

**GUÍA DOCENTE (CURSO 2001-2011):
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUDO
EXPERIENCIA PILOTO DE APLICACIÓN DEL SISTEMA EUROPEO DE
CRÉDITOS (ECTS)
UNIVERSIDADES ANDALUZAS**

**TITULACIÓN:
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

NOMBRE: **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

CÓDIGO: 721

AÑO DE PLAN DE ESTUDIO: 2004

TIPO (troncal/obligatoria/optativa): Obligatoria

Créditos totales
(LRU/ECTS): **9**

Créditos LRU/ECTS
teóricos: **4.5**

Créditos LRU/ECTS prácticos:
4.5

CURSO: **4º**

CUATRIMESTRE(S): **1 y 2**

CICLO: **2º**

EQUIPO DOCENTE

Responsable / Coordinador de la asignatura:

NOMBRE: **JOSE ANTONIO GONZÁLEZ JURADO**

CENTRO/DEPARTAMENTO: DEPORTE E INFORMÁTICA

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

CATEGORÍA: PROFESOR COLABORADOR DOCTOR

POD	GRUPOS	CRÉDITOS	TOTAL
Gran Grupo	2		7
Grupos Eza. Práctca.	6		
Activ. Dirigidas	8		

HORARIO DE TUTORÍAS: martes 14:00 a 17:00 y jueves 14:00 a 17:00

Nº DESPACHO: 11.1.37

E-MAIL: jagonjur@upo.es

TF: 954977586 // 608347126

URL WEB:

Otros profesores:

NOMBRE: **ANTONIO FERNÁNDEZ MARTÍNEZ**

CENTRO/DEPARTAMENTO: DEPORTE E INFORMÁTICA

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

CATEGORÍA: PROFESOR COLABORADOR DOCTOR

POD	GRUPOS	CRÉDITOS	TOTAL
Gran Grupo	2		9
Grupos Eza. Práctca.	6		
Activ. Dirigidas	8		

HORARIO DE TUTORÍAS: Martes:10-13 h. Miérc:11-14 h

Nº DESPACHO:11-1-31

E-MAIL: afermar1@upo.es

TF: 954977602

URL WEB:				
NOMBRE: DIEGO MUNGUÍA IZQUIERDO				
CENTRO/DEPARTAMENTO: DEPORTE E INFORMATICA				
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA				
CATEGORÍA: PROFESOR CONTRATADO DOCTOR				
POD		GRUPOS	CRÉDITOS	TOTAL
	Gran Grupo	2		6
	Grupos Eza. Práctca.	6		
	Activ. Dirigidas	8		
HORARIO DE TUTORÍAS: JUEVES DE 10 A 13 Y DE 16 A 18 HORAS				
Nº DESPACHO:11.1.28		E-MAIL: dmunizq@upo.es		TF: 954977589
URL WEB:				
NOMBRE: JUAN ANTONIO LEÓN PRADOS				
CENTRO/DEPARTAMENTO: DEPORTE E INFORMÁTICA				
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA				
CATEGORÍA: PROFESOR COLABORADOR DOCTOR				
POD		GRUPOS	CRÉDITOS	TOTAL
	Gran Grupo	2		10
	Grupos Eza. Práctca.	6		
	Activ. Dirigidas	8		
HORARIO DE TUTORÍAS: MIÉRCOLES y JUEVES de 13 a 16 h (cita por mail).				
Nº DESPACHO: 11.1.43		E-MAIL: jaleopra@upo.es		TF: 954977544
URL WEB				
NOMBRE: DELFÍN GALIANO OREA				
CENTRO/DEPARTAMENTO: DEPORTE E INFORMÁTICA				
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA				
CATEGORÍA: PROFESOR ASOCIADO DOCTOR				
POD		GRUPOS	CRÉDITOS	TOTAL
	Gran Grupo	2		8
	Grupos Eza. Práctca.	6		
	Activ. Dirigidas	8		
HORARIO DE TUTORÍAS:				
Nº DESPACHO:		E-MAIL:		TF:
URL WEB:				

LA ASIGNATURA EN EL PROGRAMA FORMATIVO

DESCRIPTOR.

