

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Actividad Física y Salud	Actividad Física y Salud	5º	Anual	12	Obligatoria
PROFESORA			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Virginia Tejada Medina 			Facultad de Educación y Humanidades de Melilla. Departamento: Educación Física y Deportiva. Despacho: 211 - 2ª planta. Teléfono: 952 69 87 30 Correo electrónico: vtejada@ugr.es		
			HORARIO DE TUTORÍAS		
			PRIMER SEMESTRE: Lunes: 12.30 - 14.00 Martes: 9.30-14.00 SEGUNDO SEMESTRE: Lunes: 9.30-12.30; 17.00-18.00 Miércoles: 9.30-11.30		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Doble Grado en Educación Primaria y Actividad Física y del Deporte.			Grado en Ciencias del Deporte. Grado en Enfermería.		
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)					
Ninguno					
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)					
Actividad Física y Salud (AFS). Identificación y prevención de riesgos en la actividad física y el deporte. Actividad física para personas con necesidades especiales					

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.



COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

CGI.1. Capacidad de análisis y síntesis.
CGI.2. Capacidad de organización y planificación.
CGI.3. Comunicación oral y escrita.
CGI.5. Destrezas informáticas y telemáticas.
CGI.6. Capacidad de acceso y gestión de la información.
CGI.7. Capacidad de resolución de problemas.
CGI.8. Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma.

CGP.1. Capacidad de trabajo en equipo.
CGP.3. Habilidades en las relaciones interpersonales.
CGP.4. Reconocimiento y respeto de la diversidad y multiculturalidad.
CGP.5. Capacidad crítica y autocrítica.
CGP.6. Compromiso ético en el desarrollo profesional.

CGS.1. Autonomía en el aprendizaje.
CGS.2. Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
CGS.3. Capacidad de liderazgo y empatía.
CGS.4. Capacidad de creatividad.
CGS.6. Iniciativa y espíritu emprendedor.
CGS.7. Motivación por la calidad.
CGS.8. Sensibilidad hacia temas medioambientales.

CPC.1. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D.
CPC.2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones.
CPC.3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
CPC.4. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
CPC.5. Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
CPC.6. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas.

CPE.1. Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D. En lengua inglesa y otras de presencia científica significativa.
CPE.2. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC de la AF y el Deporte.

CPEAFS.1. Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la salud.
CPEAFS.2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre la población adulta, mayores y discapacitados.
CPEAFS.3. Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza actividad física orientada a la salud.

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

01. Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
02. Conocer las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.



03. Disponer de conocimientos suficientes para organizar un programa de ejercicio físico para la salud en función de las necesidades de los sujetos.
04. Conocer los principales autores, líneas de investigación y fuentes bibliográficas que abarcan el tema de la actividad física para la salud en sujetos sanos y enfermos.
05. Disponer de un modelo teórico-práctico de actividad física para la salud en la Etapa de Enseñanza Obligatoria.
06. Concienciar al profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte sobre el fomento del adecuado estado de salud de los sujetos en el desempeño de su labor; evitar la producción de lesiones y ayudar al tratamiento de las que padezcan los sujetos; y trabajar multidisciplinariamente con otros expertos tales como profesionales en ciencias de la salud, psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del ámbito educativo.
07. Conocer y profundizar en los elementos e interacciones existentes en todo ergosistema, valorándolo, evaluándolo y generando los conocimientos necesarios para una futura propuesta de mejora del citado ergosistema.
08. Aplicar los conceptos y metodologías ergonómicas en el ámbito deportivo, laboral y doméstico.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

1. CONTENIDOS DEL PROGRAMA TEÓRICO:

La profesora resumirá los contenidos teóricos señalados en el programa, que podrán consultarse y descargarse en la Plataforma PRADO 2, a través de la cual se realizará el seguimiento de la asignatura.

BLOQUE I. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Tema 1.- La actividad física, salud y calidad de vida en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Tema 2.- La actividad física en la promoción de la salud.
- Tema 3.- Beneficios, riesgos y perjuicios de la actividad física en la salud.
- Tema 4.- Promoción de actividad física saludable.
- Tema 5.- Hábitos de actividad física saludables.
- Tema 6.- Promoción de hábitos higiénicos, posturales y alimenticios relacionados con la actividad física.
- Tema 7.- Acondicionamiento físico orientado a la salud.

BLOQUE II. IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

- Tema 8.- Prevención de riesgos y lesiones músculo-esqueléticas en la actividad física.
- Tema 9.- Bases de ergonomía.
- Tema 10.- Diseño del espacio de trabajo: Utilización segura de instalaciones y materiales.
- Tema 11.- Ergonomía deportiva.

