

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
NombreCompleto	Actividad Física y Salud
Código	E000008271
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Tercer Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	6,0
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Dra. Olalla García Taibo
Horario de tutorías	A determinar por correo electrónico

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Olalla García Taibo
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Despacho	nº11, otaibo@cesag.org
Correo electrónico	ogtaibo@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<p>Las Actividad Física y Salud es una asignatura obligatoria con una carga lectiva de 6 créditos. Se imparte en el tercer curso del Grado durante el primer cuatrimestre. Presenta una gran vinculación con las 4 áreas disciplinares del grado, especialmente con la propia área de Salud.</p> <p>Asignatura con especial protagonismo en las capacitaciones profesionales del grado, en el ámbito de la salud, del entrenamiento deportivo y también en el ámbito educativo. Desarrolla competencias como la capacidad de promocionar hábitos saludables y autónomos mediante la actividad física y del deporte e intervenir para la prevención, adaptación y mejora mediante la condición física y el ejercicio físico (grupal o personalizada) en todos los distintos grupos de población, incluyendo las poblaciones especiales. Relación con los perfiles profesionales de Deporte y Salud: Fitness-Wellness y sociosanitario. Aportación importante también en el área de Educación Física, concretamente en el desarrollo del bloque de contenidos de Salud.</p>
Prerrequisitos



Se recomienda haber superado las siguientes asignaturas: Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Anatomía funcional del aparato locomotor, Fisiología Humana, Biomecánica aplicada a la Actividad Física y el Deporte, Fisiología del Ejercicio, Metodología de la Investigación y Análisis de Datos en la Actividad Física y el Deporte, Diseño curricular en la enseñanza de la Actividad Física y el Deporte.

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG01	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
	RA1	Busca en diversas fuentes información relativa a los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
	RA2	Selecciona con criterio la información procedente de fuentes con rigor científico
	RA3	Organiza la información seleccionada y la aplica a situaciones reales que se puedan desarrollar en los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
CG02	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos
	RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos
CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
CG05	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	RA3	Escribe con corrección
	RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados



CG10	Compromiso ético en el desempeño profesional en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA2	Presenta interés por las consecuencias que su actividad y su conducta puede tener para los demás.
CG11	Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Planifica su actividad teniendo en cuenta la repercusión de su actividad en otros.
	RA2	Busca información objetiva y fundamentada antes de tomar opinión sobre los sucesos.
	RA3	Mantiene la objetividad en sus juicios y tomas de decisión
	RA4	Valora la actividad de otros profesionales en la resolución de un problema en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva
ESPECÍFICAS		
CE08	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	RA1	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	RA3	Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales.
CE12	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.	
	RA1	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar
	RA2	Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva.
CE13	Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales , en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte	



	RA1	Distingue y relaciona actividades físico deportivas en las que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales
	RA2	Diseña supuestos prácticos sobre casos concretos en los que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales de su intervención
	RA3	Adapta su actuación al estado bio-fisiológico y social del alumno o cliente.
CE14	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
	RA1	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales.
	RA2	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
CE15	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva.	
	RA1	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.
	RA2	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.
CE17	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	RA1	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones.
CE19	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud de los diferentes tipos de población	
	RA1	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.
	RA2	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales.
	RA3	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.
	RA4	Diseña protocolos de evaluación de actividad física orientada hacia la salud.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos



Objetivos/Resultados de aprendizaje

OR1. Explicar los beneficios y riesgos de la práctica regular de actividad física según los criterios que identifican su ejecución adecuada en relación al concepto contemporáneo de salud en la sociedad.

OR2. Analizar los diferentes tipos de actividad física y su dosificación para la consecución de efectos beneficiosos para la salud de los ciudadanos.

OR3. Determinar los principales elementos relacionados con la salud para determinar la posibilidad de cualquier persona en la práctica de actividad física en condiciones seguras.

OR4. Evaluar las capacidades principales que conforman la aptitud física en relación a valores saludables para adaptar la prescripción de ejercicio a las características individuales de personas jóvenes y adultas sanas.

OR5. Diseñar un plan de ejercicio físico individualizado, adecuado para obtener estilos de vida activos y saludables en cada ciudadano.

OR6. Diseñar un programa para intervenir en la composición corporal en población sana.

OR7. Identificar las necesidades y características particulares de la infancia, edades de crecimiento, ancianos y embarazadas para considerar las particularidades de prescripción de ejercicio físico.

OR8. Identificar las necesidades y características particulares de diferentes poblaciones, personas con diferentes discapacidades y/o problemas de salud para considerar las particularidades de prescripción de ejercicio físico.

