



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Actividad Física y Salud					
Subject:	Physical Activity and Health					
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte					
Departamento:	Salud y Rendimiento Humano					
Módulo:	Actividad Física y Calidad de Vida			Código:	115000033	
Itinerario/s:	TODOS			Carácter:	OPTATIVA	
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Quinto	Lengua:	Español	
Contextualización en el grado:	<p>La asignatura contempla la importancia de adquirir hábitos saludables mediante el ejercicio físico y el mantenimiento de una vida activa, lo que ha demostrado ser el recurso más eficaz y económico en la prevención primaria, tratamiento y recuperación de diferentes patologías.</p> <p>Es necesario que el profesional del ejercicio sepa recomendar la actividad mas adecuada en cada caso y realizar una progresión que que asegure la adherencia al ejercicio como medio para la promoción de la salud.</p> <p>Según los estudios poblacionales, los contenidos disciplinares de esta asignatura son los que obtienen una mayor valoración tanto entre docentes como graduados, profesionales y estudiantes, respondiendo al área profesional que presenta una mayor demanda laboral.</p>					
Relación con otras asignaturas del grado:	<p>Fisiología del ejercicio y fisiología humana. Nutrición, deporte y valoración de la condición física.</p> <p>Anatomía del aparato locomotor y todas aquellas asignaturas del itinerario de Actividad Física y Salud como son: Actividad física y salud pública; Lesiones en la AF y el D; Primeros auxilios en la AFyD; Técnicas de mantenimiento de la condición física; Ergonomía y deporte; Bases de la AF en adultos y mayores.</p>					
Recomendaciones y observaciones:	Tener conocimientos básicos en Ciencias de la Salud aplicados al ejercicio.					

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:

CG 3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG 5. Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG 9. Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

**Competencias Específicas:**

CE 3. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los escolares en la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas de forma incorrecta.

CE 9. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.

CE 12. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades fisicodeportivas orientados a la prevención y mejora de la salud.

CE 13. Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.

CE 14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

CE 15. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.

CE 23. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas incorrectamente en los practicantes de actividad física recreativa.

Resultados de aprendizaje:

RA1- Conocer y contactar con las bases teóricas y concepto de salud. Importancia de la actividad física para la salud.

RA2- Programar el acondicionamiento físico para la salud, en las diferentes edades.

RA3- Conocer los condicionantes en el ámbito de la actividad física y la salud.

RA4- Prescribir, de forma general, el ejercicio orientado a la salud.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:**Unidades temáticas:**

Tema 1:	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de salud: Evolución del concepto de salud a lo largo del s XX. - Resumen histórico del uso del ejercicio en salud: La actividad física en relación a la salud en los pueblos de la antigüedad ; Referencias sobre ejercicio y salud en la Edad Media y el Renacimiento; La Educación Física en La Ilustración; La evolución del s XIX; La AF en el s XX. Primeras publicaciones sobre efectos terapéuticos del ejercicio - Indicadores de salud: Encuesta Nacional de Salud en relación con la Actividad Física; Evolución de los Indicadores según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (solo lo referente a la Actividad Física); EuroQol-5D; PEPS-I; PAR-Q.
Tema 2:	<p>KINESIOLOGÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cadenas musculares.
Tema 3:	<p>ESTÁTICA Y ALTERACIONES POSTURALES.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de postura: Posición; postura; actitud; hábito postural - Modelos postural y factores que influyen en la postura: Estática de la CV; línea de gravedad; Modelo postural correcto; Factores que influyen en la postura; Examen morfológico y funcional. - Alteraciones posturales: <ul style="list-style-type: none"> * Alt. del pie: Hallux valgus; Hallux rigidus; sesamoiditis; pie plano; pie cavo; pie equino; pie zambo; pie valgo; pie talo. Tipos de pisada : pie pronador; pie supinador. * Alt de Rodilla: Genu varo; genu valgo; genu recurvatum; genu flexum; Enfermedad de Blount.; Subluxación patelar. * Alt. de Cadera: Displasias del desarrollo; Enf. de Legg- Calve- Perthes. * Dismetrías; Báscula pélvica * Trastornos en la alineación del raquis: Rectificación de la lordosis; hipercifosis; hiperlordosis; Escoliosis.