BLOQUE III. ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES.

- Tema 12.- Actividad física para poblaciones sanas con condiciones especiales.
- Tema 13.- Actividad física para poblaciones con enfermedades prevalentes.

2. CONTENIDOS DEL PROGRAMA PRÁCTICO:

Al comienzo de la asignatura se expondrá el calendario de prácticas a realizar a lo largo del curso académico. Dichas prácticas estarán clasificadas en los siguientes bloques temáticos:

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.



- A. BLOQUE I: Prácticas de Evaluación de la Actividad Física y Salud.
- B. BLOQUE II. Prácticas de Educación en hábitos Saludables.
- C. BLOQUE III. Prácticas de Desarrollo de la Condición Física orientada hacia la salud.
- D. BLOQUE IV. Prácticas de Prevención de riesgos y accidentes. Adecuada utilización de instalaciones y materiales.
- E. BLOQUE V. Prácticas de Actividad Física dirigidas a poblaciones especiales.

BIBLIOGRAFÍA

Con el fin de mantener actualizados los contenidos de la asignatura, y dada la evolución continua del conocimiento, la información procederá esencialmente de fuentes primarias, para lo cual se deberá acceder con frecuencia tanto a las bases de datos científicas como Web of Science o Pubmed, como a páginas web de instituciones vinculadas al ámbito de la actividad física y la salud, como la web de American College of Sport Medicine, la web de la Organización Mundial de la Salud o la web de la European Association for the Study of Obesity entre otras.

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

Delgado, M.; Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Ed. Inde. Barcelona.

Muñoz J, Delgado-Fernández M. (coord.). Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Ruiz JR, Ortega FB, Delgado-Fernández M. 2010. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud, Junta de Andalucía.

Pérez López, I.J.; Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la Educación Física. Inde. Barcelona.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Atkinson, G; y Reilly, T. (1995). Sport, Leisure and Ergonomics. Taylor & Francis, Reino Unido.

Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL : Human Kinetics.

Bridger, R.S. (2008). Introduction to ergonomics. CRC Press, EEUU.

Carbonell, A., Aparicio, V.A., Ortega FB., Cuevas AM., Alvarez I., Ruiz J., Delgado-Fernández M. (2010). Does a 3-month multidisciplinary intervention improve pain, body composition and physical fitness in women with fibromyalgia? *British Journal of Sport medicine*. En prensa.

Castillo, M.J., Delgado, M., Gutiérrez, A., (dir.). Carbonell, A. (coord.). España, V., Aparicio, V.A., Roero, C., Heredia, J.M., García, E., Ortega, F.B., (2007). Formación de técnicos en actividad física para personas mayores. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía.

Chillón Garzón, P., Ortega Porcel, F.B., Ruiz Ruiz, J., Pérez López, I. J., Martín-Matillas, M., Valtueña, J., Gómez-Martínez, S., Redondo, C., Rey-López, P., Castillo Garzón, M. J., Tercedor, P. Delgado, M. (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *European Journal of Public Health*, 1-7. 2009. doi:10.1093/eurpub/ckp048.

Delgado, M., Chillón P., Carbonell A., Aparicio, V.A. (2009). Mejora de la salud a través de la actividad física. En: JA Moreno y D González-Cutre (dir.) *Deporte, Intervención y transformación social*. Rio de Janeiro, Brasil. Rede Euro-Americana de Motricidade Humana.

Delgado, M.; Gonzalez, J.M.; Vaquero, M. (coord) (2001). Avances en actividad física y salud. Ayto de Puente Genil. Córdoba.

Delgado, M.; Gutierrez, A.; Castillo, M.J. (2004). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. 3ª edición. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Dull, J. y Weerdmester, B. (2008). Ergonomics for Beginners: A Quick Reference Guide. CRC Press, EEUU.

García-Artero E, Ortega FB, Ruiz JR, Mesa JL, Delgado M, González-Gross M, García-Fuentes M, Vicente-Rodríguez G, Gutiérrez A, Castillo M. (2007). El perfil lipídico-metabólico en los adolescentes está más influido por la condición física que

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.



por la actividad física (estudio AVENA). *Revista Española de Cardiología*, 60(6); 581-588. 2007.

Hamill, J. y Knutzen, K.M. (2009). *Biomechanical basis of human movement*. Williams and Wilkins, EEUU.

Kumar, S. (1999). *Biomechanics in ergonomics*. Ed. Taylor & Francis. EEUU.

López, M. (2008). *El entrenamiento personal en el ámbito de la salud*. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.

