

Guía docente / *Course Syllabus*

2018-19

1. Descripción de la Asignatura / *Course Description*

Asignatura <i>Course</i>	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Códigos <i>Code</i>	601020
Facultad <i>Faculty</i>	Facultad de Ciencias del Deporte
Grados donde se imparte <i>Degrees it is part of</i>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Módulo al que pertenece <i>Module it belongs to</i>	Conocimientos aplicados
Materia a la que pertenece <i>Subject it belongs to</i>	Actividad física y salud
Departamento responsable <i>Department</i>	Deporte e Informática
Curso <i>Year</i>	3º
Semestre <i>Term</i>	2º
Créditos totales <i>Total credits</i>	6
Carácter <i>Type of course</i>	Obligatoria
Idioma de impartición <i>Course language</i>	Español
Modelo de docencia <i>Teaching model</i>	C1

Clases presenciales del modelo de docencia C1 para cada estudiante: 23 horas de enseñanzas básicas (EB), 22 horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y 0 horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asincrónica), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

Number of classroom teaching hours of C1 teaching model for each student: 23 hours of general teaching (background), 22 hours of theory-into-practice (practical group tutoring and skill development) and 0 hours of guided academic activities. Up to 10% of face-to-face sessions can be substituted by online teaching, in accordance with the course schedule published before it begins.

2. Responsable de la Asignatura / *Course Coordinator*

Nombre <i>Name</i>	Diego Munguía Izquierdo
Departamento <i>Department</i>	Deporte e Informática
Área de conocimiento <i>Field of knowledge</i>	Educación Física y Deportiva
Categoría <i>Category</i>	Profesor Titular de Universidad
Número de despacho <i>Office number</i>	11.1.28
Teléfono <i>Phone</i>	954977589
Página web <i>Webpage</i>	
Correo electrónico <i>E-mail</i>	dmunizq@upo.es

3. Ubicación en el plan formativo / *Academic Context*

Breve descripción de la asignatura <i>Course description</i>	<p>Grado: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Asignatura: Actividad Física y Salud Módulo: Modulo III: Conocimientos Aplicado Departamento: Deporte e Informática Semestre: Segundo Créditos totales: 6 Curso: 3º Carácter: Obligatoria Lengua de impartición: Español</p> <p>Modelo de docencia: C1 a. Enseñanzas Básicas (EB): 50% b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD): 50%</p>
Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje) <i>Learning objectives</i>	<p>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.</p> <p>Programar actividades físicodeportivas con personas que requieran especial atención (mayores de 65 años, personas con problemas de salud y asimilados)</p> <p>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.</p>
Prerrequisitos <i>Prerequisites</i>	
Recomendaciones	En el desarrollo de esta asignatura los alumnos tendrán que aplicar

<i>Recommendations</i>	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 existentes entre el movimiento del cuerpo humano (actividad física) y la salud.
Aportaciones al plan formativo <i>Contributions to the educational plan</i>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

4. Competencias / Skills

Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Basic skills of the Degree that are developed in this Course</i>	<p>CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio</p> <p>CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética</p> <p>CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p> <p>CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía</p>
Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>General skills of the Degree that are developed in this Course</i>	<p>CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>CG11 - Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales</p> <p>CG12 - Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>
Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Transversal skills of the Degree</i>	<p>CT1 - Comprender 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.</p> <p>CT3 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</p>

<i>that are developed in this Course</i>	
Competencias específicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Specific competences of the Degree that are developed in the Course</i>	CE2 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte. CE4 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte. CE5 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. CE6 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas. CE7 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas. CE9 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
Competencias particulares de la asignatura, no incluidas en la memoria del título <i>Specific skills of the Course, not included in the Degree's skills</i>	Evaluar y desarrollar informes sobre los niveles de actividad física, condición física, sedentarismo y calidad de vida relacionada con la salud mediante herramientas adecuadas.

5. Contenidos de la Asignatura: temario / *Course Content: Topics*

PARTE I	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD; MARCO CONCEPTUAL Y CONTEXTUALIZACIÓN
TEMA 1	1. TERMINOLOGÍA BÁSICA
TEMA 2	2. ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO FÍSICO COMO MEDIO PARA LA MEJORA DE LA SALUD
TEMA 3	3. GASTO ENERGÉTICO: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO
TEMA 4	4. CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD
PARTE II	COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA
TEMA 5	1. EVALUACIÓN PRELIMINAR EN LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO
TEMA 6	2. CARACTERÍSTICAS DEL ESTÍMULO DE ENTRENAMIENTO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA
TEMA 7	3. VARIABLES A CONTEMPLAR EN EL DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL
PARTE III	FUNDAMENTOS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA
TEMA 8	1. PRESCRIPCIÓN PARA LA MEJORA DE LA APTITUD CARDIORRESPIRATORIA. CONCEPTO, MÉTODOS Y MEDIOS DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN
TEMA 9	2. PRESCRIPCIÓN PARA LA MEJORA DE LA FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR. CONCEPTO, MÉTODOS Y MEDIOS DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN
TEMA 10	3. PRESCRIPCIÓN PARA LA MEJORA DE LA MOVILIDAD. CONCEPTO, MÉTODOS Y MEDIOS DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN
TEMA 11	4. PRESCRIPCIÓN PARA LA MEJORA DE LA COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO. CONCEPTO, MÉTODOS Y MEDIOS DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN

