

**Fecha de aprobación: 07/07/2021**

Guía docente de la asignatura

**Actividad Física y Salud  
(2881135)****Grado**Grado en Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte**Rama**

Ciencias Sociales y Jurídicas

**Módulo**

Actividad Física y Salud

**Materia**

Actividad Física y Salud

**Curso**

3º

**Semestre**

1 y 2º

**Créditos**

12

**Tipo**

Obligatoria

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

Dado el carácter multidisciplinar de esta asignatura, se recomienda tener aprobadas todas las asignaturas de primero y segundo curso del Grado.

Es imprescindible tener un nivel básico de lectura comprensiva de inglés, dado que la mayor parte de la bibliografía que se emplea en la asignatura está escrita en dicho idioma.

**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

**COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA****COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG12 - Reconocimiento y respeto de la diversidad y multiculturalidad
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica



- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad
- CG24 - Sensibilidad hacia temas medioambientales

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a F y D.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- 01. Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
- 02. Conocer las directrices de promoción de salud en diferentes contextos.
- 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; identificar y prevenir los 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.

### PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

#### TEÓRICO

TEMARIO TEÓRICO y PRÁCTICO:

**UD. I: ACTIVIDAD FISICA 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:
- 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
- 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.

## PRÁCTICO

### TEMARIO PRÁCTICO:

- Prácticas de evaluación de la actividad física, condición física, salud y calidad de vida.
- Prácticas de desarrollo de la condición física orientada hacia la salud.
- Prácticas de hábitos saludables relacionados con la actividad física.
- Prácticas de prevención de riesgos en la práctica de actividad física.
- Prácticas orientadas a la actividad física de poblaciones especiales.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

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, así como a páginas web de instituciones vinculadas al ámbito de la actividad física y la salud, como las webs de World Health Organization, American/European College of Sport Medicine, National Strength and Conditioning Association, entre otras.



Además, las referencias bibliográficas que se sugieren para el estudio y consulta de contenidos sobre la asignatura son las siguientes:

- ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 11ª edición. 2021. Baltimore, MD, USA.
- Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2012). Physical activity and health. Second Edition. Champaign, IL : Human Kinetics.
- 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.
- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

## ENLACES RECOMENDADOS

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>

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

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 - Lección magistral/expositiva
- MD02 - Sesiones de discusión y debate
- MD03 - Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD04 - Prácticas de laboratorio y/o talleres de habilidades
- MD05 - Prácticas de campo
- MD07 - Seminarios



- MD09 - Análisis de fuentes y documentos

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

Al inicio del curso, se presentará, debatirá y consensuará el sistema de evaluación con los estudiantes especificando elementos a evaluar y porcentajes de calificación a asignar a cada uno de ellos. En general, los elementos a considerar en la evaluación serán los siguientes.

**EXÁMENES:** Durante el desarrollo de la asignatura se realizarán exámenes parciales y un examen final. Los exámenes parciales valorarán todo el contenido desarrollado hasta la fecha del mismo; por lo tanto, cada parcial tendrá una calificación ponderada. Los exámenes presentarán preguntas de tipo teórico y preguntas de aplicación práctica de los contenidos desarrollados.

**ASISTENCIA:** El trabajo diario que se vaya planteando en clase se considera de gran relevancia y, por tanto, se registrará asistencia a sesiones teóricas y prácticas cuando se considere oportuno. Dicha asistencia computará en la calificación final. El control de asistencia se realizará mediante PRADO.

**TRABAJO DE GRUPO:** Se propondrán al alumnado una serie de temas relevantes y relacionados con la Actividad Física y Salud. En un plazo y tiempo determinado realizarán una revisión de la literatura científica sobre dicha temática, pudiéndola exponer de forma oral en clase a propuesta del profesor.

**TAREAS DE CLASE Y DISEÑO/DIRECCIÓN DE PRÁCTICAS:** Durante algunas de las sesiones teórico-prácticas a desarrollar en el aula, se irán planteando tareas que el alumnado realizará en clase y entregará al final de la misma en papel o vía PRADO al término de la misma. Cuando estas tareas se realicen en grupo, se mantendrá el mismo grupo utilizado para el trabajo de revisión.

Además, se propondrán unas temáticas específicas para que el alumnado elija una de ellas, sobre la que preparará y dirigirá una sesión práctica de forma individual.

### CALIFICACIÓN

Los criterios para superar la asignatura serán:

- Superar con una calificación mínima de cinco puntos el examen, es decir, la media ponderada de los parciales, o bien el examen final. El examen supondrá entre el 40% y el 50% de la calificación final, porcentaje que se decidirá a inicio de curso de acuerdo con los estudiantes.



- Asistencia y participación (tareas de clases) en sesiones teóricas y prácticas, diseño e impartición de sesión práctica: 30% de la calificación final.
- Trabajo en grupo de revisión de la literatura en una temática: 20 % de la calificación final.

### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- Descripción: se realiza un único examen mediante el cual se evaluarán todos los conocimientos alcanzados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Se llevará a cabo de forma presencial.
- Criterios de evaluación: alcanzar un mínimo de 5 puntos

Porcentaje sobre calificación final: 100%

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

- Descripción: se realiza un único examen mediante el cual se evaluarán todos los conocimientos alcanzados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos.
- Criterios de evaluación: alcanzar un mínimo de 5 puntos

Porcentaje sobre calificación final: 100%

