

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA**DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA**

Asignatura:	Actividad física y gestación.
Subject:	Physical activity and pregnancy.
Titulación:	Máster Universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Departamento:	Ciencias Sociales de la actividad física, del deporte y del ocio.
Profesor/es:	Ruben Barakat Carballo
Módulo:	II
Código	113000048
Créditos ECTS	3
Contextualización en el programa de Máster:	La asignatura está destinada a que el estudiante conozca las bases científicas que rigen la relación entre el ejercicio físico y el embarazo, y se introduzca en un nuevo e interesante ámbito de la investigación científica, y al mismo tiempo sea capaz de recuperar, manejar y producir información científica en este tema.
Relación con otras asignaturas del Máster:	La asignatura tiene una relación directa con todas las asignaturas obligatorias del programa, también con las siguientes asignaturas optativas: entrenamiento personalizado e igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.
Recomendaciones y observaciones	El estudiante debe tener predisposición para desarrollar los contenidos de la asignatura en diferentes entornos (facultad, hospital, centros de salud, etc.) así como también posibilidad de entrevistar a mujeres que hayan sido gestantes en los últimos diez años.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:**Competencias Generales:**

- Capacidad abierta y reflexiva para conocer y asumir valores y compromisos inherentes al desarrollo humano, tales como la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, facilidad de acceso a las personas con discapacidad, promoción de la cultura de la paz, y así manejarse adecuadamente en el ámbito de la investigación científica.
- Desarrollo de las habilidades instrumentales básicas para la comunicación oral y escrita en un

marco científico, siendo capaces de exponer reflexiones, ideas y conclusiones de manera sintética y ante diversos públicos.

- Capacidad para aplicar los conocimientos adquiridos y para resolver problemas en diferentes entornos relacionados con el ámbito de la actividad física y los deportes.
- Capacidad para integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de información que, siendo compleja o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas al ámbito de la actividad física y los deportes.
- Capacidad para comunicarse y relacionarse en un ámbito científico en la lengua inglesa.

Competencias Específicas:

- Capacidad para encontrar nuevas formas de utilización de la Actividad física y el Deporte en la solución de los grandes problemas de la sociedad de nuestros días.
- Conocer las diferentes posibilidades de investigación de manera específica en cada uno de los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Iniciarse de forma concreta en un campo de investigación determinado.

Resultados de aprendizaje:

- Conocer en profundidad las bases científicas que rigen el proceso de embarazo y parto.
- Conocer y manejar adecuadamente las diferentes posibilidades de investigación acerca de la influencia del ejercicio físico sobre el proceso de embarazo y parto.
- Ser capaz de diseñar diferentes programas de ejercicio físico para ser aplicados durante el proceso de gestación con la base científica necesaria para no ocasionar riesgos de tipo materno-fetal.

PROGRAMA DE CONTENIDOS

Unidades Temáticas:

- $\frac{3}{4}$ I. La gestación. Modificaciones ocasionadas por el embarazo en los principales órganos y sistemas del cuerpo femenino. El suelo pélvico. Relación directa con la actividad física. Capacidad de una mujer gestante para realizar ejercicio físico.
- $\frac{3}{4}$ II. Influencia del ejercicio físico en el organismo gestante. Aspectos fisiológicos. Límites y precauciones a tener en cuenta.
- $\frac{3}{4}$ III. Desarrollo y crecimiento fetal. Períodos embrionario y fetal, fases, posibles alteraciones y

precauciones a tener en cuenta en relación con el ejercicio físico.

¾ IV. Influencia del ejercicio en el comportamiento fetal. Perfil biofísico fetal. Frecuencia cardíaca fetal. Movimientos fetales. Termorregulación fetal. Riesgos y mecanismos protectores.

¾ V. Resultados del embarazo. Maternos y fetales. La actividad física como factor influyente.

¾ VI. Programas de actividad física en mujeres embarazadas. Actividades más aconsejables. Proceso de elaboración de un programa de actividad física para embarazadas. Criterios a tener en cuenta. Recomendaciones básicas. Tipo de actividad, duración, intensidad, frecuencia. Líneas directrices para el ejercicio físico durante el embarazo. Contraindicaciones. Ejemplos.

¾ VII. La investigación en actividad física y embarazo. Principales líneas de investigación. Recientes evidencias científicas. Posibilidades.

