



GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

| | |
|-------------------------------|--|
| Grado: | Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
| Asignatura: | Actividad Física y Salud |
| Módulo: | Modulo III: Conocimientos Aplicado |
| Departamento: | Deporte e Informática |
| Año académico: | 2014-2015 |
| Semestre: | Segundo |
| Créditos totales: | 6 |
| Curso: | 3º |
| Carácter: | Obligatoria |
| Lengua de impartición: | Español |

| | | |
|---|-----------|------------|
| Modelo de docencia: | A2 | |
| a. Enseñanzas Básicas (EB): | | 70% |
| b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD): | | 15% |
| c. Actividades Dirigidas (AD): | | 15% |

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

2. EQUIPO DOCENTE

2.1. Responsable de la asignatura : José Antonio González Jurado

2.2. Profesores

| | |
|-----------------------------|--|
| Nombre: | José Antonio González Jurado |
| Centro: | Facultad del Deporte |
| Departamento: | Deporte e Informática |
| Área: | Educación Física y Deportiva |
| Categoría: | Profesor Titular de Universidad |
| Horario de tutorías: | Lunes:12:30-15:30, Miércoles:12:30-15:30 |
| Número de despacho: | 11.1.37 |
| E-mail: | jagonjur@upo.es |
| Teléfono: | 954977586 |

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

3.1. Descripción de los objetivos

Capacitar para el entrenamiento, selección, asesoramiento, planificación, programación, dirección, control, evaluación, seguimiento de personas sanas con miras a la prevención y promoción de la salud y la calidad de vida.

Programar actividades físicodeportivas con personas que requieran especial atención (mayores de 65 años, deportistas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales, personas con problemas de salud y asimilados)

Ejecutar los actos facultativos de prevención, mantenimiento o acondicionamiento, mejora, reeducación o recuperación de su bienestar y calidad de vida mediante ejercicio físico y monitorización y evaluación técnico-científica, de consultoría, asesoría, informe, dictamen, peritaje o inspección y funciones análogas a personas y grupos.

3.2. Aportaciones al plan formativo

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.

3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

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.

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

4. COMPETENCIAS

4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos

4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales durante la dirección del entrenamiento deportivo, al campo de la actividad física y la salud, al campo de la educación física y la gestión y recreación deportiva.

4.3. Competencias particulares de la asignatura

- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD; MARCO CONCEPTUAL Y CONTEXTUALIZACIÓN

1. Terminología básica.
2. Actividad física y el ejercicio físico como medio para la mejora de la salud
3. Gasto energético y nivel de actividad física
4. Calidad de vida relacionada con la salud

BLOQUE II. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

1. Evaluación preliminar en la práctica de ejercicio físico.
2. Características del estímulo de entrenamiento orientado a la mejora de la salud y calidad de vida
3. Variables a contemplar en el diseño de un programa de entrenamiento personal

BLOQUE III. FUNDAMENTOS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

1. Prescripción para la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria. Concepto, métodos y Medios de Desarrollo y Evaluación.
2. Prescripción para la mejora de la fuerza y resistencia muscular. Concepto, métodos y Medios de Desarrollo y Evaluación.
3. Prescripción Para La Mejora De La Movilidad. Concepto, métodos y Medios de Desarrollo y Evaluación.
4. Prescripción para la mejora de la coordinación y equilibrio. Concepto, métodos y Medios de Desarrollo y Evaluación.
5. Prescripción para la mejora de la composición corporal. Concepto, métodos y Medios de Desarrollo y Evaluación.

BLOQUE IV. CARACTERÍSTICAS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN DIFERENTES PERIODOS EVOLUTIVOS

1. Niños y jóvenes
2. Ancianos

BLOQUE V. SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

1. Educación postural
2. Detección de acciones de riesgo y potencialmente desaconsejadas
3. Prescripción de ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

La Metodología docente de la asignatura se basará en la participación activa del alumnado, aunque respetando la estructuración de las actividades académicas que se especifican en la Memoria de Grado, según el tipo de asignatura definido por la Universidad Pablo de Olavide, que en este caso es A2.

Así la distribución de las actividades académicas determinará en gran medida el tipo de metodología a emplear en cada una:

a. Enseñanzas Básicas: se imparte sobre un grupo completo, aproximadamente 60 estudiantes, e incorpora la enseñanza teórica, los fundamentos metodológicos y los conceptos esenciales de la disciplina.

Podrán incorporarse también conferencias, proyecciones, visitas, etc.

b. Enseñanzas de Prácticas y de Desarrollo: se imparten sobre grupos reducidos de aproximadamente 20 estudiantes. Su contenido versa sobre las prácticas de campo, bien en instalaciones específicas o bien en laboratorio y sobre el desarrollo de casos prácticos que faciliten la adquisición de competencias por parte del estudiante.

c. Actividades dirigidas: se imparten sobre grupos muy reducidos (10 estudiantes).

