

# 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 Saludable: Desde la Infancia hasta la Tercera Edad		
Tipo:	Optativa	Créditos ECTS:	6
Curso:	4	Código:	7567
Periodo docente:	Octavo 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

Con esta asignatura se pretende que el alumno adquiera los conocimientos necesarios para poder plantear una actividad física desde el punto de vista de la salud a diferentes colectivos (en función de la edad) empezando por la infancia, hasta llegar a la tercera edad.

## OBJETIVO

Ser capaz de plantear actividad física saludable a cualquier persona independientemente de su edad y siempre teniendo en cuenta sus características personales, problemas y aspectos que puedan afectarle.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Es recomendable haber asimilado adecuadamente los contenidos vistos en las asignaturas relacionadas con los aspectos fisiológicos y funcionales del ser humano, así como los sociales.

## CONTENIDOS

TEMA 1: ACTIVIDAD FÍSICA DEL NACIMIENTO A LA ADOLESCENCIA  
TEMA 2: ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ADOLESCENCIA A LA VIDA ADULTA  
TEMA 3: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA ADULTA  
TEMA 4: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA 3ª Y 4ª EDAD

TEMA 1: ACTIVIDAD FÍSICA DEL NACIMIENTO A LA ADOLESCENCIA

1. Tratamiento de la actividad física para bebés
2. Actividad física para niños: psicomotricidad
3. Actividad física en las actividades extraescolares

TEMA 2: ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ADOLESCENCIA A LA VIDA ADULTA

1. Problemas y alteraciones característicos de la pubertad
2. Actividad física orientada a la salud de adolescentes y el tiempo de ocio activo

TEMA 3: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA ADULTA

1. Actividad física saludable: sedentarios VS personas activas
2. Prevención de la salud en el ámbito laboral
3. Actividad física para mujeres

TEMA 4: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA 3ª Y 4ª EDAD

1. Cambios físicos, psicológicos y sociales característicos del proceso de envejecimiento
2. Preservación de la funcionalidad, independencia y de la calidad de vida de las personas mayores
3. Recomendaciones básicas para una actividad física saludable en la 3ª edad y en la 4ª edad
4. Aplicación de la actividad física en población de edad avanzada

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Para esta asignatura, se combinará la lección magistral de la profesora con actividades como supuestos prácticos reales, proyección de vídeos o películas, charlas de profesionales, etc.

- Clases expositivas: exposición de contenidos y actividades por parte de la profesora con participación de los estudiantes mediante debates, comentarios y prácticas.
- 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 que se plantea al comienzo.
- 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 que el alumno quiera resolver.
- 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
62 horas	88 horas
- Clases expositivas 40h - Seminarios, talleres y tutorías 8h - Trabajos en grupo o individuales 12h - Evaluación 2h	Trabajo en grupo e individual 40h Estudio teórico/práctico 44h Actividades complementarias 4h

## 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

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en las diferentes poblaciones de influencia profesional.

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la propuesta de tareas a enseñar en el contexto educativo, en el campo de la actividad física y la salud, así como en la dirección de actividades físico - deportivas recreativas.

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

### Competencias específicas

Conocer las diferentes demandas y problemáticas de las personas con necesidades especiales, así como la actividad física saludable indicada para cada uno de los diferentes grupos.

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

Planificar y poner en práctica una actividad física de carácter inclusivo y saludable, fomentando valores educativos de acercamiento y cooperación entre todas las personas

Conocer las diferencias, demandas e intereses sociales relacionados con la actividad física y la salud, en las diferentes edades del ser humano.

