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: 280406 **Nombre:** Prescripción y Valoración del Ejercicio Físico en Diferentes Poblaciones

Créditos: 6,00 **ECTS Curso:** 4 **Semestre:** 1

Módulo: 6-9) Modulo Itinerario profesional

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

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

CATR	Laura Elvira Macagno **(Profesor responsable)**	laura.elvira@ucv.es

Organización del módulo

6-9) Modulo Itinerario profesional

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Enseñanza de la Actividad física y el deporte	12,00	Diseño, evaluación e intervención de programas educativos	6,00	4/1
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva.	6,00	4/1
Entrenamiento Deportivo	12,00	Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo	6,00	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6,00	4/1
Actividad Física y Calidad de Vida	12,00	Prescripción y Valoración del Ejercicio Físico en Diferentes Poblaciones	6,00	4/1
		Promoción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6,00	4/1
Gestión y Recreación Deportiva	12,00	Estructura y Legislación en la Gestión Deportiva	6,00	4/1
		Instalaciones Deportivas	6,00	4/1

Conocimientos recomendados

Tener aprobada la asignatura de Actividad Física y Salud. Como recomendación, tener aprobadas la Anatomía, Fisiología del Ejercicio, Kinesiología, Biomecánica, y Teoría y Práctica del Acondicionamiento físico.

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 prescripción del ejercicio físico en poblaciones especiales.

R2 Analizar y evaluar la importancia de la prescripción del ejercicio físico en poblaciones especiales.

R3 Demostrar capacidades prácticas en la aplicación y valoración de prescripción de ejercicio físico en poblaciones especiales.

R4 Demostrar habilidad para buscar, identificar y utilizar fuentes de información científica referentes a la prescripción del ejercicio físico en poblaciones especiales.

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	
CG8	Reconocer la multiculturalidad y la diversidad				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	

ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4

CE6	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser 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

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	50,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R1, R2, R3, R4, R5	10,00%	Participación y Autoevaluación
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Participación activa
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales

Observaciones

Para superar la asignatura en 1ª matrìcula, será indispensable:
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.

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, R2, R3, R5	24,00	0,96
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	2,00	0,08
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	4,00	0,16
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, R3, R4, R5	30,00	1,20
TOTAL		**60,00**	**2,40**

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	50,00	2,00
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	40,00	1,60
TOTAL		**90,00**	**3,60**

Descripción de los contenidos

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

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE 1: FUNDAMENTOS GENERALES	Fundamentos generales.
BLOQUE II: POBLACIONES ESPECIALES	Características físicas, psicológicas y sociales. Prescripción y valoración del ejercicio físico. Programas, control, protocolos. 2.1-Actividad Física en personas con alteraciones del aparato locomotor.2.2-Actividad Física en personas con alteraciones cardiovasculares.2.3-Actividad Física en personas con alteraciones metabólicas2.4-Actividad Física en personas con alteraciones respiratorias2.5-Actividad Física en personas con alteraciones psicológicas2.6-Actividad Física en personas mayores2.7-Actividad Física en mujeres en periodo de gestación, pre y post parto.2.8-Actividad Física en otras poblaciones

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1: FUNDAMENTOS GENERALES	7,00	14,00
BLOQUE II: POBLACIONES ESPECIALES	23,00	46,00

Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

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.

American College of Sports Medicine. (2003) *Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. Champaign: human kinetics.

American College of Sports Medicine. ACSM'S (2006) *Guidelines for exercise testing and prescription.* USA: Seventh Edition. Lippincott Williams & Wilkins.

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.

Aznar S, Fernández A, López Chicharro L, Lucía A, Pérez M. (2004) *Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales.* Madrid: CIE Dossat,.

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

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

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

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

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

Boraita PA, Bano RA, Berrazueta Jr F, Lamiel AR, Luengo FE, Manonelles MP (2000) *Guías de práctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología sobre la actividad física en el cardiópata*. Rev Esp Cardiol; 53 (5):684-726.

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

Busch A, Schachter CL, Peloso PM, Bombardier C. (2005) *Ejercicios para el tratamiento del*

síndrome de fibromialgia. (Revisió Cochrane traduïda) Biblioteca Cochrane Plus, núm. 3.

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

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

Carrel AL, Bernhardt DT. (2004) *Exercise prescription for the revention of obesity in adolescents*. Curr Sports Med Rep; 3 (6): 330-6.

Chubak J, Ulrich CM, Tworoger SS, Sorensen B, Yasui Y, Irwin ML (2006) *Effect of exercise on bone mineral density and lean mass in postmenopausal women.* Med Sci Sports Exerc; 38 (7): 1236-44.

Colado, J.C. (2001). A*condicionamiento 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

Constantini N, Harman-Boehm I, Dubnov G. (2005). *Exercise prescription for diabetics: more than a general recommendation.* Harefuah; 144 (10): 717-23, 750.

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.* INDE: Barcelona

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

Generalitat de Catalunya. (2006) .*Departament de Salut. Nou model d'atenció a la fibromiàlgia i la síndrome de fatiga crònica.* Direcció General de Planificació i Avaluació (1a edició). Barcelona,

Heymsfield, S. (2007) *Composicion corporal.* Editorial MC GRAW HILL

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

Heyward V. (2001) *Evaluación y Prescripción del Ejercicio.* Barcelona: Paidotribo, (2a edició).

Jiménez Gutiérrez A. (2003) *Fuerza y salud: la aptitud músculoesquelética, El entrenamiento de la fuerza y la salud.* Barcelona: Ergo, (1a edició).

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

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

GC, Fowler B, Ernst E. (2005); *Ejercicios para la claudicación intermitente* (Revisió Cochrane traduïda). Biblioteca Cochrane Plus, núm. 3: <http://www.update software.com/abstractsES/AB000990-ES.htm>.

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.

López-Miñarro, P.A. y Rodríguez, P.L. (2002). *Prescripción de ejercicio físico para el fortalecimiento de la musculatura abdominal. S*elección. 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. 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 Jimenez, 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.

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

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

Shephard RJ. (2003) *Envelhecimiento, actividade fisica e saúde.* São Paulo: Editora Phorte.

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Consenso español 2007 para la evaluación de la obesidad y para la realización de estudios epidemiológicos

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.

Stevinson C, Lawlor D, Fox K. (2004) *Exercise Interventions for cancer patients: systematic review of controlled trials.* Cancer Causes Control; 15 (10): 1035-56.

Tercedor P. (2001) *Actividad física, condición física y salud.* Sevilla. Wanceulen.

Varios autores. *Guía de hábitos saludables para Mayores*. Barcelona INDE

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.

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.

Weineck J. (2006) *Entrenamiento óptimo.* Barcelona: Editorial Hispano Europea SA.

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

Wu GJ. (2002) *Evaluation of the effectiveness of Tai Chi for improving balance and preventing falls in the older population: A review.* J Am Geriatr Soc; 50 (4):746-54.

Zanchetta JR. (2001) *Osteoporosis: fisiopatología, diagnóstico, prevención y tratamiento.* Madrid: Panamericana.

ENLACES WEB INTERÉS:

***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