TEMA 12	5. PRESCRIPCIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL. CONCEPTO, MÉTODOS Y MEDIOS DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN
PARTE IV	CARACTERÍSTICAS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN DIFERENTES PERIODOS EVOLUTIVOS
TEMA 13	1. NIÑOS Y JÓVENES
TEMA 14	2. ANCIANOS
PARTE V	SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA
TEMA 15	1. EDUCACIÓN POSTURAL
TEMA 16	2. DETECCIÓN DE ACCIONES DE RIESGO Y POTENCIALMENTE DESACONSEJADAS
TEMA 17	3. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO PARA LA READAPTACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

6. Metodología y recursos / *Methodology and Resources*

Metodología general <i>Methodology</i>	<p>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 C1.</p> <p>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.</p>
Enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching</i>	<p>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.</p> <p>Podrán incorporarse también conferencias, proyecciones, visitas, etc.</p>
Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice</i>	<p>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.</p>
Actividades académicas dirigidas (AD) <i>Guided academic activities</i>	

7. Criterios generales de evaluación / *Assessment*

Primera convocatoria ordinaria (convocatoria de curso) <i>First session</i>	<p>El 60% de la calificación procede de la evaluación continua. El 40% de la calificación procede del examen o prueba final. Se aplicará un proceso de Evaluación Continua que consistirá en la valoración del trabajo realizado por el alumno en las diferentes sesiones del periodo docente llevadas a cabo a lo largo del semestre.</p> <p>La calificación de la evaluación continua constará de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calificación de examen o prueba final: 40%. Dicho examen será escrito y constará de preguntas abiertas y/o de opción múltiple.
--	---

	<p>• Calificación de trabajos de Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo a lo largo del curso: 60%. Los alumnos obtendrán una calificación resultante de los trabajos realizados a lo largo de todo el curso. Según la normativa publicada en el BUPO N.º 7/2014 de 03 de junio de 2014, en el Artículo 7 Evaluación en la convocatoria de la convocatoria de curso, se indica:</p> <p>3. El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única definido en el art. 5.4 de esta normativa. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo de docencia presencial. El sistema de evaluación para el alumnado que no haya elegido la evaluación continua o superado la misma, consistirá en una prueba única que tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y consistirá en un examen escrito de preguntas abiertas y/o de opción múltiple. Dicho examen supondrá el 100% de la calificación y evaluará los contenidos desarrollados tanto en las Enseñanzas Básicas como en las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo.</p> <p>La evaluación del examen o prueba final constará de un examen escrito de los contenidos desarrollados tanto en las Enseñanzas Básicas como en las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo. El examen constará de preguntas abiertas y/o de opción múltiple.</p>
<p>Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación) <i>Second session (to re-sit the exam)</i></p>	<p>La segunda convocatoria se evalúa del mismo modo que la primera.</p>
<p>Convocatoria extraordinaria de noviembre <i>Extraordinary November session</i></p>	<p>Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad.</p> <p>Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema de prueba única.</p> <p>En la convocatoria extraordinaria de noviembre se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, de modo que permita obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura. La evaluación en esta convocatoria será mediante el sistema de prueba única.</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud. - Planifica, desarrolla y evalúa la realización de programas de actividades físico-deportivas orientadas a la salud. - Selecciona y conoce el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de adultos, mayores y discapacitados. - Evalúa la condición física y prescribe ejercicios físicos orientados hacia la salud.

- Promueve y evalúa la formación de hábitos de práctica de la actividad física y del deporte, entre la población adulta, mayores y discapacitados.
- Identifica los riesgos que se derivan para la salud, en la práctica de actividades físicas inadecuadas.

En el sistema de evaluación continua se evaluarán las EBs mediante una prueba escrita con preguntas abiertas y/o de opción múltiple. Será necesario obtener una calificación mínima de 4 sobre 10 en la prueba escrita para optar a superar la asignatura. Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias:

- Aplica los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.
- Planifica, desarrolla y evalúa la realización de programas de actividades físico-deportivas orientadas a la salud.
- Selecciona y conoce el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de adultos, mayores y discapacitados.
- Evalúa la condición física y prescribe ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- Promueve y evalúa la formación de hábitos de práctica de la actividad física y del deporte, entre la población adulta, mayores y discapacitados.
- Identifica los riesgos que se derivan para la salud, en la práctica de actividades físicas inadecuadas.

