

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
-------------	---

Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud
-----------------------	----------------------

Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud
-------------------	----------------------

Asignatura:	Actividad Física y Salud en Personas con Necesidades Especiales
-------------	---

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

Créditos ECTS:	6
----------------	---

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

Código:	7550
---------	------

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

Materia:	Atención a la Diversidad en la Educación Física
----------	---

Módulo:	Educación Física y Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte
---------	--

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

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

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

Equipo Docente	Correo Electrónico
Iñaki Quintana García-Milla	i.quintana.prof@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignatura en la que el alumno aprenderá a planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física encaminados a la mejora y/o mantenimiento de la salud en personas con condiciones especiales: patologías, trastornos, discapacidades o cualquier otro condicionante que requiera de la individualización del programa.

Asignatura de 4º curso de 6 créditos ECTS, perteneciente al módulo de Educación Física y Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte. Se imparte durante el 7º semestre del Grado, y con ella se pretende que el alumno comprenda la necesidad de individualización de los programas de actividad física, en especial cuando existen condicionantes de salud. Una vez comprendida esta necesidad, el alumno aprenderá a diseñar, desarrollar y evaluar estos programas de actividad física individualizados, en función de los condicionantes presentes:

patologías, trastornos, discapacidades o cualquier otra situación que requiera de la individualización del programa.

OBJETIVO

Aprender a planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física cuyo objetivo sea la mejora y/o mantenimiento de la salud en personas con necesidades o condiciones especiales.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Es recomendable haber asimilado adecuadamente los contenidos vistos en las asignaturas de Fisiología del Ejercicio y Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.

CONTENIDOS

1. Generalidades:
 - 1.1. Definición de conceptos: Salud, actividad física para la salud, personas con necesidades especiales
 - 1.2. Metodología para la actualización de conocimientos relacionados con la actividad física y la salud en poblaciones especiales.
2. Criterios para el diseño de programas de actividad física y salud en diferentes poblaciones especiales:
 - 2.1. Artrosis de rodilla.
 - 2.2. Osteoporosis.
 - 2.3. Personas con sobrepeso y obesidad.
 - 2.4. Diabetes tipo I.
 - 2.5. Diabetes tipo II.
 - 2.6. Patologías del sistema cardiovascular: cardiopatías, hipertensión, arterioesclerosis.
 - 2.7. Síndrome metabólico.
 - 2.8. Patologías de columna: hernia discal.
 - 2.9. Asma.
 - 2.10. Discapacidad intelectual.
 - 2.11. Discapacidad física.
 - 2.12. Discapacidad sensorial.
 - 2.13. Embarazadas.
 - 2.14. Otros condicionantes.

1. Generalidades:
 - 1.1. Definición de conceptos: Salud, actividad física para la salud, personas con necesidades especiales
 - 1.2. Metodología para la actualización de conocimientos relacionados con la actividad física y la salud en poblaciones especiales.
2. Criterios para el diseño de programas de actividad física y salud en diferentes poblaciones especiales:
 - 2.1. Artrosis de rodilla.
 - 2.2. Osteoporosis.
 - 2.3. Personas con sobrepeso y obesidad.
 - 2.4. Diabetes tipo I.
 - 2.5. Diabetes tipo II.
 - 2.6. Patologías del sistema cardiovascular: cardiopatías, hipertensión, arterioesclerosis.
 - 2.7. Síndrome metabólico.
 - 2.8. Patologías de columna: hernia discal.
 - 2.9. Asma.
 - 2.10. Discapacidad intelectual.
 - 2.11. Discapacidad física.
 - 2.12. Discapacidad sensorial.
 - 2.13. Embarazadas.
 - 2.14. Otros condicionantes.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Exposición de información por parte del profesor en clases teóricas.
- Análisis y reflexión de dicha información por parte del alumnado.
- Aplicación práctica tras la exposición de los contenidos.
- Realización de casos prácticos similares a los que abordarán en su vida profesional futura.
- Preparación, por parte del alumnado, de contenidos y sesiones con ayuda de la profesora.

