

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Actividad física y salud	Actividad física y salud	5º	Anual	12	Obligatoria
PROFESORES			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS		
<ul style="list-style-type: none"> Virginia Tejada Medina 			Departamento de Educación Física y Deportiva Facultad de Educación y Humanidades de Melilla Despacho 211 - 2ª planta Teléfono: 952698730 Correo electrónico: vtejada@ugr.es		
			HORARIO DE TUTORÍAS Y/O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS⁽¹⁾		
			PRIMER SEMESTRE: Lunes: 10.00-11.00 y 12.00-14.00 Miércoles: 10.00-11.00 y 12.00-14.00	SEGUNDO SEMESTRE: Martes: 12.30-13.30 Miércoles: 10.00-14.00 Jueves: 10.00-11.00	
			https://prado.ugr.es/moodle/course/view.php?id=72249		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.			Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Grado en Enfermería.		
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES					
Se recomienda tener cursadas y aprobadas las siguientes materias: Anatomía Funcional del Aparato Locomotor, Fisiología Humana, Biomecánica del Movimiento Humano, Fundamentos del Entrenamiento Deportivo.					
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)					

Actividad Física y Salud.
Identificación y prevención de riesgos en la actividad física y el deporte.
Actividad física en poblaciones especiales.

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 AF 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 AF 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



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.
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. Concienciar al profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que en su labor debe fomentar un adecuado estado de salud de los sujetos; identificación y prevención de riesgos asociados a la actividad física; y trabajar multidisciplinariamente con otros expertos tales como profesionales en ciencias de la salud, psicólogos, nutricionistas y dietistas, sociólogos y otros agentes relacionados.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

1. CONTENIDOS DEL PROGRAMA TEÓRICO:

UD. I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Tema 1: Introducción, justificación y terminología.

Tema 2: Comportamientos sedentarios y salud.

Tema 3: Evaluación de actividad física y de condición física relacionada con la salud.

Tema 4: Beneficios de la actividad física en la salud.

- Actividad física y composición corporal.
- Actividad Física, cognición y salud mental.

Tema 5: Promoción de la actividad física y condición física.

Tema 6: Hábitos de vida saludable: higiénicos, posturales y alimenticios.

Tema 7: Acondicionamiento físico orientado a la salud.

UD. 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 (incluye ejercicios desaconsejados).

Tema 9: Estrategias de recuperación tras la práctica deportiva.

Tema 10: Primeros auxilios.

UD. III: ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES.

Tema 11: Actividad física para poblaciones sanas con condiciones especiales.

Tema 12: Actividad física para poblaciones con enfermedades prevalentes.

2. CONTENIDOS DEL PROGRAMA PRÁCTICO:

- A. BLOQUE I: Prácticas de Evaluación de la Actividad Física, Condición Física, Salud y Calidad de Vida.
- B. BLOQUE II: Prácticas de Desarrollo de la Condición Física orientada hacia la salud.
- C. BLOQUE III. Prácticas de Hábitos Saludables relacionados con la actividad física.
- D. BLOQUE IV. Prácticas de Prevención de riesgos en la práctica de actividad física.
- E. BLOQUE V. Prácticas orientadas a la Actividad Física de 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.

Además, las referencias bibliográficas que se sugieren para el estudio y consulta de contenidos sobre la asignatura son las siguientes (destacamos en negrita las fundamentales):

- ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 9ª edición. 2014. Baltimore, MD, USA.
- **Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2012). Physical activity and health. Second Edition. Champaign, IL : Human Kinetics.**
- 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 Andaluza del Deporte. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía.
- Delgado-Fernández, 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-Fernández, M.; Gutierrez, A.; Castillo, M.J. (2004). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. 3ª edición. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- **Delgado-Fernández, M.; Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Ed. Inde. Barcelona.**
- López, M. (2008). El entrenamiento personal en el ámbito de la salud. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.
- Márquez Rosa, S.; Garatachea Vallejo, N. (2010). Actividad Física y Salud. Fundación Universitaria Iberoamericana. Ediciones Díaz Santos. España.
- **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.**
- 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

Physical activity guidelines: 2018 Report: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report.aspx>

