



**GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA**  
**Actividad Física y Salud**

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA		
<b>Denominación (español/inglés):</b> Actividad física y salud/ Physical activity and health		
<b>Módulo:</b> Actividad física y calidad de vida		
<b>Código:</b> 202411210	<b>Año del plan de estudio:</b> 2011	
<b>Carácter:</b> Obligatorio	<b>Curso académico:</b> 2021/2022	
<b>Créditos:</b> 6	<b>Curso:</b> 2º	<b>Semestre:</b> tercero
<b>Idioma de impartición:</b> español		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO		
<b>Coordinador/a:</b> Ángela Sierra Robles		
<b>Centro/Departamento:</b> Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte / Didácticas Integradas		
<b>Área de conocimiento:</b> Didáctica de la Expresión Corporal		
<b>Nº Despacho:</b> 7	<b>Email:</b> sierras@uhu.es	<b>Telf.:</b> 959219268
<b>Horario de enseñanza de la asignatura:</b> Jueves de 11:15.00 a 13:15 horas Viernes de 9:00 a 11.00 horas		
<b>Horario tutorías primer semestre:</b> martes de 12:00 a 15:00 horas viernes de 12:00 a 15:00 horas		
<b>Horario tutorías segundo semestre:</b> martes de 12:00 a 15:00 horas viernes de 12:00 a 15:00 horas		
OTRO PROFESORADO:		
<b>Nombre y apellidos:</b> Pilar Alonso Robledo (Grupo T1)		
<b>Centro/Departamento:</b> Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte / Didácticas Integradas		
<b>Área de conocimiento:</b> Didáctica de la Expresión Corporal		
<b>Nº Despacho:</b> 7	<b>E-mail:</b> pilar.alonso@ddi.uhu.es	<b>Telf.:</b> 959219268
<b>Horario de enseñanza de la asignatura:</b> Jueves de 11:15.00 a 13:15 horas Viernes de 9:00 a 11.00 horas		



**Horario tutorías primer semestre:**

Jueves de 9.00 a 11.00 horas

Viernes de 11.15 a 13.50 horas

**Horario tutorías segundo semestre:**

Jueves de 9.00 a 11.00 horas

Viernes de 11.15 a 13.50 horas

**DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

**REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES:** Ninguno

**COMPETENCIAS:**

**a. Básicas (CB):**

- CB1 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.
- CB2 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.
- CB3 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.
- CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

**b. Generales (CG):**

- CG0.Hablar bien en público sobre temas relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CG1.Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que, partiendo de la base de la educación secundaria general, alcance un nivel que incluya conocimientos procedentes de la vanguardia del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- CG2.Aplicar conocimientos adquiridos a su trabajo de forma profesional y poseer las competencias necesarias para la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- CG4.Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CG5 Poseer habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

**c. Transversales (CT):**

- CT1. Dominar correctamente la lengua española, los diversos estilos y los lenguajes específicos necesarios para el desarrollo y comunicación del conocimiento en el ámbito científico y académico
- CT2. Desarrollo de una actitud crítica en relación con la capacidad de análisis y síntesis
- CT3. Desarrollo de una actitud de indagación que permita la revisión y avance permanente del conocimiento
- CT4. Capacidad de utilizar las competencias informáticas e informacionales (C12) en la práctica profesional
- CT6. Promover, respetar y velar por los derechos humanos, la igualdad sin discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión u otra circunstancia personal o social, los valores democráticos, la igualdad social y el sostenimiento medioambiental

**d. Específicas (CE):**

- AC1 1.4 Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población.
- AC2 2.1 Diseñar, aplicar y valorar el ejercicio físico y la condición física en diferentes ámbitos y con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- AC2 2.3 Diseñar y adaptar el ejercicio físico atendiendo al nivel de condición física para la mejora o readaptación de las capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano.
- AC3 3.1 Promover y desarrollar actuaciones que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de población.
- AC3 3.2 Saber promover, diseñar y aplicar programas de actividad física y deporte adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población.
- AC3 3.3 Articular y desarrollar programas de promoción desde cualquier sector de intervención profesional (educación física, entrenamiento deportivo y/o ejercicio físico orientado a la salud) y según el contexto y las posibilidades y necesidades de la ciudadanía.
- AC3 3.4 Identificar y promover los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa en cualquier sector de intervención profesional.
- AC3 3.5 Conocer las estrategias y programas educativos en relación con la actividad física y deporte para la promoción de la salud en cualquier sector de intervención profesional.
- AC4 4.2 Conocer, entender y saber enseñar, a nivel teórico-práctico, la condición física y el ejercicio físico orientado a la salud en diferentes contextos y entornos
- AC5 5.2 Identificar y aplicar los tipos de actividades físicas y deportivas adaptadas a las características y necesidades de las personas, así como en diferentes tipos de servicios, incluidos eventos deportivos, y en cualquier tipo de organización, población, contexto, entorno.
- AC5 5.4 Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia.
- AC6 6.3 Desarrollar actitud crítica y científica de forma constante en el planteamiento de la actividad física y deporte.
- AC6 6.4 Desarrollar actitud crítica y científica de forma constante en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva;



entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

- AC7 7.3 Comprender la importancia del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para conseguir los fines y beneficios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

#### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE:**

- RA1. Discernir las bases sobre las que se asienta el estudio de la actividad física como instrumento para la salud.
- RA2. Identificar los riesgos y beneficios que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- RA3. Conocer las recomendaciones oficiales en cuanto a la prescripción de actividad física para la mejora de la calidad de vida.
- RA4. Conocer las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.
- RA5. Disponer de un modelo teórico-práctico de actividad física para la salud en la etapa de Enseñanza Obligatoria.
- RA6. Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
- RA7. Disponer de conocimientos suficientes para elaborar programas de actividad física saludable en individuos sanos.
- RA8. Concienciar al profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que en su labor debe fomentar un adecuado estado de salud de los sujetos, evitar la producción de lesiones y ayudar al tratamiento de las que padezcan los sujetos; trabajando multidisciplinariamente con psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del ámbito educativo.