Están destinadas a funcionar como seminarios en los que se dirija, por parte del profesor, el proceso de resolución autónoma por el estudiante de problemas científicos e intelectuales.

Toda la metodología empleada tiene como objetivo 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.

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

7. EVALUACIÓN

Se aplicará un proceso de Evaluación Continua que consistirá en la valoración del trabajo realizado por el alumno en las diferentes Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo así como las Actividades Dirigidas llevadas a cabo a lo largo del semestre.

PRIMERA CONVOCATORIA (EVALUACIÓN CONTINUA):

- **Calificación de exámenes escritos: 60%**. Los alumnos obtendrán una calificación resultante de las pruebas escritas
- **Calificación de trabajos de Enseñanzas Prácticas-Desarrollo y Actividades Dirigidas a lo largo del curso: 40%**. Los alumnos obtendrán una calificación resultante de los trabajos realizados a lo largo de todo el curso.

SEGUNDA CONVOCATORIA (EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA ÚNICA):

- **Calificación de examen escrito: 100%** Los alumnos obtendrán una calificación resultante del examen escrito en el que se evaluarán los contenidos desarrollados a lo largo del curso.

Según la normativa publicada en el **BUPO N.º 7/2014 de 03 de junio de 2014**, en el **Artículo 8 Evaluación en la convocatoria de recuperación de curso**, se indica:

La calificación en la convocatoria de recuperación de curso se ajustará a las siguientes reglas:

a) Si el estudiante superó con éxito las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, la prueba o pruebas de evaluación correspondiente a la convocatoria de recuperación de curso tendrán el mismo valor porcentual que en la convocatoria de curso, y la calificación final de la asignatura será el resultado de sumar las calificaciones obtenidas en las pruebas de evaluación continua con las obtenidas en la prueba o pruebas de evaluación de la convocatoria de recuperación de curso.

b) Si el estudiante no siguió el proceso de evaluación continua, o no superó las pruebas de evaluación incluidas en el mismo, en la prueba o pruebas de evaluación correspondiente a la convocatoria de recuperación de curso se le evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente, a efectos de optar al 100 % de la calificación total de la asignatura.

c) Aunque el estudiante haya superado con éxito el conjunto de las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, tendrá derecho a ser evaluado según lo establecido en el

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL

Curso 2014-15

apartado b del presente artículo , siempre que renuncie expresamente a la calificación obtenida en aquellas . El estudiante deberá comunicar esta circunstancia de modo expreso y por escrito al profesor responsable de la asignatura con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador.....

Nota: En la misma normativa citada previamente el **Artículo 18. Las incidencias en la celebración de las pruebas de evaluación**, establece:

1. Durante la celebración de un examen, la utilización por parte de un estudiante de material no autorizado expresamente por el profesorado, así como cualquier acción no autorizada dirigida a la obtención o intercambio de información con otras personas, será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en sanción académica.

2. En la realización de trabajos, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquel obtenido a través de internet, sin indicación expresa de su procedencia será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, y si procede, de sanción académica.

3. Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, a propuesta de la Comisión de Docencia y Ordenación Académica, solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador, una vez oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica.

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL
Curso 2014-15

8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. American College of Sports Medicine. Champaign, IL: Human Kinetics. 1997.
2. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 1999.
3. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 2000.
4. ARAGUNDE, JL., PAZOS, JM. (2000). Educación postural. Ed. Inde, Biblioteca temática del deporte.
5. ARMSTRONG, N., y WELSMAN, J. (1997) Young people and physical activity. Ed. Oxford University Press. Oxford
6. B.O.J.A. (1998): Ley 6/1998, de 14 de diciembre, del Deporte en Andalucía, publicada el 29 de diciembre.
7. 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.
8. BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T. (1994). Physical activity, fitness, and health. International Proceedings and Consensus Statement. Ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois.
9. BRIDGER, R.S. (1995). Introduction to ergonomics. Ed. McGraw-Hill Inc, EEUU.
10. CARTA EUROPEA DEL DEPORTE (1992): *VII Conferencia de Ministros Europeos responsables del Deporte*, Rodas 13 y 15 de mayo de 1992.
11. CASCUA, S. (2003). El deporte, ¿es bueno para la salud?, preguntas y respuestas acerca del ejercicio físico. Ed. Paidós.
12. CONSEJERÍA DE TURISMO Y DEPORTE (2000): *Estudio Socioeconómico del Deporte en Andalucía 1998-1999*, Sevilla.
13. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (1996): *Carta Europea del Deporte*, Madrid.

