

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:	Evaluación en la Actividad Física y la Salud: Personas, Programas y Medios
-------------	--

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

Créditos ECTS:	6
----------------	---

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

Código:	7557
---------	------

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
Iñaki Quintana García-Milla	i.quintana.prof@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura detalla las diferentes técnicas y procesos de evaluación que existen en el campo de la actividad física y la salud. Teniendo como fin una comprensión óptima de aquellos para su adecuada aplicación e interpretación.

OBJETIVO

Esta asignatura tiene como objetivo dar a conocer al alumno los medios y las técnicas de evaluación en el campo de la actividad física y la salud.

Asimismo se pretende que aprendan a aplicar las diferentes pruebas existentes y, en base a los resultados de las mismas, tengan la capacidad de poder diseñar un programa de actividad física óptimo.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Es necesario que los alumnos tengan conocimientos sobre las siguientes materias:

- Fisiología del ejercicio.
- Anatomía del aparato locomotor.

CONTENIDOS

TEMA 1.- ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y ENFERMEDAD

TEMA 2.- INTRODUCCIÓN A LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

TEMA 3.- EVALUACIÓN DE LA SALUD PREVIA AL EJERCICIO FÍSICO

TEMA 4.- EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

TEMA 5.- EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

TEMA 6.- EVALUACIÓN DEL BALANCE ENERGÉTICO

TEMA 7.- EVALUACIÓN MUSCULO-ESQUELÉTICA

TEMA 8.- PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADOS A LA SALUD

TEMA 1.- ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y ENFERMEDAD

TEMA 2.- INTRODUCCIÓN A LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

2.1.- CONCEPTOS FISIOLÓGICOS

2.2.- COMPONENTES FÍSICOS-FISIOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.3.- FORMAS DE EXPRESAR LA INTENSIDAD

2.4.- RELACIONES ENTRE LAS DIFERENTES EXPRESIONES DE INTENSIDAD

2.5.- ESTABLECIMIENTO DE LA INTENSIDAD DE TRABAJO

TEMA 3.- EVALUACIÓN DE LA SALUD PREVIA AL EJERCICIO FÍSICO

3.1.- CONSIDERACIONES PRELIMINARES SOBRE LA EVALUACIÓN DE LA SALUD DEL SUJETO

3.2.- SCREENING INICIAL

3.3.- SCREENING MÉDICO

TEMA 4.- EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

4.1.- OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

4.2.- PRUEBAS DE CAMPO

4.3.- PRUEBAS CLÍNICAS

4.4.- INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

TEMA 5.- EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

5.1.- CLASIFICACIÓN Y USO DE LOS VALORES DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

5.2.- MODELOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

- 5.3.- TÉCNICAS DE LABORATORIO
- 5.4.- MÉTODOS DE CAMPO

TEMA 6.- EVALUACIÓN DEL BALANCE ENERGÉTICO

- 6.1.- CONCEPTO
- 6.2.- ESTIMACIÓN DEL GASTO METABÓLICO BASAL
- 6.3.- ESTIMACIÓN DEL GASTO ENERGÉTICO TOTAL
- 6.4.- ESTIMACIÓN DEL BALANCE ENERGÉTICO
- 6.5.- ESTIMACIÓN DE LA PÉRDIDA O GANANCIA DE PESO SEMANAL

TEMA 7.- EVALUACIÓN MUSCULO-ESQUELÉTICA

- 7.1.- CUESTIONARIO DE SCREENING
- 7.2.- EVALUACIÓN GLOBAL DE LA ESTÉTICA
- 7.3.- EVALUACIÓN ESTÉTICA DEL MIEMBRO SUPERIOR
- 7.4.- EVALUACIÓN ESTÉTICA DEL MIEMBRO INFERIOR
- 7.5.- EVALUACIÓN MORFOLÓGICA DEL PIE Y EL APOYO
- 7.6.- EVALUACIÓN DE LA CINTURA PÉLVICA
- 7.7.- TEORÍAS EXPLICATIVAS DE LAS ALTERACIONES POSTURALES

TEMA 8.- PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADOS A LA SALUD

- 8.1.- PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA SUJETOS SANOS
- 8.2.- PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA SUJETOS CON FACTORES DE RIESGO O ENFERMEDAD DIAGNOSTICADA

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Para el desarrollo de la asignatura de Evaluación en la Actividad Física y la Salud: Personas, Programas y Medios, se combinarán lecciones magistrales teóricas con actividades prácticas. Con el fin de que los alumnos sean capaces de transferir los conocimientos teóricos a la práctica real.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 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

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

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte escolar, de entrenamiento deportivo y actividades físico-deportivas orientadas a la salud.

Competencias específicas

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

Desarrollar un positivo equilibrio emocional y armonía consigo mismo, como punto de partida de cualquier intervención en el ámbito de la salud.

Diseñar programas para optimizar el logro de los objetivos y mejorar el nivel de satisfacción de los implicados hacia las actividades

Evaluar la calidad de los diferentes programas, medios y actividades.

Desarrollar programas de prevención postural, evaluando los efectos de la intervención.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al completar de forma exitosa esta asignatura, los estudiantes serán capaces de:

- Conocer y comprender las técnicas y procesos de evaluación en los programas de actividad física y salud.
- Aplicar las diferentes pruebas de evaluación en los programas de actividad física y salud.
- Analizar y desarrollar programas de actividad física en el ámbito de la salud.
- Elaborar informes sobre la calidad y adecuación de los programas de actividad física en relación a la salud.
- Interpretar adecuadamente los informes y análisis realizados en el campo de la actividad física y la salud.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

En esta asignatura el alumno podrá optar por uno de los siguiente sistemas de evaluación:

1. Evaluación continua (requisito: asistencia a un mínimo del 80% de las clases):

- Pruebas escritas u orales, en las que el estudiante deberá responder a cuestiones de tipo teórico-práctico sobre las asignaturas: 50%.
- Asistencia y participación en las actividades presenciales y actitud manifestada: 15%.
- Trabajos individuales y grupales propuestos, en los que se valorará el cumplimiento de las pautas establecidas para elaborarlos, el rigor y coherencia de los contenidos, la creatividad con la que se aborda y la redacción cuidada: 20%.
- Actividades diarias y ejercicios, propuestos para afianzar los conocimientos de carácter más práctico desarrollados a lo largo del período lectivo y profundizar en ellos: 15%.

2. Evaluación final (para alumnos que, por motivos justificados, no puedan cumplir con el requisito de la evaluación continua):

- Pruebas escritas u orales, en las que el estudiante deberá responder a cuestiones de tipo teórico-práctico sobre las asignaturas: 80%.
- Trabajos individuales y grupales propuestos, en los que se valorará el cumplimiento de las pautas establecidas para elaborarlos, el rigor y coherencia de los contenidos, la creatividad con la que se aborda y la redacción cuidada: 20%

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

American College of Sports Medicine: Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (2ª edición). Editorial: Paidotribo, 2005.

George, J. D.; Fisher, A. G.; Vehrs, P. R.: Test y pruebas físicas. Editorial Paidotribo, 2007.

Lesmes, D.: Evaluación clínico-funcional del movimiento corporal humano. Editorial Panamericana, 2007.

Wenger, H. A.: Evaluación fisiológica del deportista. Editorial Paidotribo, 2000.