Web of Science: <https://webofknowledge.com/>

Pubmed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

American College of Sport Medicine: <http://www.acsm.org/> De especial interés los "Position Stands"

Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/en/>

European Association for the Study of Obesity: <http://easo.org/>

Sport Medicine and Exercise Science in video: <http://sl.ugr.es/Oa3V>

METODOLOGÍA DOCENTE

Las clases teóricas se desarrollarán en el aula bajo una metodología activa, buscando la máxima participación del



estudiante durante las mismas. Para ello se podrán solicitar actividades previas como lectura de documentos, recogida de información sobre el contenido, debate, análisis de documentos, análisis de imágenes, observación de situaciones reales, etc.

Igualmente, durante las sesiones, tanto teóricas como prácticas, se podrá solicitar la realización de fichas o tareas como las indicadas previamente, u otras que permitan la aplicación práctica del conocimiento adquirido a la vez que la evaluación del mismo.

Las sesiones prácticas de actividad física se desarrollarán en el horario establecido para tal fin, pudiendo solicitarse la participación del alumnado en el diseño y puesta en práctica de las mismas.

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 estarán alojados todos los documentos necesarios para el desarrollo de la misma; así como las prácticas, 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 que se quiera realizar a la profesora, on line o presencial, se harán a través de los medios correspondientes, plataforma PRADO2 o en el horario de tutorías establecido para cada semestre.

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

NCG112/3: Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016)

Tal como dicta la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

Artículo 6.2, LA EVALUACIÓN SERÁ PREFERENTEMENTE CONTINUA, entendiéndose por tal, la evaluación diversificada establecida en la Guía Docente.

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: *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.*

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/>).

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

1. Programa de Teoría: 40 %

Al optar por la evaluación continua, el alumno durante el desarrollo de la asignatura realizará dos exámenes parciales, cuya fecha será fijada en las dos primeras semanas de inicio de la asignatura de forma consensuada entre profesora y alumnos.

- Exámenes parciales: Se realizarán dos exámenes según el siguiente Calendario:

Primer parcial. Se realizará durante el mes de Febrero de 2019.

Segundo parcial. Se realizará en las dos últimas semanas del mes de Mayo de 2019, una vez finalizado el Temario Teórico.

- Examen Final: Según el calendario oficial publicado en la página web de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, en el siguiente enlace: http://faedumel.ugr.es/pages/estudios/grados/informacion_academica/cursos-academico-20182019/examenes/gradoeducacionprimariayactividadfisicaydeldeporte20182019/!

En esta fecha, los alumnos podrán examinarse de los parciales no recuperados. En caso de no superarlos, el alumno irá a la convocatoria extraordinaria de julio con el temario completo.

- Tipo de examen:

Los exámenes servirán para valorar todo el contenido desarrollado en la asignatura hasta la fecha del mismo.

Los exámenes podrán presentar preguntas de tipo teórico (tipo test, verdadero/falso, preguntas cortas y de desarrollo); así como preguntas de aplicación práctica sobre los contenidos desarrollados.

- Calificaciones:



El parcial aprobado será eliminado para el examen final de la Convocatoria Ordinaria.
El parcial no superado podrá ser recuperado en el examen final de la Convocatoria Ordinaria.
En caso de no superar alguno de los dos parciales en ninguna de las convocatorias de la evaluación continua, el alumno irá con el temario teórico-práctico completo a la Convocatoria Extraordinaria, por tanto perderá la condición de ser evaluado de forma continua.
Los parciales aprobados se respetarán hasta la Convocatoria Ordinaria de junio.
Para realizar la media, cada parcial debe alcanzar una nota mínima de 5.

2. Programa de Prácticas: 60 %

Se exigirá un mínimo del 80% de asistencia a las sesiones prácticas impartidas. Desde la segunda semana lectiva se controlará la asistencia. Dentro de ese 20% restante, estarán las faltas justificadas y no justificadas.