En el sistema de evaluación continua se evaluarán las EBs mediante una prueba escrita con preguntas abiertas y/o de opción múltiple. Será necesario obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en la prueba escrita para optar a superar la asignatura. Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Se evalúa del mismo modo que la primera convocatoria.

Criterios de evaluación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD)
Theory-into-practice assessment criteria

Durante la evaluación continua: Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias:

- Evalúa la condición física y prescribe ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- Promueve y evalúa la formación de hábitos de práctica de la actividad física y del deporte, entre la población adulta, mayores y discapacitados.
- Identifica los riesgos que se derivan para la salud, en la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- Evalúa y desarrolla informes sobre los niveles de actividad física, condición física, sedentarismo y calidad de vida relacionada con la salud mediante herramientas adecuadas.

En el sistema de evaluación continua se evaluarán las EPDs mediante la evaluación de supuestos prácticos, trabajos, proyectos o prácticas de campo, realización de observaciones y evaluaciones o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de los conocimientos y competencias.

Será necesario obtener una calificación mínima de 4 sobre 10 en el sumatorio de las evaluaciones planteadas para optar a superar la asignatura.

	<p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evalúa la condición física y prescribe ejercicios físicos orientados hacia la salud. - Promueve y evalúa la formación de hábitos de práctica de la actividad física y del deporte, entre la población adulta, mayores y discapacitados. - Identifica los riesgos que se derivan para la salud, en la práctica de actividades físicas inadecuadas. - Evalúa y desarrolla informes sobre los niveles de actividad física, condición física, sedentarismo y calidad de vida relacionada con la salud mediante herramientas adecuadas. <p>En el sistema de evaluación por examen o prueba final se evaluarán las EPDs mediante una prueba escrita con preguntas abiertas. Será necesario obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en la prueba escrita para optar a superar la asignatura.</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Se evalúa del mismo modo que la primera convocatoria.</p>
<p>Criterios de evaluación de las actividades académicas dirigidas (AD) <i>Criteria of assessment of guided academic activities</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria):</p>
<p>Puntuaciones mínimas necesarias para aprobar la Asignatura <i>Minimum passing grade</i></p>	<p>1ª convocatoria: - Puntuación mínima de 5 puntos. 2ª convocatoria: Puntuación mínima de 5 puntos.</p>
<p>Material permitido <i>Materials allowed</i></p>	
<p>Identificación en los exámenes <i>Identification during exams</i></p>	<p>En cualquier momento de la realización de una prueba de evaluación los profesores podrán requerir la acreditación de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibición de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento válido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podrá continuar la prueba, que será calificada solo si la documentación es presentada en el plazo que el examinador establezca.</p>
<p>Observaciones adicionales <i>Additional remarks</i></p>	

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

Students enrolled in a mobility program or a program for high-level athletes, as well as students affected by work or serious health problems or reasons of force majeure duly accredited, will have the right to be evaluated during the first session through a single test evaluation system. To do this, they must report changes in their circumstances to the program coordinator before the end of the teaching period.

8. Bibliografía / Bibliography

Manual	
--------	--

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2000) “Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio”, *Paidotribo*
- HOFFMAN, J (2006) “Norms for Fitness, Performance and Health”, *Human Kinetics*
- JIMÉNEZ, A (2005) “Entrenamiento Personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones”, *INDE*
- LOPEZ CHICHARRO, J., LÓPEZ MOJARES, LM (2008) “Fisiología Clínica del Ejercicio”, *Medica Panamericana*
- PEDERSEN, B.K., SALTIN, B (2006) “Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease”, *Scand J Med Sci Sports 16 (Suppl.1)* , pp. 3-63
- DELGADO, M., TERCEDOR, P (2002) “Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física”, *INDE*
- FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, A.; PORCEL, A.M (2006) “Emergencias sanitarias en centros deportivos y educativos andaluces.”, *Instituto Andaluz del Deporte*
- JIMÉNEZ, A., MONTIL, M. (2006) “Determinantes de la práctica de Actividad Física. Fundamentos, Conceptos y Aplicaciones.”, *Editorial Dykinson*
- LÓPEZ MIÑARRO, PA (2002) “Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva”, *INDE*
- MARCUS, B.H., FORSYTH, L.H. (2003) “Motivating people to be physically active”, *Human Kinetics*
- MELÉNDEZ, A (2000) “Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio”, *Gymnos*
- MUNGUÍA, D., LEGAZ A, ALEGRE C. (2007) “Guía de práctica clínica sobre el síndrome de fibromialgia para profesionales de la salud”, *Elsevier*
- JIMÉNEZ, A (2003) “Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud”, *Ergo*
- STUBBS, B., ROSENBAUM S (2018) “Exercise-Based Interventions for Mental Illness. Physical Activity as Part of Clinical Treatment”, *Academic Press*