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

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conocer los aspectos evolutivos de la persona en las distintas etapas de la vida para evaluar sus necesidades en cuanto a actividad física saludable
- Ser capaz de identificar los problemas más comunes y lo que implica en la calidad de vida de las personas desde las edades más tempranas hasta las edades más avanzadas, así como abordarlos desde la actividad física saludable
- Conocer cuál es la actividad física que mejor se adapta a las personas en función de sus características y problemas teniendo en cuenta la edad de la misma, siempre desde el punto de vista de la salud y fundamentado en el conocimiento científico
- Aplicar los conocimientos adquiridos para llevar a cabo actividades físicas que ayuden en la prevención, desarrollo y/o conservación de la salud en las diferentes edades
- Identificar cuáles son los hábitos saludables a la hora de realizar actividad física

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Para poder superar la asignatura el alumno deberá aprobar cada una de las pruebas y actividades desarrolladas en los apartados, con una calificación mínima de 5 puntos, para ambas convocatorias y evaluaciones (continua y no continua).

### CONVOCATORIA ORDINARIA

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%
- Trabajos individuales y grupales propuestos, en los que se valorará el cumplimiento de las pautas establecidas, el rigor y coherencia de los contenidos, la fundamentación científica y la creatividad con la que se aborda: 20%
- Actividades diarias y ejercicios, propuestos para afianzar los conocimientos teóricos/prácticos adquiridos y profundizar en ellos: 20%
- Asistencia y participación en las actividades presenciales y actitud manifestada durante el desarrollo de toda la asignatura: 10%

EVALUACIÓN NO CONTINUA (alumnos que superen un 20% de inasistencia o aquellos con dispensa académica):

- Pruebas escritas u orales, en las que el estudiante deberá responder a cuestiones de tipo teórico-práctico sobre la asignatura: 70%
- Trabajos individuales propuestos, en los que se valorará el cumplimiento de las pautas establecidas para elaborarlos, el rigor y coherencia de los contenidos, la fundamentación científica y la creatividad con la que se aborda: 30%

La evaluación no continua no exime al alumno de sus responsabilidades durante el curso, así como fechas de entrega de trabajos, tutorías y/o cualquier otra tarea que se comunicara por el aula virtual.

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

En el caso de suspender alguna prueba o actividad en convocatoria ordinaria, se deberá presentar a aquellas partes no superadas. Teniendo que aprobar, igualmente, todos los apartados de forma independiente.

---

### NOTAS:

- Todas las tareas se deberán entregar en fecha y por los cauces solicitados, siendo los alumnos responsables de estar pendientes de dichas entregas y plazos. Todos aquellos trabajos presentados fuera de fecha o por otras vías contarán como no presentados. No se aceptarán entregas en el correo del profesor.
- No se responderán correos ni se atenderán tutorías la semana previa del examen para solucionar dudas de cara

al examen.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

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

Aznar, S. y Webster, T. (2006). Actividad física y salud en la infancia y adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.

Cal, C. (2008). Psicomotricidad clínica en la infancia. Montevideo: Psicolibros.

Collins, J. (2004). La salud del bebé y del niño. Madrid: H. Blume.

Latorre, P. A. y Herrador, J. (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Barcelona: Paidotribo.

Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). Actividad física y salud. Madrid: Días de Santos, S.A.

Pont Geis, P. (2019). Tercera edad. Actividad física y salud. Teoría y práctica. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Valbuena, J., Fernández, Mª. (COORD) (2007). La actividad física en las personas mayores: Implicaciones físicas, sociales e intelectuales. Madrid: CCS.

Weinek, J. (2001). Salud, ejercicio y deporte. Barcelona: Paidotribo.

### Complementaria

American College of Sports Medicine (2009). ACSM Position stand: Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c

Doman, D. (2011). Cómo enseñar a nadar a su bebé. Madrid: EDAF, S.L.U.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). Encuesta nacional de salud. España 2011/12. Actividad física, descanso y ocio. Madrid: Serie Informes Monográficos nº 4.

Ortega, P. (2016). Ejercicios para una buena condición postural. INDE: España.

Ramírez, R. y Correa, J. E. (2015). Resultados maternos y fetales de la actividad física durante el embarazo. Argentina: Editorial Universidad del Rosario.

Wolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Masson.