUALIZACIÓN	9,00	18,00
TEMA 2: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA . BENEFICIOS Y RIESGOS	6,00	12,00
TEMA 3: LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES	13,00	26,00

Referencias

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). T*he recommended quanty 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.

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). J*uegos motores. Una alternativa para fortalecer los músculos del abdomen.* Apunts Educación Física y Deportes, 79, 80-85.
Vera, FJ., 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/