Mantenimiento físico. Actividad física para la salud. Actividades físicas para poblaciones especiales. Ergonomía.

2. UBICACIÓN EN EL PROGRAMA FORMATIVO.

2.1. PRERREQUISITOS:

Si prerequisites.

2.2. CONTEXTO DENTRO DE LA TITULACIÓN:

La asignatura de Actividad Física y Salud, como el resto de las asignaturas impartidas en la titulación deben encaminarse a desarrollar las competencias laborales del futuro Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Por tanto será importante que los contenidos académicos, tengan coherencia con el futuro laboral y la realidad social con la que se encontrará el Graduado en Ciencias del Deporte.

Creemos que el eje fundamental que dirija la formación desde esta asignatura debe ir encaminado, hacia la concepción más integral y dinámica de la salud, hacia la salud positiva que se manifiesta en el bienestar y la calidad de vida del usuario, promoviendo estilos de vida saludable que se base en el hábito de la práctica física deportiva programada, prescrita y controlada por los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

De este modo se conseguirá prevenir la aparición de situaciones perjudiciales para la salud que conforman el polo negativo de la salud, es decir la Enfermedad.

En el desarrollo de esta asignatura los alumnos tendrán que aplicar conocimientos ya estudiados en la titulación, Como conceptos y procedimientos de Kinesiología, Sistemática del Ejercicio, Biomecánica de la Actividad Física y deportiva, Entrenamiento y Acondicionamiento Físico o Fisiología del Ejercicio entre otras.

Se trata por tanto de integrar los conocimientos adquiridos en los cursos anteriores para ser capaces de conocer en profundidad las interacciones existente entre el movimiento del cuerpo humano (actividad física) y la salud.

3. LA ASIGNATURA EN LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS.

3.1. COMPETENCIAS TRANSVERSALES/GENÉRICAS:

- ✓ Habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- ✓ Dominio de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- ✓ Comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico
- ✓ Selección y uso del material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- ✓ Planificación, desarrollo y evaluación de programas de actividades físico-deportivas.
- ✓ Promoción y fomento de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

3.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- ***Cognitivas (Saber):***

- ✓ Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física y salud.
- ✓ Conocer los diferentes entornos de promoción de la Actividad Física y la Salud y su organización.
- ✓ Conocer los factores que determinan la participación y/o adherencia a programas de actividad física/ejercicio físico.
- ✓ Conocer métodos para cuantificar la Actividad Física y relacionarla con la salud
- ✓ Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientadas a la salud.

- ***Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):***

- ✓ Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.
 - ✓ Aplicar diferentes test de Salud y Fitness a población sana y con patología controlada.
 - ✓ Elaborar y diseñar programas de Actividad Física y Salud para individuos sanos y poblaciones especiales.
 - ✓ Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.
 - ✓ Identificar el riesgo para la salud de diferentes tipos de patologías y realizar la planificación de un programa de ejercicios adecuado e individualizado a las necesidades de cada sujeto.
 - ✓ Identificar los riesgos que se derivan para la salud, en la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- **Actitudinales (Ser):**
 - ✓ Promover y desarrollar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.
 - ✓ Ser consciente de la importancia de la concienciación de los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa en la población.
 - ✓ Fomentar hábitos que incidan en la participación y/o adherencia a programas de actividad física/ejercicio físico.

4. OBJETIVO: Alcanzar las competencias descritas anteriormente

DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO PRESENCIAL.			
	Gran Grupo (Ezas. Bcas. Y Tut. Col.)	Grupo de Docencia (Enzas. Prácticas)	Actividades dirigidas (Seminarios)
Nº de grupos	2	6	8
Nº de horas	18	36	9
Nº de sesiones	14	24	6

5. METODOLOGÍA.

NÚMERO TOTAL DE HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO: 151

PRIMER SEMESTRE: 76.5 horas de trabajo

Nº de Horas:

- Enseñanzas básicas (Gran Grupo): **6**
- Enseñanzas prácticas y de desarrollo (Grupo de Docencia): **16,5**
- Actividades académicas dirigidas (Seminarios-Grupo de Trabajo): **4,5**
- Tutorías especializadas (presenciales o virtuales): **5**
 - A) Colectivas: 3
 - B) Individuales: 2
- Trabajo personal autónomo: **42**
 - A) Horas de estudio de enseñanzas básicas y tutorías colectivas: 14
 - B) Horas de estudio-preparación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo: 22
 - C) Horas de trabajo personal o en grupo derivadas de las actividades académicas dirigidas: 6
- Otras actividades (visitas, excursiones, etc.): **0**
- Realización de pruebas de evaluación y/o exámenes: **2.5**
 - A) Prueba de evaluación y/o exámenes escritos: 2.5
 - B) Pruebas de evaluación y/o exámenes orales (control del Trabajo Personal):

SEGUNDO SEMESTRE: 83.5 horas de trabajo

Nº de Horas:

- Enseñanzas básicas (Gran Grupo): **6**
- Enseñanzas prácticas y de desarrollo (Grupo de Docencia): **19,5**
- Actividades académicas dirigidas (Seminarios-Grupo de Trabajo): **4,5**
- Tutorías especializadas (presenciales o virtuales): **5**
 - C) Colectivas: 3
 - D) Individuales: 2
- Trabajo personal autónomo: **46**
 - D) Horas de estudio de enseñanzas básicas y tutorías colectivas: 14
 - E) Horas de estudio-preparación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo: 26
 - F) Horas de trabajo personal o en grupo derivadas de las actividades académicas dirigidas: 6
- Otras actividades (visitas, excursiones, etc.): **0**
- Realización de pruebas de evaluación y/o exámenes: **2.5**
 - C) Prueba de evaluación y/o exámenes escritos: 2.5
 - D) Pruebas de evaluación y/o exámenes orales (control del Trabajo Personal):

6. TÉCNICAS DOCENTES.		
Sesiones académicas teóricas: x	Exposición y debate: x	Tutorías especializadas: x
Sesiones académicas prácticas: x	Visitas y excursiones:	Controles de lecturas obligatorias: x

DESARROLLO Y JUSTIFICACIÓN:

La Metodología docente se basará en la participación activa del alumnado, intentando propiciar la reflexión y el espíritu crítico ya que los contenidos de la asignatura traen consigo la necesidad de una perspectiva integral de los mismos.

También las distintas técnicas de enseñanza tendrán un lugar reservado, sobre todo la asignación de tareas y la libre exploración.

Debemos tener en cuenta que la metodología que se utilizará estará siempre abierta a posibles modificaciones si la dinámica del curso así lo requiriera

7. BLOQUES TEMÁTICOS.

BLOQUE I. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. MARCO CONCEPTUAL

BLOQUE II. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROCESOS ASISTENCIALES

BLOQUE III. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

BLOQUE IV. ERGONOMIA, HIGIENE Y PREVENCIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.

BLOQUE V. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES Y EMERGENCIAS SANITARIAS DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA.

8. BIBLIOGRAFÍA.

8.1 GENERAL:

- FLECTCHER, G.F., BALADY, G.J., et al. Exercise Standards: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association Writing Group. *Circulation*, 91: 580-611, 1995.
- HOFFMAN, J. *Norms for Fitness, Performance and Health*. Human Kinetics, Champaign, IL., 2006.
- HEYWARD, V.H. *Evaluación y Prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo, Barcelona, 2000.
- JIMÉNEZ, A., MONTIL, M. *Determinantes de la práctica de Actividad Física. Fundamentos, Conceptos y Aplicaciones*. Editorial Dykinson, Madrid, 2006.
- JIMÉNEZ, A. (Coord.) *Entrenamiento Personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. Editorial INDE, Barcelona, 2005.
- JIMÉNEZ, A. *Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Editorial Ergo, Barcelona, 2003.
- JIMÉNEZ, A. (Coordinador). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: Aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías*. Editorial INDE, Barcelona, 2008.
- JIMÉNEZ, A. Fundamentos científicos del ejercicio para la prevención de enfermedad cardiovasculares En: CASAS, A. (Coordinador). *Fundamentos Científicos y Metodológicos del ejercicio en la prevención e intervención sobre las enfermedades cardiovasculares*. Editorial UCALP, La Plata, pp.: 21-52, 2006.
- JIMÉNEZ, A., ATERO, C. (Editors) *International Conference on Physical Activity & Health. Book of Abstracts*. Editorial Dirección General de Promoción Deportiva, Consejería de Deportes, Comunidad de Madrid, Madrid, 2008.
- MANIDI, M.J., I. DAFFLON-ARVANITOU (Coords.). *Actividad Física y Salud. Aportación de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física*. Ed. Masson, Barcelona, 2002.
- MARCUS, B.H., FORSYTH, L.H. *Motivating people to be physically active*. Human Kinetics, Champaign, IL. 2003.
- PEDERSEN, B.K., SALTIN, B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports* 16 (Suppl.1): pp.: 3-63, 2006.

- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. *Promoting Physical Activity, Guide for Community Action*, Human Kinetics, Champaign, IL., 1999.

8.2 ESPECÍFICA:

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. American College of Sports Medicine. Champaign, IL: Human Kinetics. 1997.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 1999.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 2000.
- ARAGUNDE, JL., PAZOS, JM. (2000). Educación postural. Ed. Inde, Biblioteca temática del deporte.
- ARMSTRONG, N., y WELSMAN, J. (1997) Young people and physical activity. Ed. Oxford University Press. Oxford
- B.O.J.A. (1998): Orden de 26 de junio de 1998 por la que se regula la utilización de las instalaciones de los Centros Docentes públicos no universitarios por los municipios y otras entidades públicas y privadas para actividades deportivas, publica el 17 de julio.
- B.O.J.A. (1998): Ley 6/1998, de 14 de diciembre, del Deporte en Andalucía, publicada el 29 de diciembre.
- BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T. (1994). Physical activity, fitness, and health. International Proceedings and Consensus Statement. Ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois.
- BRIDGER, R.S. (1995). Introduction to ergonomics. Ed. McGraw-Hill Inc, EEUU.
- CARTA EUROPEA DEL DEPORTE (1992): *VII Conferencia de Ministros Europeos responsables del Deporte*, Rodas 13 y 15 de mayo de 1992.
- CASCUA, S. (2003). El deporte, ¿es bueno para la salud?, preguntas y respuestas acerca del ejercicio físico. Ed. Paidós.

- CONSEJERÍA DE TURISMO Y DEPORTE (2000): *Estudio Socioeconómico del Deporte en Andalucía 1998-1999*, Sevilla.
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (1996): *Carta Europea del Deporte*, Madrid.
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (2000): *Borrador Libro Blanco del Deporte*, Consejo Superior de Deportes, Madrid.
- Decreto 227/2002, de 10 de septiembre, de formulación del Plan General del Deporte de Andalucía
- DELGADO, M., GUTIERREZ, A., CASTILLO, M.J. (1997). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- DELGADO, M., TERCEDOR, P. 2002. Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Ed. Inde. Barcelona.
- DEVIS, J., PEIRO, C. (coord.) 1992. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Ed. Inde. Barcelona.
- DEVIS, J. (coord.) 2000. Actividad física, deporte y salud. Ed. Inde. Barcelona.
- DEVIS, J. (coord.) 2001. Educación física, deporte y salud en el siglo XXI. Ed. Marfil.
- DICCIONARIO PAIDOTRIBO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (1999): Paidotribo, Barcelona
- FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, A.; PORCEL, A.M. (2006). *Emergencias sanitarias en centros deportivos y educativos andaluces*. Instituto Andaluz del Deporte.
- GALIANO OREA, D.; PORTA, J.; TEJEDO, A. (2003). *Forma, cuerpo y movimiento*. Instituto Andaluz del Deporte.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1996): Las prácticas deportivas de la población española 1976-1996, *Congreso de la AEISAD La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Aeisad, Madrid.
- GÓMEZ CONESA, A., MÉNDEZ CARRILLO, X. (2000). Ejercicio físico saludable en la infancia. Ed. Pirámide.
- HEYWARD, V.H. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- HOWLEY, ET., FRANKS, BD. Manual del técnico en salud y fitness. Paidotribo. 1995
- KUMAR, S. (1999). Biomechanics in ergonomics. Ed. Taylor & Francis. EEUU.
- MELÉNDEZ, A. (2000). Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio. Ed. Gymnos. Madrid.
- MENDOZA, R.; SAGRERA, M.R.; BATISTA, J.M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Consejo Superior de Investigaciones

Científicas.