OR9. Reconocer el entorno educativo como principal contexto de promoción y adhesión de la población a un estilo de vida activo.

Contenidos

UA1. Estilo de vida saludable y actividad física: evolución.

UA2. Diseño de un programa de AF: Principios de evaluación, prescripción, adherencia, seguimiento.

UA3. Particularidades de la prescripción de ejercicio en diferentes tipos de poblaciones.

UA4. El papel de la educación física en la prevención, promoción de la salud y a la adherencia a un estilo de vida saludable.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

--



Metodología Presencial: Actividades

Exposición de contenidos: oral, vídeo, texto.

Revisión y búsqueda de información.

Casos prácticos.

Actividades de reflexión y puesta en común.

Exposición y defensa de tema/caso.

Metodología No presencial: Actividades

Cuestionario de evaluación inicial y final

Exposición de contenidos: vídeo, texto.

Revisión y búsqueda de información.

Casos prácticos.

Actividades de reflexión.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES		
Lecciones magistrales	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales
15,00	25,00	20,00
HORAS NO PRESENCIALES		
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Estudio personal y documentación	
45,00	45,00	
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (150,00 horas)		

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Exámen teórico-práctico	Mínimo 25/50% El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria	50 %



Evaluación de ejercicios prácticos o resolución de problemas	Mínimo 15/30% El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria	30 %
Evaluación de trabajos individuales	Mínimo 10/20% El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria	20 %

Calificaciones

- No se realizará media de las calificaciones si no se obtiene el mínimo exigido en cada parte.
- La asistencia a clase es obligatoria: La inasistencia injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico y, en el supuesto de que se aplicara esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria" (Normas Académicas CESAG, punto 2 del artículo 15 del capítulo IV Evaluación).
- Se considera falta justificada la asistencia al médico acompañado de documento comprobante oficial, y la asistencia a competiciones deportivas de alto rendimiento.
- La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura comportará, según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que, en los casos más graves, puede llegar a la calificación de «suspenso» (0) en la convocatoria anual. En particular, se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante (Normas Académicas CESAG, art. 32).
- Copiar en un examen es motivo de descalificación; el estudiante tendrá que repetir el examen y tendrá que esperar a la siguiente convocatoria para su presentación.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
Presentación y creación ed grupos Unidad de aprendizaje 1(1). Actividades iniciales y de desarrollo	1ª semana	
Unidad de aprendizaje 1(2).	2ª semana	



Actividades de desarrollo y síntesis		
Unidad de aprendizaje 2(1). Actividades iniciales	3ª semana	
Unidad de aprendizaje 2(2). Actividades iniciales	4ª semana	
Unidad de aprendizaje 2(3). Actividades de desarrollo	5ª semana	
Unidad de aprendizaje 2(4). Actividades de desarrollo	6ª semana	
Unidad de aprendizaje 2(5). Actividades de desarrollo	7ª semana	
Unidad de aprendizaje 2(6). Actividades de síntesis	8ª semana	
Unidad de aprendizaje 2(7). Actividades de síntesis	9ª semana	
Unidad de aprendizaje 3(1). Actividades iniciales	10ª semana	
Unidad de aprendizaje 3(2). Actividades de desarrollo	11ª semana	
Unidad de aprendizaje 3(3). Actividades de desarrollo	12ª semana	
Unidad de aprendizaje 3(4).	13ª semana	

Actividades de síntesis		
Unidad de aprendizaje 4(1). Actividades iniciales y de desarrollo	14ª semana	
Unidad de aprendizaje 4(2). Actividades de desarrollo y síntesis	15ª semana	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

ACSM (2011). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins

Bouchard, C., Shepard, R.J., Stephens, T. (Eds) (1993). "Physical activity, fitness and health. Consensus statement". Champaign, Illinois: Human Kinetics Books

Delgado, M. y Tercedor, P. (2003) Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Inde.

Heyward, V. (2008) Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. New Mexico: Medical Panamericana.

Márquez, S. y Garatachea, N. (2013) Actividad física y salud. Madrid: Funiber.

Serra, R. y Bagur, C. (1996) Prescripción de ejercicio físico para la salud. Paidotribo.

Bibliografía Complementaria

Cabanach, R.G., Valle, A., Fariña, F., y Arce, R. (2010), Calidad de vida, bienestar y salud. Psicoeduca.

Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics

Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics

Pellicer, I. (2015) NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la neurociencia. Barcelona: Inde

Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE

Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care. Oxford: Blackwell Scientific Publications