Tema 4:	<p>ALTERACIONES MECÁNICAS DE COLUMNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto; Etiología; Epidemiología. - Cervicalgias: Cervicalgia mecánica: tortícolis y latigazo cervical; etiología, sintomatología; tratamiento basado en el ejercicio - Dorsalgias: Dorsalgia mecánica: etiología, sintomatología; tratamiento basado en el ejercicio. - Low Back Pain: Etiología; sintomatología; epidemiología; exploración; Escuela de columna. - Ejercicio para las alteraciones de columna.
Tema 5:	<p>HERNIAS DISCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hernia cervical - Hernia lumbar - Estenosis de canal.
Tema 6:	<p>EDAD Y EJERCICIO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física y gestación: Desarrollo embrionario y fetal. Cambios fisiológicos y morfológicos en la mujer. Recomendaciones y contraindicaciones de ejercicio según la ACOG. Respuesta materna y respuesta fetal al ejercicio. Consideraciones iniciales y tipo de ejercicio recomendado. - Edad y ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> * Recién nacido: Características morfológicas y fisiológicas del bebé; factores que influyen en el desarrollo motor; Natación para bebés; Aprendizaje a través del juego. * Primera y Segunda Infancia: Cambios morfológicos y fisiológicos; Programas de actividad física en estas edades; Desarrollo de cualidades físicas. Pubertad: Cambios morfológicos y fisiológicos; Cualidades físicas; Efectos del ejercicio; Objetivos del ejercicio. * Adolescencia: Cambios psíquicos y fisiológicos. * Actividad física en mayores y ancianos: Cambios fisiológicos y morfológicos en la senectud; cualidades físicas; Efecto del entrenamiento en personas mayores; Programas de AF; Contraindicaciones al ejercicio en personas mayores - Incidencia del ejercicio en la salud: Efectos positivos de la actividad física sobre la salud - Programación de la Actividad Física y el ejercicio como herramienta saludable: Consideraciones iniciales. Valoración de la condición física. Diseño cíclico. Recomendaciones para el diseño de un programa saludable. Contraindicaciones absolutas y relativas a la realización de ejercicio
Tema 7:	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN PRIMARIA..</p> <ul style="list-style-type: none"> - La Actividad Física como prevención de patologías: Evidencias de la acción preventiva de la Actividad Física y del ejercicio. - Efectos de la Actividad Física y el ejercicio en el síndrome metabólico: Síndrome metabólico; obesidad; dislipemias; Aterosclerosis; DM tipo II ; Hipertensión; Insuficiencia cardiaca. - Ejercicio como prevención de la osteoporosis: Definición; fisiopatología; epidemiología; sintomatología; evolución; efectos del ejercicio; diseño programa de ejercicio..
Tema 8:	<p>LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio y enfermedad cardio-vascular. - La actividad física en la patología osteoarticular. - Actividad física y patología neuromuscular. - Ejercicio y salud mental.
Tema 9:	<p>EL EJERCICIO COMO ADYUVANTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diálisis y ejercicio. - Efecto de la Actividad Física durante el tratamiento del cancer