- MUNGUÍA, D., LEGAZ A, ALEGRE C. (2007). Guía de práctica clínica sobre el síndrome de fibromialgia para profesionales de la salud. Ed. Elsevier.
- LÓPEZ MIÑARRO, PA (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Ed. Inde. Barcelona
- PAOLO, D. (1999): *Los derechos del niño y el deporte*, IAD. Málaga.
- REAL FERRER, G. (1991): *Derecho Público del Deporte*, Cívitas, Madrid.
- RODRÍGUEZ ALLÉN, A. (2000): *Adolescencia y Deporte*, Nobel, Oviedo.
- SAÉNZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. (1997): *Educación física y su didáctica: Manual para el profesor*, Wanceulen, Sevilla.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.
- SERRA, J.R. (1996). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.

www.actividadfisicaysalud.com (Grupo Español de Fisiología del Ejercicio y de la salud)

www.acsm.org (American College of Sports Medicine)

www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm (The Nation's Prevention Agency. Center for Disease Control & Prevention)

www.medline.com (Base datos Investigación Médica)

www.ecss.de (European College of Sport Sciences)

www.ihrsa.org (International Health Racquet & Sports Club Association)

www.cienciadeporte.urg.es (Asociación Española Ciencias del Deporte)

www.nasca.com (National Strength & Conditioning Association)

www.cooperinst.org (The Cooper Institute)

www.cienciadeporte.urg.es (Asociación Española Ciencias del Deporte)

9. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN.

- Examen escrito. Uno por cada cuatrimestre y un examen final.
- Evaluación de los Trabajos Prácticos.
- Participación en seminarios con exposición de temas.
- Participación en el debate de los seminarios.
- Participación activa en las sesiones prácticas.
- Trabajos voluntarios de la asignatura.
- Asistencia a tutorías independientemente de las tutorías colectivas.
- Participación en jornadas científicas y deportivas relacionadas con la asignatura.

Criterios de evaluación y calificación:

El alumno podrá elegir la opción de evaluación que desee de las dos siguientes:

➤ OPCIÓN A: EVALUACIÓN POR PARCIALES + TRABAJOS

1. EVALUACIÓN DEL PRIMER PARCIAL (a realizar en febrero, ver calendario oficial):

- Examen del contenido teórico: 50%
- Examen de aplicación de los contenidos prácticos: 50%.

Para superar el parcial será necesaria una calificación mínima de 5.

2. EVALUACIÓN DEL SEGUNDO PARCIAL (a realizar en junio, ver calendario oficial):

- Examen del contenido teórico: 50%
- Examen de aplicación de los contenidos prácticos: 50%.

Para superar el parcial será necesaria una calificación mínima de 5.

3. EVALUACIÓN FINAL DE LA ASIGNATURA (OPCIÓN A: PARCIALES + TRABAJOS):

- CALIFICACIÓN DE EXAMENES ESCRITOS EN LOS PARCIALES: 60%
 - Los alumnos obtendrán una calificación resultante de los exámenes teóricos
- CALIFICACIÓN DE TRABAJOS A LO LARGO DEL CURSO: 40%
 - Los alumnos obtendrán una calificación resultante de los trabajos realizados a lo largo de todo el curso.

Si el alumno, no entrega cada trabajo solicitado en tiempo y forma, estará obligado a presentarse por la opción B.

➤ OPCIÓN B: EVALUACIÓN POR CURSO COMPLETO.

