

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Actividad Física y Salud
Código	E000008271
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Tercer Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
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 el Deporte
Despacho	nº23, 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 población sana. 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>
Prerequisitos



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	
		Distingue y relaciona actividades físico deportivas en las que tiene en cuenta las



	RA1	Analiza y relaciona de manera eficaz los riesgos deportivos 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.
	RA2	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
CE19	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	RA1	Conoce las características básicas y funcionales de los diferentes espacios deportivos
	RA2	Analiza las características básicas y funcionales de los diferentes espacios deportivos y de los participantes para la realización de una programación físico-deportiva y recreativa
	RA3	Diseña una programación físico-deportiva y recreativa acorde a las características básicas y funcionales de los diferentes espacios deportivos y de los participantes.
	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 y su promoción.
- 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 la posibilidad de práctica física en condiciones seguras de cualquier persona identificando los principales elementos relacionados con la salud.
- 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. 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.
- UA2. Diseño de un programa de ejercicio físico: Principios de evaluación del estado de salud y de la condición física.
- UA3. Diseño de un programa de ejercicio físico: Prescripción de ejercicio y adherencia al programa.
- 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 físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
30.00	30.00		
HORAS NO PRESENCIALES			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Estudio personal y documentación	Trabajos individuales	Trabajos grupales
6.50	67.00	30.00	16.50
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 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 no recuperable en la convocatoria extraordinaria	30 %
Evaluación de trabajos grupales	Mínimo 10/20% El carácter es no 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 y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e 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. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura (Capítulo IV, Artículo 14, punto 2)
- 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. 31).
- 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 de grupos Unidad de aprendizaje 1(1). Actividades iniciales y de desarrollo	1ª semana	
Unidad de aprendizaje 1(2). Actividades de desarrollo y síntesis	2ª semana	



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



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, RJ, 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 : Blackwuell Scientific Publications

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando

“descargar”

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?
csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)