

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:	Contenidos y Aplicaciones Didácticas para una Actividad Física Saludable		
Tipo:	Optativa	Créditos ECTS:	6
Curso:	4	Código:	7558
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 pretende que el alumno conozca cuáles son los contenidos más importantes así como las aplicaciones didácticas que debe tener la actividad física desde el punto de vista de la salud.

OBJETIVO

El objetivo que se pretende que el alumno consiga al cursar y superar esta asignatura, es que sea capaz de conocer e identificar los contenidos básicos para una actividad física saludable así como todos los aspectos y aplicaciones didácticas que debe tener en cuenta a la hora de diseñar o planificar una actividad física enfocada a la mejora o mantenimiento de la salud del individuo.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Para cursar esta asignatura no se requieren conocimientos previos específicos, siendo recomendable haber superado la asignatura "Anatomía humana y funcional" así como las relacionadas con aspectos de la fisiología.

CONTENIDOS

Tema 1. Creación de hábitos saludables y práctica de ejercicio físico
Tema 2. Efectos saludables del ejercicio físico
Tema 3. Falsas creencias en las actividades físico deportivas
Tema 4. Realización correcta y segura de ejercicios físicos
Tema 5. Postura corporal y prevención de lesiones
Tema 6. Acondicionamiento físico para la salud
Tema 7. Aplicaciones didácticas en Actividad Física para la salud

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Para esta asignatura, se combinará la lección magistral de la profesora con actividades como prácticas reales, proyección de vídeos, charlas de profesionales, elaboración de planes de trabajo, etc.

- Clases expositivas: exposición de contenidos y actividades por parte de la profesora con participación de los estudiantes mediante debates.
- Seminarios y talleres: trabajo en grupos con el fin de profundizar en los contenidos fundamentales de la asignatura.
- Presentación del trabajo en grupo o individuales: presentación del trabajo elaborado en relación al temario.
- Tutorías personalizadas: atención individual del estudiante con el objetivo de revisar y debatir los temas presentados en clase así como para aclarar las dudas que le hayan surgido de la asignatura en general o de algún aspecto concreto.
- Evaluación: realización de las pruebas de evaluación a lo largo del curso.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas

<ul style="list-style-type: none"> - Clases expositivas 40h - Seminarios y talleres 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupo e individual 20h - Estudio teórico 40h - Estudio práctico 20h - Actividades complementarias 10h
<ul style="list-style-type: none"> 6h - Presentación del trabajo en grupo y trabajos individuales 	
<ul style="list-style-type: none"> 10h - Tutoría 	
<ul style="list-style-type: none"> 2h - Evaluación 2h 	

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 habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

Desarrollar un pensamiento analítico, sintético, reflexivo, creativo, crítico, teórico y práctico.

Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

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

Competencias específicas

Aplicar de forma óptima las nuevas tendencias en el ámbito de la salud y de la actividad física

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

Conocer los diferentes métodos y aplicaciones didácticas de actividad física orientadas a mejorar la calidad de vida.

Conocer las terapias alternativas para la mejora de la salud.

Desarrollar programas de prevención de riesgo laboral, mediante un planteamiento realista y creativo, evaluando los diferentes efectos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la asignatura, el alumno:

- Identificará cuáles son los hábitos saludables para la práctica de actividad física
- Diferenciará las buenas prácticas así como las falsas creencias relativas a las actividades deportivas
- Será capaz de conocer e identificar todo lo relacionado con el cuerpo humano, la postura y la conducta para llevar a cabo una actividad física saludable
- Conocerá cuáles son las bases y las tendencias del acondicionamiento físico enfocado a la salud
- Sabrá aplicar didácticamente todos los aspectos relacionados con la actividad física saludable

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

En esta asignatura el alumno podrá optar por uno de los siguientes 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 los contenidos de la asignatura: 50%
- Asistencia y participación en las actividades presenciales y actitud manifestada durante el desarrollo de toda la asignatura: 15%
- Trabajos individuales y grupales propuestos, en los que se valorará el cumplimiento de las pautas establecidas, 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 la asignatura: 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%

- Pruebas escritas u orales: consistirá en una prueba escrita.

- Asistencia y participación en las actividades presenciales: se valorará la aportación del alumno que demuestre, a través de ella, un conocimiento de la materia impartida, así como el entusiasmo en la realización de las actividades prácticas propuestas.

- Trabajos individuales y grupales: los alumnos tendrán que realizar un trabajo individual sobre la temática de la asignatura, apoyado en bibliografía de carácter científico y con estructura, redacción y contenido adecuado. El título y temática del trabajo deberá ser aprobado por la profesora antes del comienzo del mismo.

- Actividades diarias y ejercicios: realización de pequeños ejercicios prácticos en las clases diarias, de aproximadamente 15 minutos de duración, en los que cada alumno deberá exponer y comentar sus conocimientos sobre lo que ha tratado la materia impartida ese día. Estos ejercicios se realizarán aproximadamente en un 15% de las sesiones teóricas.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Delgado, M., Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INDE.

- Devís J y cols (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

López-Miñarro PA (2000). Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. Detección y alternativas. IBarcelona: INDE.

Merino Merino, B. et al. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

- Sáez Rodríguez, G., Monroy Antón, A. "Problemas de espalda en la escuela y aportes de la educación física en la prevención", Comunicación oral presentada en el "I Congreso Internacional de Ciencias del Deporte de la UCAM. Retos Profesionales en el Espacio Europeo de Educación Superior" Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Católica San Antonio de Murcia.

- Som Castillo, A., Delgado Fernández, M., Medina Casaubón, J. (2007). Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto

- Veiga Núñez, O., Martínez Gómez, D. (2007). Actividad Física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Editar | Eliminar

- Vera-García, F.J., Moreside, J.M., Flores-Parodi, B., McGill, S.M. (2007) Activación de los músculos del tronco durante situaciones que requieren de la estabilización del raquis. Estudio de caso único. Apuntes Educación Física y Deportes. 87, 14-26.