EVALUACIÓN DE FINAL (JULIO, SEPTIEMBRE Y/O DICIEMBRE)

4. Examen escrito Teórico: 50%

5. Examen escrito de Aplicación de contenidos prácticos: 50%

Nota: Título II. Capítulo II. Artículo 14.2 y 14.3 de la Normativa de Régimen Académico y de Evaluación del Alumnado (aprobada en Consejo de Gobierno de la UPO el 18 de julio de 2006): "En la realización de trabajos, el **plagio** y la utilización de material no original, incluido aquél obtenido a través de Internet, sin indicación expresa de su procedencia y, si es el caso, permiso de su autor, podrá ser considerada causa de calificación de **suspenso** de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en **sanción académica**."

Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica requerida por la Dirección del Departamento, decidir sobre la posibilidad de solicitar la apertura del correspondiente **expediente sancionador**".

10. ORGANIZACIÓN DOCENTE SEMANAL. (Sólo hay que indicar el número de horas que a ese tipo de sesión va a dedicar el estudiante cada semana)								
SEMANA	Enseñanzas básicas (Gran Grupo) Nº de horas	Enseñanzas básicas y de desarrollo (Grupo de Docencia) Nº de horas	Actividades académicas dirigidas (Seminarios-Grupos de Trabajo) Nº de horas	Visita y excursiones Nº de horas	Tutorías especializadas Nº de horas	Control de lecturas obligatorias Nº de horas	Exámenes	Temas del temario a tratar
Primer Cuatrimestre								
SEMANA 1	1.5							
SEMANA 2	1.5							
SEMANA 3	1.5	1.5						
SEMANA 4	1.5	1.5						
SEMANA 5		1.5						
SEMANA 6		1.5	1.5					
SEMANA 7		1.5	1.5					
SEMANA 8		1.5			1.5			
SEMANA 9		1.5	1.5					
SEMANA 10		1.5	1.5					
SEMANA 11		1.5			1.5			
SEMANA 12		1.5	1.5					
SEMANA 13		1.5	1.5					
SEMANA 14		1.5			1.5			
SEMANA 15		1.5						
SEMANA 16 Evaluaciones finales							2	
SEMANA 17 Evaluaciones finales								
SEMANA 18 Evaluaciones finales								

SEMANA	Enseñanzas básicas (Gran Grupo) N° de horas	Enseñanzas básicas y de desarrollo (Grupo de Docencia) N° de horas	Actividades académicas dirigidas (Seminarios- Grupos de Trabajo) N° de horas	Visita y excursiones N° de horas	Tutorías especializadas N° de horas	Control de lecturas obligatorias N° de horas	Exámenes	Temas del temario a tratar
Segundo Cuatrimestre								
SEMANA 1	1.5							
SEMANA 2	1.5							
SEMANA 3	1.5	1.5						
SEMANA 4	1.5	1.5						
SEMANA 5		1.5						
SEMANA 6		1.5	1.5					
SEMANA 7		1.5	1.5					
SEMANA 8		1.5			1.5			
SEMANA 9		1.5	1.5					
SEMANA 10		1.5	1.5					
SEMANA 11		1.5			1.5			
SEMANA 12		1.5	1.5					
SEMANA 13		1.5	1.5					
SEMANA 14		1.5			1.5			
SEMANA 15		1.5						
SEMANA 16 Evaluaciones finales							2	
SEMANA 17 Evaluaciones finales								
SEMANA 18 Evaluaciones finales								
SEMANA 19 Evaluaciones finales								

11. TEMARIO DESARROLLADO.

BLOQUE I. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. MARCO CONCEPTUAL

Tema 1: Conceptos generales sobre actividad física y salud. Sedentarismo y sociedad.

Tema 2: La actividad física y su evidencia científica para la salud: cambios fisiológicos saludables por aparatos y sistemas.

BLOQUE II. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROCESOS ASISTENCIALES.

Tema 3: Alteraciones de la salud por la práctica deportiva: Especialización Precoz, Fatiga biológica. Sobreentrenamiento. Contraindicaciones para la práctica deportiva.