Reilly, T. (2002). *Advances in Sport, Leisure and Ergonomics*. Routledge, Reino Unido.

Reilly, T. (2009). *Ergonomics in Sport and Physical Activity: Enhancing Performance and Improving Safety*. Human Kinetics, Reino Unido.

Salvendy, G. (2006). *Handbook of Human Factors and Ergonomics*. Wiley, Reino Unido.

Savelsbergh, G.; Davids, K.; Van Der Kamp, J.; y Bennet, S.J. (2003). *Development of Movement Coordination in Children: Applications in the Field of Ergonomics, Health Sciences and Sport*. Routledge, Reino Unido.

Santacruz A., Marcos A., Warnberg J., Marti A., Martín-Matillas M., CampOy C, Moreno L, Veiga O, Redondo-Figuero C, Garagorri JM, Azcona C, Delgado M, García-Fuentes M., Collado M.C., Sanz Y., the Evasyon Study Group. (2009). Interplay between weight loss and gut microbiota composition in overweight adolescents. *Obesity*. advance online publication 23 April 2009. doi:10.1038/oby.2009.112.

Vicente-Rodríguez, G., Rey-López, J.P., Martín-Matillas, M., Moreno, L.A., Wärnberg, J., Redondo, C., Tercedor P., Delgado, M., Marcos, A., Castillo, M., Bueno, M. y AVENA Study Group. (2008). Television watching, videogames, and excess of body fat in Spanish adolescents: The AVENA study. *Nutrition*, 24; 654–662.

Ward, D.S.; Saunders, R.P.; Pate, R.R. (2007). *Physical activity interventions in children and adolescents*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Woolf-May, K. (2008). *Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos*. Elsevier Masson. Barcelona.

ENLACES RECOMENDADOS

[Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.](#)
[La actividad física orientada a la promoción de la salud.](#)
http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/index.html
[Plan Integral para la Actividad Física y la Salud](#)
[Declaración del Colegio Americano de Medicina Deportiva](#)

METODOLOGÍA DOCENTE

Las diferentes Actividades Formativas de carácter obligatorio que conforman la metodología docente activa son las siguientes:

- Clases presenciales con método expositivo.
- Participación de los estudiantes durante las clases presenciales.
- Solicitud de actividades previas, como lectura de documentos, recogida de información sobre el contenido, debate, análisis de documentos, análisis de imágenes, observación de situaciones reales.
- Exposiciones teóricas.
- Realización de fichas o tareas, que permitan la aplicación práctica del conocimiento adquirido.
- Evaluación teórica.
- Sesiones y actividades prácticas.
- Presentación de trabajos teórico-prácticos en pequeños grupos o individual.

El seguimiento de la asignatura se realizará a través de la **Plataforma PRADO 2**, en la que se colgarán todos los

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.



documentos necesarios para el desarrollo de la misma; así como las actividades y trabajos a realizar por el alumno, inclusive las calificaciones obtenidas. Éstas podrán consultarse de forma personal al entrar en la plataforma con sus claves del acceso identificado.

Cualquier notificación o consulta a la profesora que se quiera realizar, se hará a través de esta plataforma.

EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- EV-C1: Constatación del dominio de los contenidos, teóricos y prácticos y elaboración crítica de los mismos.
- EV-C2: Valoración de los trabajos realizados, individualmente o en equipo, atendiendo a la presentación, redacción y claridad de ideas, estructura y nivel científico, creatividad, justificación de lo que argumenta, capacidad y riqueza de la crítica que se hace, y actualización de la bibliografía consultada.
- EV-C4: Asistencia a clase, seminarios, conferencias, tutorías, sesiones de grupo.

“Será criterio evaluable e influyente la corrección lingüística oral y escrita. Un número determinado de faltas de ortografía o desviaciones normativas, podrá ser motivo decisivo para no superar la materia”.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- EV-I1: Pruebas escritas: de ensayo, de respuesta breve, objetivas, casos o supuestos, resolución de problemas.
- EV-I2: Pruebas orales: exposición de trabajos (individuales o en grupos; prácticos o teóricos), entrevistas, debates.
- EV-I4: Portafolios, informes, diarios.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Evaluación: Será imprescindible la asistencia al menos al 80% de las sesiones teórico-prácticas para poder ser evaluado. Para poder promediar las partes, será imprescindible superar cada una por separado, siendo el 5 la nota mínima para aprobar cada una de ellas.

Tal como dicta el artículo 6.2 de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada (aprobada en Consejo de Gobierno de 20 de Mayo de 2013), **LA EVALUACIÓN SERÁ PREFERENTEMENTE CONTINUA**, entendiéndose por tal, la evaluación diversificada establecida anteriormente.