Tema 10:	<p>EL EJERCICIO COMO CAUSA DE PATOLOGÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesiones en el Deporte: Clasificación. Lesiones vasculonerviosas(endofibrosis, atrapamientos y Sindr. Compartimental). Lesiones cápsulo-ligamentosas(Bursitis y esguinces). Lesiones musculotendinosas(Contracturas, distensión, elongción, desgarro, ruptura, tenosinovitis,tendinitis, ruptura). Lesiones cartilaginosas (Osteocondritis disecante, condromalacia rotuliana, lesión meniscal). Luxaciones (acromioclavicular y escapulohumeral). Fracturas (Entesitis; Espondilolisis-Espondilolistesis; Fractura de estrés) - Sobreentrenamiento: Definición. Tipos de fatiga . Etiopatogenia de la fatiga muscular. Signos y síntomas del síndrome de sobreentrenamiento (con predominio simpático y parasimpático) - Muerte súbita en el deporte: Definición. Actuación ante un síncope. Epidemiología. Patologías arritmogénicas. Prevención de la muerte súbita.
Tema 11:	<p>MEDICACIÓN Y EJERCICIO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Influencia del ejercicio en la farmacocinética y farmacodinámica. - Ejercicio y fármacos cardiovasculares. - Medicación respiratoria y ejercicio. - Hipolipemiantes y ejercicio. - Ejercicio y control de la glucemia. - Anticoagulantes y ejercicio. - Antibióticos y ejercicio. - Psicofármacos y ejercicio.
Tema 12:	<p>DOPAJE Y DEPORTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sustancias y métodos prohibidos en el deporte. Dopaje químico. Dopaje génico. - Legislación antidopaje. - Agencia Estatal Antidopaje.
Tema 13:	.
Tema 14:	

Bibliografía Básica:

- Dirección General de Deportes CM: Actividad físico-deportiva adaptada a la edad. Aprendiendo en comunidad. Cyan S.A. Madrid 2005
- Gallo MA, de la Plata J y Galán LM: El ejercicio físico como arma terapéutica. Documentación en Medicina del Deporte, 4; 2002: 17-24.
- Heyward VH: Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio.5ª ed. Panamericana. Madrid. 2008
- Huguenin F: Medicina Ortopédica y Manual. Diagnóstico. Masson. Barcelona 1994.
- Jiménez Martínez, Javier: Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Gymnos Editorial. Madrid. 1998.
- Lapierre, Andre: La reeducación física. S.L. Cie Inversiones Editoriales Dossat. 2000.
- López, L.M.; Aznar, S.; Fernández, A. ; López, J.; Lucia,A.; Perez, M. : Actividad Física y Salud para ejecutivos y profesionales. Ed. Dossat 2000. Madrid 2002.
- Martínez Morillo, M: Manual de Medicina Física. Hartcourt Brace, S. A. Madrid. 1998.
- Ortega Sánchez Pinilla: Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Ed. Díaz Santos. 1992.
- Pancorvo Sandoval AE: Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Ergon. Madrid 2008.
- Prentice, W: Técnicas de Rehabilitación en Medicina Deportiva. Librería Médica Axón. 2009.
- Segovia JC, Legido JC y López-Silvarrey FJ: Manual de valoración funcional. Elsevier. Madrid 2007.
- Serra Grima, J.R: Prescripción del ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2008.
- Weineck J: Salud, ejercicio y deporte. Paidotribo. Barcelona 2000.
- Woolf-May K: Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Elsevier- Masson. Barcelona 2008.