METODOLOGÍA:

Metodología docente:

La asignatura se desarrollará a través de: lecciones magistrales, ponencias de investigadores externos de reconocido prestigio, tutoría personalizadas presenciales y on-line, realización de sesiones prácticas y debates a través de la metodología del aprendizaje dialógico y realización de trabajos en grupo a través de la metodología del aprendizaje cooperativo.

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

EVALUACIÓN

Métodos Generales de Evaluación:

Evaluación Formativa, por medio de la valoración de la participación de los estudiantes en las siguientes actividades propuestas:

- Asistencia y participación en los debates de aula.
- Asistencia y participación en las ponencias externas.
- Diseño y desarrollo de una entrevistas con mujeres gestantes y posterior matriz de datos.
- Elaboración y exposición de un trabajo de investigación.

Evaluación Formativa para aquellos estudiantes que no superen la evaluación formativa y cumplan un mínimo de asistencia (50 %), con las siguientes actividades:

- Diseño y desarrollo de una entrevistas con mujeres gestantes y posterior matriz de datos.
- Elaboración y exposición de un trabajo de investigación.



- Prueba escrita de los contenidos de la asignatura.

Sistema de Calificación:

Numérico, todo alumno/a que obtenga una calificación de 5 (cinco) o superior habrá superado la asignatura.

GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Asignatura	Actividad física y gestación	Código		Módulo	II
------------	------------------------------	--------	--	--------	----

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para encontrar nuevas formas de utilización de la Actividad física y el Deporte en la solución de los grandes problemas de la sociedad de nuestros días. • Conocer las diferentes posibilidades de investigación de manera específica en cada uno de los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. • Iniciarse de forma concreta en un campo de investigación determinado.
--------------------------	---

RESULTADOS APRENDIZAJE	DE	INDICADORES(Mínimos en mayúscula)	TEMAS RELACIONADOS
1	Conocer en profundidad las bases científicas que rigen el proceso de embarazo y parto.	<p>IDENTIFICA DE FORMA CORRECTA LOS FACTORES MÁS RELEVANTES DEL PROCESO DE EMBARAZO Y PARTO Y SU RELACIÓN CON EL EJERCICIO FÍSICO.</p> <p>CONOCER LAS POSIBLES ALTERACIONES QUE PUEDE GENERAR EL PROCESO DE GESTACIÓN EN UN SER HUMANO.</p> <p>Identifica las particularidades que hacen de la población gestante un colectivo especial de cara al ejercicio físico.</p> <p>Identifica las consecuencias que los actuales estilos de vida pueden ocasionar en el proceso de embarazo y parto, en grandes poblaciones.</p>	Temas 1, 2, 3,4
2	Conocer y manejar adecuadamente las diferentes posibilidades de investigación acerca de la influencia del ejercicio físico sobre el proceso de embarazo y parto.	<p>PLANTEA DE FORMA ADECUADA DIFERENTES POSIBILIDADES DE INVESTIGACIÓN QUE PERMITEN ESTUDIAR LA INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL PROCESO DE EMBARAZO Y PARTO.</p> <p>CONOCE LAS POSIBILIDADES DE USO DEL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO EN DOS VERTIENTES: PREVENTIVA O TERAPÉUTICA.</p> <p>Conoce la evolución histórica que ha seguido la línea de investigación relativa a los estudios de ejercicio y embarazo.</p>	Temas 2, 4, 5, 6 y 7.

		Identifica las tendencias actuales más relevantes en cuanto a este campo de investigación.	
3	Ser capaz de diseñar diferentes programas de ejercicio físico para ser aplicados durante el proceso de gestación con la base científica necesaria para no ocasionar riesgos de tipo materno-fetal.	<p>CONOCE LAS DIFERENTES POSIBILIDADES DE PRÁCTICA FÍSICA SUSCEPTIBLES DE SER APLICADAS DURANTE LA GESTACIÓN SIN RIESGOS MATERNOS Y FETALES.</p> <p>Identifica de forma clara las futuras líneas de investigación en este campo científico.</p>	Tema 6

DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES	La asignatura se desarrollará a través de: lecciones magistrales, ponencias de investigadores externos de reconocido prestigio, tutoría personalizadas presenciales y on-line, realización de sesiones prácticas y debates a través de la metodología del aprendizaje dialógico y realización de trabajos en grupo a través de la metodología del aprendizaje cooperativo
-------------------------------------	---

METODOLOGIA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
Método expositivo. Aprendizaje dialógico. (LM, TP, SP, CE.)	<p>Lección Magistral</p> <p>Exposición del profesor con participación activa de estudiantes.</p> <p>Debates dirigidos.</p> <p>Prácticas guiadas.</p> <p>Conferencias.</p> <p>(25 horas)</p>	<p>Recuperación y lectura de documentación científica.</p> <p>Tutorías personalizadas.</p> <p>(30 horas)</p>	Todos los temas
Aprendizaje cooperativo (PBL)	<p>Diseño de proyectos de forma grupal.</p> <p>(5 horas)</p>	<p>Elaboración de proyectos.</p> <p>(15 horas)</p>	4, 6 y 7

LM (Lección Magistral), TP: Tutorías personalizadas. PBL (Aprendizaje Basado en Proyectos), SP: Sesiones prácticas. CE: Conferencias de expertos reconocidos en la materia

DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:

Horas	TEORICAS:	PRACTICAS:	EXÁMENES:	TOTALES:
presenciales:	20	7	3	30
Horas no	TEORICAS:	PRACTICAS:	EXÁMENES:	TOTALES:

presenciales	30	13	2	45
TOTAL VOLUMEN DE TRABAJO HORAS		75	TOTAL CRÉDITOS ECTS	3

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

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
TEMAS	1, 2	3, 4, 5	2, 4, 6, 7	2, 4, 5 y 7
Actividades Formativas	Lección magistral. Prácticas presenciales. Debates	Lección magistral. Prácticas presenciales. Aprendizaje basado en proyectos. Tutorías personalizadas.	Conferencias de expertos. Prácticas presenciales. Aprendizaje basado en proyectos. Tutorías personalizadas.	Lección magistral. Aprendizaje basado en proyectos. Tutorías personalizadas. Exposición de estudiantes supervisada.
Actividades de Evaluación	Asistencia y participación del estudiante.	Asistencia y participación del estudiante. Entrega de trabajos.	Asistencia y participación del estudiante.	Entrega de trabajos. Evaluación de la Exposición de trabajos por parte de los estudiantes.

EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

METODO DE EVALUACIÓN: descripción de las actividades de evaluación		
Evaluación Formativa, por medio de la valoración de la participación de los estudiantes en las diferentes actividades propuestas. Evaluación Formativa para aquellos estudiantes que no superen la evaluación formativa y cumplan un mínimo de asistencia (50 %)		
SISTEMA DE CALIFICACIÓN: distribución porcentual de los aspectos de calificación		
Método de Evaluación:	Actividades y Tareas	Porcentaje
FORMATIVA	Asistencia y participación en los debates de aula.	20 %
	Asistencia y participación en las ponencias externas.	20 %
	Diseño y desarrollo de una entrevistas con mujeres gestantes y posterior matriz de datos.	30 %
	Elaboración y exposición de un trabajo de investigación.	30 %
SUMATIVA	Diseño y desarrollo de una entrevistas con mujeres gestantes y posterior matriz de datos.	20 %
	Elaboración y exposición de un trabajo de investigación.	20 %
	Prueba escrita de los contenidos de la asignatura.	60 %
OBSERVACIONES	Al tratarse de un Máster Universitario con carácter <u>presencial</u> , no existe la opción de evaluación sumativa para aquellos estudiantes	



	que no hayan asistido al menos a un 50 % de las sesiones. No obstante esta posibilidad debe ser comunicada al docente antes del inicio de la asignatura.
--	--

RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

MATERIAL DE ESTUDIO	Bibliografía de la asignatura recomendada por el docente. Medios informáticos para la elaboración de trabajos.
EQUIPAMIENTO AULAS E INSTALACIONES	Aula equipada por proyector multimedia y conexión a internet. Aula de informática con disponibilidad de programas para tratamiento de texto y análisis estadístico. Una parte de la asignatura (protocolos de evaluación fetal) se desarrolla en un centro sanitario.
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	Biblioteca, sala de informática. Aulas para trabajo en grupo disponible para el alumnado