No obstante, es posible la realización de una **EVALUACIÓN ÚNICA FINAL**, a la que podrán acogerse aquellos estudiantes que no puedan cumplir con el método de evaluación continua por motivos laborales, estado de salud, discapacidad o cualquier otra causa debidamente justificada que les impida seguir el régimen de evaluación continua.

Siguiendo el artículo 8.2 de la misma Normativa, para que el estudiante pueda acogerse a la evaluación única final, deberá solicitarlo formalmente, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, al Director del Departamento.

EVALUACIÓN CONTINUA

Requiere la participación activa durante el curso, y el uso de una plataforma Web de apoyo a la docencia (PRADO 2: <http://prado.ugr.es/moodle/>).

1. PROGRAMA DE TEORÍA: 50 %

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.



Durante el desarrollo de la asignatura se realizará un examen parcial y un examen final. A los exámenes parciales sólo tendrán derecho aquellos alumnos que hayan seleccionado el sistema de “continua”.

- **Exámenes parciales:** Se realizarán un examen parcial y un examen final oficial según el siguiente Calendario:

Primer parcial. Se realizará entre los meses de Enero-Febrero de 2017. La fecha de este examen se fijará durante la tercera semana del comienzo del curso académico, de forma consensuada con los estudiantes.

Segundo parcial y Final. Según el calendario oficial. Se recuperará el parcial no superado y se examinarán del segundo parcial.

- **Tipo de examen:**

Los exámenes servirán para valorar todo el contenido desarrollado en la asignatura hasta la fecha del mismo. Los exámenes presentarán preguntas de tipo teórico (tipo test, verdadero/falso y desarrollo); y preguntas de aplicación práctica de los contenidos desarrollados.

- **Calificaciones:**

Las preguntas tipo test serán de respuesta única, serán respondidas en una planilla. Por cada tres preguntas incorrectas, restará una correcta.

Las preguntas de verdadero/falso serán respondidas en una planilla de entre dos posibles respuestas.

Las preguntas cortas o de desarrollo serán calificadas de de 0 a 10 puntos.

Los exámenes serán superados con 50 o más puntos.

El parcial aprobado será eliminado para el examen final.

El parcial no superado podrá ser recuperado en el examen final.

En caso de no superar el segundo parcial en el examen final, podrá hacerlo en el examen de Septiembre.

Los parciales aprobados se respetarán hasta la convocatoria de Septiembre.

Para realizar media cada parcial debe alcanzar una nota de, al menos un 4.

- **Forma de calificar:**

Adecuación de la respuesta al enunciado de la pregunta.

En cada pregunta se puntuará con 10 la máxima precisión.

Expresión, orden, terminología, sintaxis y claridad en la exposición.

Forma de presentación.

Capacidad para relacionar conceptos.

2. PROGRAMA DE PRÁCTICAS: 50 %

Se exigirá un mínimo del 80% de asistencia a las sesiones prácticas impartidas. Desde la segunda semana lectiva se controlará la asistencia.

- **Trabajos de PRÁCTICAS:**

Asistencia y participación activa.

Entregando al final de cada sesión una “hoja de reflexiones”.

Organización de una Sesión Práctica, lo cual implica desarrollar un “monográfico” (revisión bibliográfica, sesión,

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.



conclusiones, etc.).

▪ **Trabajos de TEÓRICAS:**

Realizadas en aula teórica, entregando al final de cada sesión una “ficha de aula”.

EVALUACIÓN ÚNICA

Los estudiantes que se acojan a este tipo de evaluación deberán superar un único examen que corresponderá al 100%. El examen presentará preguntas de tipo teórico (tipo test, verdadero/falso y desarrollo); y preguntas de aplicación práctica de los contenidos desarrollados durante el desarrollo de la asignatura.

El sistema de calificaciones se expresará mediante la calificación numérica de acuerdo con lo establecido en el artículo 5 del R.D. 1125/2003, de 5 de Septiembre, por el que se establecen el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en el territorio nacional.

Con respecto a la evaluación por incidencias, se tendrá en cuenta la normativa aprobada en la Facultad de Educación y Humanidades para tal fin (en www.faedumel.ugr.es).

INFORMACIÓN ADICIONAL

La presente Guía Docente de la asignatura “Actividad Física y Salud” fue aprobada, en la sesión extraordinaria de 27 de Septiembre de 2016, del Consejo de Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada.

* Aprobada en Sesión de Consejo de Departamento con fecha 27 de Septiembre de 2016.