Tema 4: Actividad física y corazón: Efectos cardiovasculares del ejercicio, Muerte súbita. Mejoras en el paciente cardíaco. Programas de prevención secundaria y rehabilitación cardíaca. Estudios sobre la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca

Tema 5: Actividad física y sistema endocrino: obesidad y diabetes

Tema 6: Actividad física y aparato locomotor: Patomecánica. Incorporación de la aplicación de nuevas ciencias (biología molecular y genética)

Tema 7: Análisis documental en la investigación biosanitarias: aplicación práctica en la Fibromialgia y en los procesos del envejecimiento humano asociados a la sarcopenia

BLOQUE III: PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO PARA LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN DIFERENTES ETAPAS DE DESARROLLO MADURATIVO.

Tema 8: Recomendaciones generales de la actividad física para la mejora de la salud y componentes de la condición física saludable.

Tema 9: Valoración de la calidad de vida relacionada con la salud.

Tema 10: Valoración previa a la práctica del ejercicio.

Tema 11: Fundamentos en la prescripción y diseño de programas de actividad física dirigidos a la mejora de la salud y calidad de vida.

Tema 12: Entornos de promoción de actividad física para la mejora de la salud y calidad de vida.

Tema 13: Nuevas tendencias del entrenamiento orientado a la mejora de la salud y calidad de vida.

Tema 14: Valoración del gasto energético y nivel de actividad física.

Tema 15: Programas de actividad física para la salud en relación a la edad biológica

BLOQUE IV. ERGONOMIA, HIGIENE Y PREVENCIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.

Tema 16: Higiene y análisis postural.

Tema 17: Ejercicios físicos aconsejados y desaconsejados.

Tema 18: La actividad física en relación a las condiciones ambientales, instalaciones, equipamiento deportivo.

Tema 19: Seguridad y higiene y prevención en la práctica físico-deportiva

BLOQUE V. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES Y EMERGENCIAS SANITARIAS DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA.

TEMA 20. Legislación vigente.

TEMA 21. Protocolos de actuación.

11.1. PRACTICAS PROGRAMADAS.

BLOQUE I y II

1. Búsqueda de documentación y análisis bibliográfico aplicado a la actividad física y la salud
2. Análisis de variables cardio-respiratorias en equilibrio funcional del practicante: Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca. Espirometría
3. Técnicas de manejo de la paciente con fibromialgia

BLOQUE III:

1. Acondicionamiento Muscular orientado a la mejora de la capacidad funcional y calidad de vida 1.
2. Acondicionamiento Muscular orientado a la mejora de la capacidad funcional y calidad de vida 2.
3. Acondicionamiento Cardiovascular orientado a la mejora de la capacidad funcional y calidad de vida
4. Acondicionamiento holístico de la musculatura Lumbo-Abdominal
5. Valoración de la condición física relacionada con la salud
6. Valoración de la calidad de vida general
7. Valoración de la calidad de vida específica
8. Circuitos aeróbicos con soporte musical

9. Valoración de los niveles de actividad física y del gasto energético.

BLOQUE IV:

1. Educación Postural (aplicación del método OWAS)
2. Diseño y ejecución de ejercicios. Detección de acciones de riesgo y desaconsejadas.
3. Planificación de entrenamiento para la Readaptación de lesiones deportivas.

Primeros Auxilios: Resucitación Cardiopulmonar Básica

BLOQUE V

1. Actividad física y mayores: parque de mayores
2. Actividad física e infancia.
3. Actividad física y adolescencia.
4. Actividad física y adultos
5. Actividad física y embarazadas.

Primeros auxilios

12. MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO.

Tutoría Colectiva de discusión sobre el desarrollo de la asignatura al final de cada. El objetivo es monitorizar la experiencia del alumnado respecto a la asignatura, sus expectativas previas y sus valoraciones. Se pretende mejorar el desarrollo de la asignatura para el segundo cuatrimestre.

Encuesta anónima final sobre el desarrollo de la asignatura. Se trata de un cuestionario anónimo en el que los alumnos podrán manifestar su opinión sobre los contenidos, metodología, criterios de evaluación entre otros elementos de la asignatura