



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: Salud y Valoración Funcional

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

1164DT	<u>Lluis Ramos Santamaria</u> (Profesor responsable)	lluis.ramos@ucv.es
283A	<u>Laura Elvira Macagno</u> (Profesor responsable)	laura.elvira@ucv.es
283B	<u>Marta Martin Rodriguez</u> (Profesor responsable)	MARTA.MARTIN@UCV.ES
283C	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es
283D	<u>Lluis Ramos Santamaria</u> (Profesor responsable)	lluis.ramos@ucv.es
283X	<u>Lluis Ramos Santamaria</u> (Profesor responsable)	lluis.ramos@ucv.es



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

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.

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	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">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). *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*. Apuntes: Educación Física y deportes, 62, 68-79.

De Andrés, B. y Aznar, P. (1996). *Actividad física deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos*. Apuntes. 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 Edition.

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*. Apuntes 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., Sarti, 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/>



Adenda a la Guía Docente de la asignatura

Dada la excepcional situación provocada por la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 y teniendo en cuenta las medidas de seguridad relativas al desarrollo de la actividad educativa en el ámbito docente universitario vigentes, se procede a presentar las modificaciones oportunas en la guía docente para garantizar que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura.

Situación 1: Docencia sin limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es inferior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso no se establece ningún cambio en la guía docente.

Situación 2: Docencia con limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es superior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, se realizarán a través de la simultaneidad de docencia presencial en el aula y docencia virtual síncrona. Los estudiantes podrán atender las clases personalmente o a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En todo caso, los estudiantes que reciben la enseñanza presencialmente y aquellos que la reciben por videoconferencia deberán rotarse periódicamente.

En el caso concreto de esta asignatura, estas videoconferencias se realizarán a través de:

Microsoft Teams

Kaltura



Situación 3: Confinamiento por un nuevo estado de alarma.

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, así como las tutorías personalizadas y grupales, se realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En el caso concreto de esta asignatura, a través de:

Microsoft Teams

Kaltura

Aclaraciones sobre las sesiones prácticas:

Las sesiones prácticas se adaptarán y realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad.



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

MODALIDAD PRESENCIAL

En cuanto a los sistemas de evaluación:

- No se van a realizar modificaciones en los instrumentos de evaluación. En el caso de no poder realizar las pruebas de evaluación de forma presencial, se harán vía telemática a través del campus UCVnet.
- Se van a realizar las siguientes modificaciones para adaptar la evaluación de la asignatura a la docencia no presencial

Según la guía docente		Adaptación	
Instrumento de evaluación	% otorgado	Descripción de cambios propuestos	Plataforma que se empleará

El resto de instrumentos de evaluación no se modificarán respecto a lo que figura en la guía docente.

Observaciones al sistema de evaluación:

El sistema de evaluación se mantiene pero se adaptarán y realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad y bajo los criterios que esta estipule.