

Guía Docente

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 en Poblaciones con Patologías |
|-------------|--|

| | |
|-------|----------|
| Tipo: | Optativa |
|-------|----------|

| | |
|----------------|---|
| Créditos ECTS: | 6 |
|----------------|---|

| | |
|--------|---|
| Curso: | 4 |
|--------|---|

| | |
|---------|------|
| Código: | 5275 |
|---------|------|

| | |
|------------------|------------------|
| Periodo docente: | Séptimo semestre |
|------------------|------------------|

| | |
|----------|--------------------------|
| Materia: | Actividad Física y Salud |
|----------|--------------------------|

| | |
|---------|---------------------------------------|
| Módulo: | Actividad Física orientada a la Salud |
|---------|---------------------------------------|

| | |
|--------------------|------------|
| Tipo de enseñanza: | Presencial |
|--------------------|------------|

| | |
|---------|------------|
| Idioma: | Castellano |
|---------|------------|

| | |
|--|-----|
| Total de horas de dedicación del alumno: | 150 |
|--|-----|

| Equipo Docente | Correo Electrónico |
|------------------------|------------------------|
| Alejandro Muñoz Moreno | alejandro.munoz@ufv.es |

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

A través de esta asignatura se pretende que el estudiante adquiera las competencias y conocimientos necesarios para ejercer como profesional en el ámbito de la Actividad Física y la Salud aprendiendo y conociendo de forma activa el significado de la correcta terminología relacionada con esta materia para así, conocer la correcta prescripción de ejercicio, atendiendo a las diferentes tipos de patologías, teniendo en cuenta sus características así como los beneficios que aporta la práctica regular y supervisada de ejercicio físico al bienestar tanto físico como psíquico del individuo a lo largo de todo el ciclo vital.

De forma paralela a la adquisición de una correcta base teórica, el alumnado será capaz de poner en práctica todos los conocimientos, marcar las pautas adecuadas para trabajar en el campo de la promoción de la actividad

física, entrenamiento personal, implantación de programas, seguimiento y evaluación de los mismos, así como en los programas de mantenimiento y prevención de la salud, adecuándolos a los diferentes tipos de poblaciones sanas o con enfermedades controladas, con el fin de la mejora y/o mantenimiento de su salud como posible salida profesional

OBJETIVO

Proporcionar las herramientas necesarias al alumnado para ofrecer una respuesta a las personas con patologías desde los diferentes ámbitos de aplicación como son el ocio y la recreación, educación, competición, salud e investigación.

CONTENIDOS

BLOQUE 1: Beneficios del ejercicio para la salud y la prevención de enfermedades

- 1.1. Terminología del área
- 1.2. Beneficios del ejercicio en sanos y personas con patología
- 1.3. Riesgos asociados al ejercicio
- 1.4. Prevención de riesgos

BLOQUE 2: Causas, prevención y consecuencias del sedentarismo y enfermedades asociadas

- 2.1. Causas del sedentarismo y estilo de vida en la sociedad actual
- 2.2. Estrategias de prevención de comportamiento sedentario; adherencia al ejercicio
- 2.3. Consecuencias del sedentarismo y enfermedades asociadas: obesidad, diabetes y síndrome metabólico.
- 2.4. Beneficios del ejercicio en las enfermedades metabólicas

BLOQUE 3: Fisiopatología de las enfermedades con alta prevalencia

- 3.1. Enfermedades Cardiovasculares
- 3.2. Enfermedades Respiratorias
- 3.3. Enfermedades Neurológicas
- 3.4. Enfermedades Músculo-esqueléticas

BLOQUE 4: Intervención con ejercicio en poblaciones con patología (aplicaciones prácticas)

- 3.1. Revisión de la literatura científica
- 3.2. Diseño de programas de ejercicio en diferentes poblaciones con patología
- 3.3. Resolución de casos prácticos

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura tiene un carácter eminentemente práctico donde la participación y la implicación del alumnado es la base metodológica. El contenido teórico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprensión de los ejercicios prácticos, y siempre partiendo de la reflexión y el debate. Se pretende que exista una puesta en práctica inmediata a la teoría que se llevará a cabo fundamentalmente mediante el aprendizaje basado en proyectos colaborativos. La asignatura tendrá un marcado enfoque colaborativo, donde las responsabilidades y esfuerzos individuales serán puestos al servicio de todo el grupo.

-Clase expositiva 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

-Evaluación

-Estudio teórico y práctico

-Trabajo virtual en red

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

| ACTIVIDAD PRESENCIAL | TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL |
|--|--|
| 60 horas | 90 horas |
| Clases Expositivas 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/Práctico Trabajo Virtual en Red |

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Competencias generales

Competencias específicas

Saber readaptar, reentrenar, y/o reeducar a personas o grupos, con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades

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 el médico)

Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Adquirir conocimientos anatómicos y biomecánicos para promover la actividad física y hábitos de vida saludables con el objetivo del mantenimiento de la salud y prevenciones de posibles lesiones y patologías

Ser capaz de elaborar programas de entrenamiento físico para la prevención y/o mejoría de determinadas patologías

Utilizar distintas herramientas, recursos y métodos científicos para resolver problemas mediante programas de

entrenamiento de la condición física que atiendan a las necesidades individuales de personas que sufren algún tipo de patología

Conocer y entender las características y especificidades relacionadas con distintas patologías

Ser capaz de diseñar, aplicar y evaluar programas de actividad física y deportiva que favorezcan la promoción de la salud de personas con patologías.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Sistema ordinario de evaluación:

Pruebas escritas y orales: 60%

Trabajos individuales y grupales: 15%

Actividades diarias y ejercicios: 15%

Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación del alumno): 10%

"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."

Sistema alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

Pruebas escritas y orales: 60%

Trabajos individuales y grupales: 20%

Actividades diarias y ejercicios: 20%

Para alumnos de 1º 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 lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

-Los exámenes se realizarán de manera presencial en todos los casos

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

López, J. y Fernández, A. (2013). Fisiología del ejercicio (3ª Ed). Madrid, España: Paramericana

Complementaria

National Strength and Conditioning Association (2014). Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona, España: Paidotribo.