

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Actividad Física Deportiva para la Salud y Calidad de Vida		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	3
Curso:	2	Código:	4027
Periodo docente:	Cuarto semestre		
Materia:	Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud y con Poblaciones Especiales		
Módulo:	Formación Específica		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	75		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Germán Díaz Ureña	german.diaz@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura Actividad Física Deportiva para la salud y calidad de vida forma parte del bloque Actividad Física y Ejercicio Físico para la salud y con poblaciones especiales. Esta asignatura tiene una orientación teórico-práctica donde se irán sucediendo, a lo largo de toda la asignatura, contenidos teóricos con su aplicación práctica a casos simulados. Tiene una carga de 3 ECTS, impartíendoselo en el segundo cuatrimestre del segundo curso del grado en ciencias de la actividad física y el deporte. Pretende dotar al alumno de las herramientas básicas para una valoración de la salud y calidad de vida de las

personas para facilitarle una mejora de la misma a través de la práctica de la actividad física y deportiva

OBJETIVO

Esta asignatura tiene un doble objetivo final

- 1- Desarrollar las competencias y los conocimientos sobre la valoración de la salud y calidad de vida en personas
- 2- Diseñar programas de mejora de la calidad de vida y salud a través de programas de actividad física y deportiva

CONOCIMIENTOS PREVIOS

No son necesarios conocimientos previos para superar la asignatura

CONTENIDOS

Los contenidos de la asignatura son:

Bloque I: Riesgos y beneficios de la actividad física y deportiva

Bloque II: Valoración de la salud y calidad de vida de las personas participantes en un programa de actividad física y deportiva

Bloque III: Pautas de control y planificación del entrenamiento orientado a la mejora de la salud y calidad de vida

Bloque IV: Adherencia a los programas de actividad física y deportiva

Bloque V: Alimentación saludable

Bloque VI: Descanso saludable

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Las actividades formativas para esta asignatura son:

- Clases de exposición participativa
- Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales o grupales.
- Trabajos individuales o en grupo
- Estudio teórico y práctico
- Clases prácticas

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
----------------------	--

30 horas

45 horas

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias generales

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de intervención educativa, entrenamiento deportivo y actividades físico deportivas orientadas a la salud con el fin de prevenir los riesgos derivados de la práctica deportiva inadecuada.

Conocer y saber aplicar métodos de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

Promover y evaluar la formación de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte.

Conocer la planificación, evaluación y dirección-organización de los recursos y la actividad física y deporte.

Comprender el método y la evidencia científica en la práctica de la actividad física y el deporte.

Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto desempeño profesional.

Competencias específicas

Saber promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física,

ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, y con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).

Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional.

Articular y desplegar procedimientos, procesos, protocolos, análisis propios, con rigor y actitud científica sobre asuntos de índole social, jurídica, económica, científica o ética, cuando sea preciso y pertinente en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Ser capaz de diseñar, aplicar y evaluar programas de actividad física y deportiva que favorezcan la promoción de la salud de personas con patologías.
- Conocer todos los procesos organizativos necesarios para desenvolverse con los recursos materiales y humanos de forma eficiente en el trabajo con la población en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.
- Manejar todo el proceder con rigor y actitud científica que requiere el desempeño laboral del sector profesional de actividad física y deporte.
- Conocer y aplicar las normativas del ejercicio profesional de los graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte desde una perspectiva multidisciplinar.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva. El sistema de evaluación del aprendizaje es el siguiente:

- Pruebas escritas u orales, de desarrollo, de respuesta corta o tipo test. (60%)
- Actividades diarias y ejercicios (15%)
- Trabajos individuales o en grupo (15%)
- Asistencia y participación en las actividades presenciales en el aula (10%)

Será necesario un 5 en todas las partes para poder superar la asignatura

SISTEMA ALTERNATIVO DE EVALUACIÓN (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica y alumnos de intercambio).

- Pruebas escritas u orales, de desarrollo, de respuesta corta o tipo test. (65%)
- Actividades diarias y ejercicios (20%)
- Trabajos individuales o en grupo (15%)

Será necesario un 5 en todas las partes para poder superar la asignatura

Para alumnos de 1ª matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario, será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

American College of Sports Medicine; [senior editor, Deborah Riebe; associate editors, Jonathan K. Ehrman, Gary Liguori, Meir Magal]. Guidelines for exercise testing and prescription / 11th ed. Philadelphia :Wolters Kluwer,2022.

Colegio Norteamericano de Medicina del Deporte. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio / 4ª ed. rev. y amp. Wolters Kluwer,2021.

Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio [Recurso electrónico]., 4ª ed., Barcelona :Wolters Kluwer,2021.

autor, Dan Benardot. Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio / Barcelona :Wolters Kluwer,2019.

Complementaria

[editor, Gary Liguori ; traducción, Francisco Sánchez Fragosó]. ACSM, recursos para el especialista en fitness y salud / L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona :Wolters Kluwer Health,2014.