

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Actividad Física y Salud
Código	E000008271
Título	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas</a>
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	
<b>Profesor</b>	
Nombre	Olalla García Taibo
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Despacho	nº23 (sala de profesores), ogtaibo@comillas.edu
Correo electrónico	ogtaibo@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<p><b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b></p> <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>
<p><b>Prerequisitos</b></p> <p>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.</p>



## Competencias - Objetivos

### Competencias

#### GENERALES

<b>CG01</b>	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
	<b>RA1</b>	Busca en diversas fuentes información relativa a los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
	<b>RA2</b>	Selecciona con criterio la información procedente de fuentes con rigor científico
	<b>RA3</b>	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
<b>CG02</b>	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos
	<b>RA2</b>	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos
<b>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	<b>RA2</b>	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
<b>CG05</b>	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	<b>RA2</b>	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	<b>RA3</b>	Escribe con corrección
	<b>RA4</b>	Presenta documentos estructurados y ordenados
<b>CG10</b>	Compromiso ético en el desempeño profesional en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA2</b>	Presenta interés por las consecuencias que su actividad y su conducta puede tener para los demás.
<b>CG11</b>	Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Planifica su actividad teniendo en cuenta la repercusión de su actividad en otros.
	<b>RA2</b>	Busca información objetiva y fundamentada antes de tomar opinión sobre los sucesos.

	<b>RA3</b>	Mantiene la objetividad en sus juicios y tomas de decisión
	<b>RA4</b>	Valora la actividad de otros profesionales en la resolución de un problema en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva
<b>ESPECÍFICAS</b>		
<b>CE08</b>	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	<b>RA1</b>	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	<b>RA2</b>	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	<b>RA3</b>	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.
<b>CE12</b>	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.	
	<b>RA1</b>	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar
	<b>RA2</b>	Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva.
<b>CE13</b>	Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales , en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte	
	<b>RA1</b>	Distingue y relaciona actividades físico deportivas en las que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales
	<b>RA2</b>	Diseña supuestos prácticos sobre casos concretos en los que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales de su intervención
	<b>RA3</b>	Adapta su actuación al estado bio-fisiológico y social del alumno o cliente.
<b>CE14</b>	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
	<b>RA1</b>	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales.
	<b>RA2</b>	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
<b>CE15</b>	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva.	
	<b>RA1</b>	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.
	<b>RA2</b>	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.

<b>CE17</b>	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones.
	<b>RA2</b>	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
<b>CE19</b>	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	<b>RA1</b>	Conoce las características básicas y funcionales de los diferentes espacios deportivos
	<b>RA2</b>	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
	<b>RA3</b>	Diseña una programación físico-deportiva y recreativa acorde a las características básicas y funcionales de los diferentes espacios deportivos y de los participantes.
	<b>RA4</b>	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 para la mejora de la condición física saludable.

#### Contenidos

- UA1. Estilo de vida saludable y actividad física.
- UA2. Evaluación preliminar del estado de salud para la práctica de actividad física.
- UA3. Principios de evaluación de la condición física saludable.
- UA4. Prescripción de ejercicio físico y adherencia al programa de entrenamiento.

## 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
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>			

## 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 <b>Unidad de aprendizaje 1(1).</b> Actividades iniciales y de desarrollo	1ª semana	
<b>Unidad de aprendizaje 1(2).</b>	2ª semana	



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

<p><b>Unidad de aprendizaje 4(5).</b> Actividades síntesis</p>	<p>14ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 4(6).</b> Actividades de síntesis</p>	<p>15ª semana</p>	

## 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

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>