Una parte de la asignatura se desarrollará a través de la exposición de información por parte del profesor en clases teóricas, y del análisis y reflexión de dicha información por parte del alumnado. Siempre se realizará una aplicación práctica tras la exposición de los contenidos. A lo largo del semestre se fomentará la participación del alumnado mediante la realización de casos prácticos similares a los que abordarán en su vida profesional futura. Además, se hará partícipe al alumno de su propia formación a través de la preparación de contenidos y sesiones, con ayuda de la profesora. Estos contenidos serán elegidos por los propios alumnos, y serán preparados y desarrollados en grupo o de forma individual.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
Clases expositivas 50h Tutorías (individuales y /o grupales) 4h Evaluación 6h	Talleres y charlas 5h Trabajo grupal/individual para la asignatura 35h Preparación de la asignatura y estudio teórico 35h Ejercicios prácticos durante el curso 15h

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

Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

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

Conocer las enfermedades y lesiones más frecuentes en el ámbito escolar y deportivo, e identificar los riesgos que se derivan para la salud de los escolares y deportistas en sus diferentes contextos a consecuencia de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

Competencias específicas

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza - aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características personales y contextuales, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Diseñar correctamente los programas de actividad física para buscar una mejora en la salud del atleta/cliente, así como también de su aprendizaje, crecimiento personal e independencia.

Realizar búsquedas de información sistemáticas e interpretar dicha información de forma adecuada con el fin de actualizar y reciclar conocimientos.

Argumentar razonadamente la necesidad de adaptación e individualización de los programas de actividad física en personas con condicionantes de salud y/o vida especiales.

Adecuar los programas de actividad física a las características individuales empleando criterios basados en el conocimiento científico.

Evaluar, con criterio basado en el conocimiento científico, programas de actividad física diseñados para personas con condicionantes especiales.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Evaluación continua:

- Examen (desarrollo de un caso práctico): 60% de la nota de la asignatura. Para poder aprobar la asignatura será necesario obtener una puntuación MÍNIMA de 5 en dicho examen.
- Trabajo de grupo: 30% de la nota de la asignatura.
- Participación y actitud en clase: 10% de la nota de la asignatura.

Sin evaluación continua:

- Examen (desarrollo de un caso práctico): 60% de la nota de la asignatura.
 - Trabajo individual: 30% de la nota de la asignatura.
- Para poder aprobar la asignatura será necesario obtener una puntuación MÍNIMA de 5 en cada uno de los apartados.

Evaluación continua:

- Examen (desarrollo de un caso práctico): 60% de la nota de la asignatura. Para poder aprobar la asignatura será necesario obtener una puntuación MÍNIMA de 5 en dicho examen.
- Trabajo de grupo: 30% de la nota de la asignatura.
- Participación y actitud en clase: 10% de la nota de la asignatura. Para poder puntuar en este apartado el alumno deberá acudir al menos al 80% de las clases.

Los alumnos que suspendan el examen, o la nota final sea menor a 5 puntos en la convocatoria ordinaria, podrán presentarse en la evaluación extraordinaria a los apartados de Examen y/o Trabajo de grupo (en el que se realizará un trabajo individual de similares características).

Sin evaluación continua:

- Examen (desarrollo de un caso práctico): 60% de la nota de la asignatura.

- Trabajo individual: 30% de la nota de la asignatura.

Para poder aprobar la asignatura será necesario obtener una puntuación MÍNIMA de 5 en cada uno de los apartados.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Earle, R.W. and T.R. Baechle, Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal (Color)2008: Paidotribo.

Lacaba, R. and I. Gonzalo, El entrenador Personal. 1 ed2012, Madrid: Ramón Lacaba.

Benito, P.J., Conceptos básicos del entrenamiento con cargas: de la musculación al wellness.2008, Armenia, Colombia: Kinesis.

Complementaria

Barakat, R., El Ejercicio físico durante el embarazo: para vivir un embarazo en forma2006: Pearson Educación.

Benito, P.J., R. Cupeiro, and F.J. Calderón, Ejercicio físico como terapia no farmacológica en la artrosis de rodilla. Reumatología clínica, 2010. 6(3): p. 153 - 160.

Benito, P.J., et al., La revisión bibliográfica sistemática en fisiología del ejercicio: recomendaciones prácticas. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 2008. 3(6): p. 1-11.

Bruyere, O., et al., An algorithm recommendation for the management of knee osteoarthritis in Europe and internationally: A report from a task force of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO). Semin Arthritis Rheum, 2014.

Leosco, D., et al., Effects of exercise training on cardiovascular adrenergic system. Front Physiol, 2013. 4: p. 348.

Saguil, A. and N. Okpokwasili, Physical training for patients with asthma. Am Fam Physician, 2013. 87(5): p. 313-4.

Strasser, B. and D. Pesta, Resistance training for diabetes prevention and therapy: experimental findings and molecular mechanisms. Biomed Res Int, 2013. 2013: p. 805217.

Tobias, J.H., et al., Physical Activity and Bone: May the Force be with You. Front Endocrinol (Lausanne), 2014. 5: p. 20.