**Bibliografía Recomendada:**

- Basmajian, J. V: Terapéutica por el ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires. 1982
- Canto R. y Jiménez Martínez J: Columna vertebral en edad escolar. Gymnos Madrid 1998.
- Coups EJ, Hay J, Ford JS.:Awareness of the role of physical activity in colon cancer prevention. Patient Education and Counseling 2008; 72: 246–51
- Cuppett M, Walsh KM.: Medicina general aplicada al deporte. Madrid. Elsevier-Mosby.:2007
- Fernández Nares S: La educación física en el sistema educativo español: La formación del profesorado. Universidad de Granada. Granada 1993
- García-Calzado MC, Millan Nuñez-Cortes J: Síndrome metabólico. Medicine 2005; 9(38): 2514-34
- Goday Arno A, Carrera Santaliestra MJ, Cano Pérez JF: Epidemiología de la diabetes. En Gomis, Rovira, Felú, Oyarzábal editors. Tratado SED de Diabetes Mellitus. Bases moleculares, clínicas y tratamiento. Madrid: Panamericana 2007. 13-23.
- Guillen del Castillo M: El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud. Wanceulen. Sevilla 2005.
- Hagberg JM, Park JJ y Brown MD: The role of exercise training in the treatment of hypertension: an update. Sports Medicine 2000; 30 (3):193-206.
- López Chicharro J, López Mojares, LM. Fisiología Clínica del Ejercicio. Panamericana. Madrid 2008
- Kolt, G.: Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Elsevier. Barcelona 2004
- Moore SC, Chow WH Schatzkin A, Adams KF, Park Y, Ballard-Barbash R; Hollenbeck A, Leitzmann MF: Physical Activity during Adulthood and Adolescence in Relation to Renal Cell Cancer. Am. J. Epidemiol 2008; 168: 149-57
- Rojo_González JJ: Un análisis de la Actividad Física para la Salud. Encuentros Multidisciplinares 2003: 14(1). 28-37.
- Ortega Sánchez Pinilla. 1992. Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Ed. Díaz Santos.
- Rodríguez García, Pedro luis. 2008. Ejercicio físico en las salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Ed. Médica panamericana. Madrid. 2008.

Recursos:

Para el desarrollo de la asignatura se precisa de:

- Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos.
- Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales.
- Aula con medios informáticos y de reproducción audiovisual.
- Aula de prácticas con material de valoración y mesas de tratamiento. Plomadas. Negatoscopio. Podoscopio.
- Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado.

METODOLOGÍA:**Metodología docente:**

Se utilizará metodología mixta utilizando el método expositivo y aprendizaje cooperativo basado en el estudio de casos problemas.

Horas presenciales	40 %	Horas no presenciales	60 %
-------------------------------	-------------	----------------------------------	-------------



EVALUACIÓN:

Métodos Generales de Evaluación:

Los alumnos serán evaluados mediante evaluación continua en la que se tendrá en cuenta la asistencia y participación en clase; los trabajos realizados; y la adquisición de conocimientos, mediante exámenes.

Los alumnos que no deseen ser evaluados mediante evaluación continua tendrán que expresar su deseo por escrito en los quince días siguientes al inicio del curso.

Sistema de Calificación:

ASISTENCIA y PARTICIPACIÓN (20%): Los alumnos que tengan una falta perderán un 20% del valor correspondiente a este apartado, la segunda falta tendrá una penalización del 50% de este apartado.. La tercera falta tendrá una penalización del 80% de este apartado. Faltas sucesivas supondrá no obtener puntuación en este apartado.

Si la falta se produce un día en el que el alumnado deba presentar un trabajo la pérdida de puntuación será del 50% por cada falta.

La falta de respuesta o el desinterés mostrado en clase supondrá una pérdida del 25% de la puntuación correspondiente a este apartado.

TRABAJOS: Los alumnos desarrollaran un trabajo individual correspondiente a la primera parte (locomotor) y un trabajos grupal correspondiente a la segunda parte. Los trabajos se realizarán sobre los temas designados por el profesorado y correspondientes al desarrollo de contenidos de la asignatura, de acuerdo con el programa. Los trabajos realizados deberán ser presentados en la fecha fijada y entregados en soporte informático para poderse distribuir al resto de los alumnos. Los exámenes podrán incluir preguntas relacionadas con el contenido de los trabajos. Los trabajos tendrán un valor de un 40% en la parte correspondiente de la asignatura.

EXÁMENES: A fin de valorar los conocimientos, se realizarán exámenes en los que se incluirán preguntas sobre la materia desarrollada hasta ese momento y sobre los trabajos presentados por el alumno relacionados con los contenidos. El 1er examen tendrá un peso de un 60% del porcentaje correspondiente a este apartado. El 2º examen tendrá un peso de un 60% del porcentaje correspondiente a este apartado.

Para poder sumar la nota obtenida en los trabajos es necesario que en cada una de las evaluaciones de conocimientos se haya obtenido un mínimo del 40% del valor correspondiente y que la suma de las dos partes supere el 50% del valor correspondiente a la evaluación de conocimientos.