▪ Trabajos de PRÁCTICAS:

- a. Asistencia y participación activa en las sesiones prácticas.
- b. Entrega semanal de la Evaluación del Aprendizaje de cada práctica (Plataforma PRADO2).
- c. Cuaderno de Prácticas (entrega a la finalización de la asignatura).
- d. Realización de un trabajo de revisión de la literatura científica, sobre un tema relevante y relacionado con la actividad física y salud, hasta la fecha de exposición del mismo en aula. Este trabajo será elaborado fuera del horario lectivo de clase. La fecha de exposición, así como el tema a exponer, se fijará durante el mes de noviembre del curso en vigor.
- e. Diseño y organización de una Sesión Práctica.
- f. Prácticas Deportivas (Extracurriculares).
- g. Desarrollo de actividades o tareas de tipo teórico-práctico, "Fichas de Aula".

Trabajos de PRÁCTICAS	
Evaluación del Aprendizaje de las Prácticas y Fichas de Aula	30%
Trabajo de revisión de la literatura científica	15%
Diseño y exposición Sesión Práctica	10%
Prácticas deportivas	5%

Para aprobar la asignatura en la convocatoria ordinaria de junio, el alumno tendrá que superar de forma independiente cada una de las partes tanto del programa teórico, como del programa práctico como una nota mínima de 5.

DISEÑO PARA TODOS: NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE)

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

NCG112/3: Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de



Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016)

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

Artículo 8.2. El estudiante tiene la posibilidad de realizar una **EVALUACIÓN ÚNICA FINAL**. Para acogerse a esta modalidad, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de la asignatura, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, al Director del Departamento, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

El Director de Departamento al que dirigió su solicitud, oído el profesorado responsable de la asignatura, resolverá la solicitud en el plazo de 10 días hábiles. Transcurrido dicho plazo sin que el estudiante haya recibido respuesta expresa por escrito, se entenderá estimada la solicitud. En caso de denegación, el estudiante podrá interponer, en el plazo de un mes, recurso de alzada ante el Rector, quién podrá delegar en el Decano o Director del Centro, según corresponda, agotando la vía administrativa.

No obstante lo anterior, por causas excepcionales sobrevenidas y justificadas (motivos laborales, estado de salud, discapacidad, programas de movilidad, representación o cualquier otra circunstancia análoga), podrá solicitársela evaluación única final fuera de los citados plazos, bajo el mismo procedimiento administrativo.

Los estudiantes que se acojan a este tipo de evaluación, tendrán derecho a ser evaluados mediante una **única prueba escrita** que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria. No se exigirá asistencia, ni trabajos, ni participación.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA CONVOCATORIA DE EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

NCG112/3: Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016)

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

Artículo 19. Los estudiantes que no hayan superado la asignatura en convocatoria ordinaria, dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua.

La calificación de los estudiantes en dicha convocatoria, se ajustará a la realización de una **única prueba escrita** que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Con ello, se garantiza la posibilidad de obtener el **100% de la calificación final**.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA CONVOCATORIA DE EVALUACIÓN POR INCIDENCIAS

NCG112/3: Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016)

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

Artículo 9. Los estudiantes que no puedan concurrir a pruebas de evaluación que tengan asignadas una fecha de



realización por el Centro, tendrán en cuenta la normativa aprobada en la Facultad de Educación y Humanidades en el Campus de Melilla para tal fin (www.faedumel.ugr.es) o podrán solicitar al Director de Departamento la evaluación por incidencias en los siguientes supuestos debidamente acreditados:

- Ante la coincidencia de fecha y hora por motivos de asistencia a las sesiones de órganos colegiados de gobierno o de representación universitaria.
- Por coincidencia con actividades oficiales de los deportistas de alto nivel y de alto rendimiento o por participación en actividades deportivas de carácter oficial representando a la Universidad de Granada.
- Por coincidencia de fecha y hora de dos o más procedimientos de evaluación de asignaturas de distintos cursos y/o titulaciones.
- En supuestos de enfermedad debidamente justificada a través de certificado médico oficial.
- Por fallecimiento de un familiar hasta segundo grado de consanguinidad o afinidad acaecido en los diez días previos a la fecha programada para la realización de la prueba.
- Por inicio de una estancia de movilidad saliente en una universidad de destino cuyo calendario académico requiera la incorporación del estudiante en fechas que coincidan con las fechas de realización de la prueba de evaluación.

INFORMACIÓN ADICIONAL