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL

Curso 2014-15

14. *CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES* (2000): *Borrador Libro Blanco del Deporte*, Consejo Superior de Deportes, Madrid.
15. Decreto 227/2002, de 10 de septiembre, de formulación del Plan General del Deporte de Andalucía
16. DELGADO, M., GUTIERREZ, A., CASTILLO, M.J. (1997). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Ed. Paidotribo. Barcelona.
17. DELGADO, M., TERCEDOR, P. 2002. Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Ed. Inde. Barcelona.
18. DEVIS, J (coord). 2001. Educación física, deporte y salud en el siglo XXI. Ed. Marfil.
19. DEVIS, J., PEIRO, C. (coord.) 1992. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Ed. Inde. Barcelona.
20. DEVIS, J. (coord.) 2000. Actividad física, deporte y salud. Ed Inde. Barcelona.
21. **DICCIONARIO PAIDOTRIBO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE** (1999): Paidotribo, Barcelona
22. FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, A.; PORCEL, A.M. (2006). *Emergencias sanitarias en centros deportivos y educativos andaluces*. Instituto Andaluz del Deporte.
23. FLECTCHER, G.F., BALADY, G.J., et al. Exercise Standards: a statement for healthca professionals from the American Heart Association Writing Group. *Circulation*, 91: 58 615, 1995.
24. GALIANO OREA, D.; PORTA, J.; TEJEDO, A. (2003). *Forma, cuerpo y movimiento*. Instituto Andaluz del Deporte.
25. 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.
26. GÓMEZ CONESA, A., MÉNDEZ CARRILLO, X. (2000). Ejercicio físico saludable en la infancia. Ed. Pirámide.
27. HEYWARD, V.H. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona.
28. HEYWARD, V.H. *Evaluación y Prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo, Barcelona, 2000.

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL

Curso 2014-15

29. HOFFMAN, J. *Norms for Fitness, Performance and Health*. Human Kinetics, Champaign, IL., 2006.
30. HOWLEY, ET., FRANKS, BD. Manual del técnico en salud y fitness. Paidotribo.1995
31. JIMÉNEZ, A. (Coord.) *Entrenamiento Personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. Editorial INDE, Barcelona, 2005.
32. JIMÉNEZ, A. (Coordinador). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: Aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías*. Editorial INDE, Barcelona, 2008.
33. JIMÉNEZ, A. *Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Editorial Ergo, Barcelona, 2003.
34. JIMÉNEZ, A. Fundamentos científicos del ejercicio para la prevención de enfermedad cardiovasculares En: CASAS, A. (Coordinador). *Fundamentos Científicos y Metodológico del ejercicio en la prevención e intervención sobre las enfermedades cardiovasculares* Editorial UCALP, La Plata, pp.: 21-52, 2006.
35. 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.
36. JIMÉNEZ, A., MONTIL, M. *Determinantes de la práctica de Actividad Física. Fundamentos, Conceptos y Aplicaciones*. Editorial Dykinson, Madrid, 2006.
37. KUMAR,S. (1999). Biomechanics in ergonomics. Ed. Taylor & Francis. EEUU.
38. LÓPEZ MIÑARRO, PA (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Ed. Inde. Barcelona
39. MANIDI, M.J., I. DAFFLON-ARVANITOU (Coords.). *Actividad Física y Salud Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de actividad física*. Ed. Masson, Barcelona, 2002.
40. MARCUS, B.H., FORSYTH, L.H. *Motivating people to be physically active*. Human Kinetics, Champaign, IL. 2003.
41. MELÉNDEZ, A. (2000). Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio. Ed. Gymnos. Madrid.
42. MENDOZA, R.; SAGRERA, M.R.; BATISTA, J.M. (1994). Conductas de los

GUÍA DOCENTE
PARTE GENERAL

Curso 2014-15

- escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
43. MUNGUÍA, D., LEGAZ A, ALEGRE C. (2007). Guía de práctica clínica sobre el síndrome de fibromialgia para profesionales de la salud. Ed. Elsevier.
 44. PAOLO, D. (1999): *Los derechos del niño y el deporte*, IAD. Málaga.
 45. 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.
 46. REAL FERRER, G. (1991): *Derecho Público del Deporte*, Cívitas, Madrid.
 47. RODRÍGUEZ ALLÉN, A. (2000): *Adolescencia y Deporte*, Nobel, Oviedo.
 48. SAÉNZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. (1997): *Educación física y su didáctica: Manual para el profesor*, Wanceulen, Sevilla.
 49. SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.
 50. SERRA, J.R. (1996). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.
 51. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE, CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. *Promoting Physical Activity, A Guide for Community Action*, Human Kinetics, Champaign, IL., 1999
 52. 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.