Solo los alumnos que hayan obtenido más de un cuatro en la evaluación continua podrán presentarse a subir nota , lo que permitirá mejorar el expediente o llegar al mínimo para aprobar la asignatura. Esta mejora se realizará en la fecha fijada por Jefatura de Estudios para la evaluación por "examen solo final" y responderá al mismo tipo de examen.

La evaluación mediante solo examen final se realizará mediante un examen de conocimientos que se realizará mediante preguntas cortas y la realización de un diseño de programa de ejercicio.

En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiéndose por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticamente el ejercicio de otro examinando, libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria.



GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Actividad física y salud	Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.
--------------------	--------------------------	----------------	------------	----------------	-------------------------------------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Actividad física y salud	Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.
--------------------	--------------------------	----------------	------------	----------------	-------------------------------------

COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE-12: Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades fisicodeportivas orientados a la prevención y mejora de la salud.
--------------------------------	---

RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA nº)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	RA1-Conocer y contactar con las bases teóricas y concepto de salud. Importancia de la actividad física para la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - DEFINE LA SALUD Y LA SITÚA EN EL CONTEXTO DE LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. - DEFINE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDOS HACIA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. - Analiza los cambios producidos por el ejercicio y su continuidad en el tiempo. - Analiza los cambios conceptuales de la actividad física en relación a la salud. 	Tema 1, Tema 9



Asignatura: Actividad física y salud		Código: 033	Módulo: Actividad física y calidad de vida.
COMPETENCIA ESPECIFICA:		CE-13: Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.	
RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA nº)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	RA2- Programar el acondicionamiento físico para la salud, en las diferentes edades.	<ul style="list-style-type: none"> - DEFINE LA RELACIÓN CAUSA EFECTO E IDENTIFICA LOS PARÁMETROS FISIOLÓGICOS CAUSALES DE LA INTERACCIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA FISIOPATOLOGÍA DE UNA ENFERMEDAD O ALTERACIÓN PATOLÓGICA. - Define las distintas modificaciones fisiológicas que se producen como respuesta al ejercicio. 	Tema3; Tema5; Tema6; Tema7; Tema8; Tema9.
2º	RA3 Conocer los condicionantes en el ámbito de la actividad física y la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - ANALIZA LAS CAUSAS Y EFECTOS DE LAS MODIFICACIONES FISIOLÓGICAS INDUCIDAS POR EL EJERCICIO. - ANALIZA LAS CAUSAS Y EFECTOS DE LAS MODIFICACIONES MECÁNICAS INDUCIDAS POR EL EJERCICIO. - PREVIENE LAS ALTERACIONES ADQUIRIDAS DEL APARATO LOCOMOTOR MEDIANTE PROGRAMAS DE COMPENSACIÓN, BASADOS EN LOS EQUILIBRIOS MUSCULARES Y ARTICULARES. 	Tema 2, Tema 3, Tema 4, Tema 5, Tema 6, Tema 7, Tema 8, Tema 9, Tema 10, Tema 11.
3º	RA4 Prescribir, de forma general, el ejercicio orientado a la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - DEFINE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDOS HACIA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. - Analiza la duración de los efectos producidos por el ejercicio y la forma de perpetuarlos. 	Tema 2, Tema 3, Tema 4, Tema 5, Tema 6, Tema 7, Tema 8, Tema 9, Tema 10, Tema 11



Asignatura:	Actividad física y salud	Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.
COMPETENCIA ESPECIFICA:	CE-14: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.				
RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA n°)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)		TEMAS RELACIONADOS	
1º	RA3: Conocer los condicionantes en el ámbito de la actividad física y la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - DEFINE LA RELACIÓN CAUSA EFECTO E IDENTIFICA LOS PARÁMETROS FISIOLÓGICOS CAUSALES DE LA INTERACCIÓN SOBRE LA SALUD. - ANALIZA LAS CAUSAS Y EFECTOS DE LAS MODIFICACIONES FISIOLÓGICAS INDUCIDAS POR EL EJERCICIO. - ANALIZA LAS CAUSAS Y EFECTOS DE LAS MODIFICACIONES MECÁNICAS INDUCIDAS POR EL EJERCICIO. - Puede diseñar un programa de actividad física para la salud en casos concretos de personas con diferentes patologías. 		Tema 2, Tema 3Tema 4, Tema 5, Tema 6, Tema 7, Tema 9, Tema 10, Tema 11	

Asignatura:	Actividad física y salud	Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.
COMPETENCIA ESPECIFICA:	<p>CE 3. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los escolares en la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas de forma incorrecta.</p> <p>CE 9. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.</p> <p>CE-15: Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.</p> <p>CE 23. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas incorrectamente en los practicantes de actividad física recreativa.</p>				
RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA n°)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)		TEMAS RELACIONADOS	
1º	RA3 Conocer los condicionantes en el ámbito de la actividad física y la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - ANALIZA LAS CAUSAS Y EFECTOS DE LAS MODIFICACIONES FISIOLÓGICAS INDUCIDAS POR EL EJERCICIO. - Define las distintas modificaciones fisiológicas que se producen como respuesta al ejercicio. 		Tema 3, Tema 12, Tema 13, Tema 14.	

**DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:**

Asignatura:	Actividad física y salud	Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.
DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:	En el desarrollo de la asignatura se empleará una metodología expositiva que permitirá situar al alumno en el contexto apropiado para entender los efectos de la Actividad Física y comprender qué programa será el más adecuado en cada caso. También se realizará aprendizaje cooperativo basado en el estudio de casos y resolución de problemas de forma conjunta y exposición por parte de los alumnos del caso que hayan resuelto.				
METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS			TEMAS	
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES			
MÉTODO EXPOSITIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Lección magistral - Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. - Exposición de estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de literatura específica. - Realización de trabajo escrito y preparación de la presentación. - Estudio de contenidos y adquisición de conocimientos. 		Temas: Temas 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7, 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14.	
APRENDIZAJE COOPERATIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajos dirigidos grupales. - Búsqueda bibliográfica. - Debates dirigidos. - Supuestos prácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecturas. - Búsqueda bibliográfica. - Análisis de documentos. - Resolución de problemas. 		Temas: 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 11.	
APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajos dirigidos grupales. - Búsqueda bibliográfica. - Tutorías colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Supuestos prácticos. - Resolución de problemas. - Trabajo o estudio personal fuera del aula. 		Temas: 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 11.	
MÉTODO EXPOSITIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajos dirigidos grupales. - Exposición por el alumno. 	Preparación de presentación.		Temas: 9, 10 y 11.	
OBSERVACIONES :					

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

Asignatura:	Actividad física y salud		Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.	
Horas presenciales:	Teóricas:	Prácticas:		Exámenes:		Totales:	
	44	10		6		60	
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo	Trabajo Tutorizado	Preparación Exámenes		Exámenes (on-line)		Totales:
	50	5	35		0		90
Total Volumen de Trabajo (horas)		150		Total créditos ECTS		6	

CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)

Asignatura:	Actividad física y salud		Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5		
Temas	1	2	3	4	5		
Act. Formativas	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Lecturas. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula. Práctica en laboratorio.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Práctica en laboratorio.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.		
Act. Evaluación							



	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10
Temas	6	7	8, 9	9	10
Act. Formativas	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula. Práctica en laboratorio.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.
Act. Evaluación		1ª evaluación de contenidos			



	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15
Temas	10 y 11	8, 9, 10, 11	8, 9, 10, 11, 12	12, 13	14
Act. Formativas	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Exposición de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.	Exposición Magistral. Exposición del profesor con participación activa de los alumnos. Estudio de casos. Trabajo dirigido. Búsqueda bibliográfica. Tutorías (colectivas e individuales). Trabajo o estudio personal fuera del aula.
Act. Evaluación		Presentación de trabajo dirigido.	Presentación de trabajo dirigido.		2ª evaluación de contenidos
OBSERVACIONES :					

**EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Asignatura:	Actividad física y salud	Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.
--------------------	--------------------------	----------------	------------	----------------	-------------------------------------

Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.

ASISTENCIA y PARTICIPACIÓN (20%): Los alumnos que tengan una falta perderán un 20% del valor correspondiente a este apartado, la segunda falta tendrá una penalización del 50% de este apartado.. La tercera falta tendrá una penalización del 80% de este apartado. Faltas sucesivas supondrá no obtener puntuación en este apartado.

Si la falta se produce un día en el que el alumnado deba presentar un trabajo la pérdida de puntuación será del 50% por cada falta.

La falta de respuesta o el desinterés mostrado en clase supondrá una pérdida del 25% de la puntuación correspondiente a este apartado.

TRABAJOS: Los alumnos desarrollaran un trabajo individual correspondiente a la primera parte (locomotor) y un trabajos grupal correspondiente a la segunda parte. Los trabajos se realizarán sobre los temas designados por el profesorado y correspondientes al desarrollo de contenidos de la asignatura, de acuerdo con el programa. Los trabajos realizados deberán ser presentados en la fecha fijada y entregados en soporte informático para poderse distribuir al resto de los alumnos. Los exámenes podrán incluir preguntas relacionadas con el contenido de los trabajos. Los trabajos tendrán un valor de un 40% en la parte correspondiente de la asignatura.

EXÁMENES: A fin de valorar los conocimientos, se realizarán exámenes en los que se incluirán preguntas sobre la materia desarrollada hasta ese momento y sobre los trabajos presentados por el alumno relacionados con los contenidos. El 1er examen tendrá un peso de un 60% del porcentaje correspondiente a este apartado. El 2º examen tendrá un peso de un 60% del porcentaje correspondiente a este apartado.

Para poder sumar la nota obtenida en los trabajos es necesario que en cada una de las evaluaciones de conocimientos se haya obtenido un mínimo del 40% del valor correspondiente y que la suma de las dos partes supere el 50% del valor correspondiente a la evaluación de conocimientos.

Solo los alumnos que hayan obtenido más de un cuatro en la evaluación continua podrán presentarse a subir nota , lo que permitirá mejorar el expediente o llegar al mínimo para aprobar la asignatura. Esta mejora se realizará en la fecha fijada por Jefatura de Estudios para la evaluación por "examen solo final" y responderá al mismo examen .

Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.		Porcentaje
EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA	ASISTENCIA y PARTICIPACIÓN	15%
	TRABAJO INDIVIDUAL	20%
	TRABAJO Grupo	20 %
	EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS	45 %
TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)		100 %



EVALUACIÓN SOLO PRUEBA FINAL	Examen teórico-práctico 100%	
	Para poder superar la asignatura mediante solo prueba final se ha de responder correctamente al 60% de las	
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)	100 %
OBSERVACIONES :	<p>Todos los alumnos serán evaluados por el procedimiento de evaluación continua, salvo que sea solicitada evaluación mediante solo prueba final a través de escrito dirigido al coordinador de la asignatura, dentro de los 15 primeros días tras el inicio del semestre. En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiendo por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticamente el ejercicio de otro examinando, libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria.</p>	

RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Actividad física y salud	Código:	033	Módulo:	Actividad física y calidad de vida.
MATERIAL DE ESTUDIO.	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos bibliográficos. - Plataforma MOODLE. 				
EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.	<ul style="list-style-type: none"> - Aula para las clases teóricas. - Aplicaciones informáticas multimedia y medios audiovisuales. 				
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Sala de prácticas con mesas de exploración y negatoscopio. - Aula de Informática. - Aulas de trabajo en grupo. - Horarios de utilización de las salas para trabajo no presencial (Individual o en grupo) 				