#### **NÚMERO DE HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO:**

	Horas
Nº de Horas en créditos ECTS (Nº créditos x 25):	150
Clases Grupos grandes:	33
Clases Grupos reducidos:	12
Trabajo autónomo o en tutoría (Nº de créditos x 25 – horas de clase)	105

#### **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

Actividades formativas	Nº Horas	% Presencialidad
AF1. Clases teóricas/expositivas	33	100%
AF2. Seminarios/talleres	2	0%
AF3. Clases prácticas	12	100%
AF4. Prácticas externas	2	0%
AF5. Tutorías	1	0%
AF6. Estudio y trabajo en grupo	40	0%
AF7. Estudio y trabajo individual /autónomo	60	0%

#### **METODOLOGÍAS DOCENTES**



	<b>Actividades formativas</b>	<b>Metodologías docentes</b>
<b>Presencial (45h.)</b>	Clases teóricas/expositivas	Lección magistral
	Seminarios/talleres	Estudio de casos Resolución de ejercicios y problemas
	Clases prácticas	Resolución de ejercicios y problemas Aprendizaje basado en problemas
	Prácticas externas	Aprendizaje basado en problemas
	Tutorías	Aprendizaje orientado a proyectos
<b>No presencial (105h.)</b>	Estudio y trabajo en grupo	Aprendizaje basado en problemas Aprendizaje cooperativo
	Estudio y trabajo individual/autónomo	Aprendizaje orientado a proyectos

Se propone un modelo activo, en el que el estudiantado participe en la construcción de su propio conocimiento, y un modelo de aprendizaje significativo donde los nuevos conocimientos conecten con los intereses del alumnado y sus conocimientos previos. Esto implica utilizar fundamentalmente, métodos de enseñanza centrados en el alumnado en los que la participación de éste en la toma de decisiones, o sus posibilidades de creación, sea cada vez mayor. De esta manera la profesora polarizará su actuación hacia una docencia centrada en el estudiante, lo que exigirá previamente su capacitación para un aprendizaje autónomo y dotarle de las herramientas necesarias para ello, y la modificación del rol del profesorado, que deberá gestionar el proceso de aprendizaje de los alumnos y alumnas.

<b>Metodologías docentes</b>	
ME1. Lección magistral	X
ME2. Estudio de casos	X
ME3. Resolución de problemas	X
ME4. Aprendizaje basado en problemas	X
ME5. Aprendizaje orientado a proyectos	X
ME6. Aprendizaje cooperativo	X
ME7. Contrato de aprendizaje	

## **PROGRAMA DE CONTENIDOS**

### **BLOQUE 1. TEÓRICO**

1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA. Evolución del concepto de salud y su relación con la actividad física. Los factores de riesgo para la salud. Estilo de vida, calidad de vida y calidad de los años vividos. Valoración del estado de salud. Perspectivas y paradigmas que relacionan la actividad física y la salud.
2. SEDENTARISMO Y RECOMENDACIONES MUNDIALES DE ACTIVIDAD FÍSICA. Recomendaciones en cuanto a prescripción de actividad física saludable en niño y jóvenes, adultos sanos y personas mayores. Condición física salud versus rendimiento. Principios básicos en el diseño de programas de actividad física.
3. ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD

Análisis del currículo de EF para Secundaria y Bachillerato. Promoción de hábitos de actividad física, higiénicos, posturales y alimenticios relacionados con la actividad física. Modelos teóricos de EF para la salud. Principios generales para la promoción de la AF. Promoción de AF-salud desde la perspectiva del proceso y del producto. Contextos de promoción de la actividad física saludable.

4. **DESARROLLO DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, INTENSIDAD DEL EJERCICIO Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

Hábitos de práctica físico-deportiva. Control de esfuerzo. Calentamiento y vuelta a la calma. Condición física orientada a la salud. Evaluación del fitness. Diseño de un programa personal de CF-Salud.

5. **DESARROLLO DE HÁBITOS POSTURALES Y EJERCICIOS DESAconsejados**  
Adopción de posturas cotidianas y su influencia en la disposición raquídea. Evaluación postural. Principios de corrección postural. Justificación de una educación postural en el ámbito escolar. Dolor y columna. Ejercicios potencialmente peligrosos. Efectos problemáticos de la práctica física sobre la columna. Escuela de espalda.

6. **COMPOSICIÓN CORPORAL: DE LA OBESIDAD A LA ANOREXIA, UN CONTINUO DE INSATISFACCIÓN CORPORAL.** Composición corporal como cualidad física orientada a la salud. Trastornos de la conducta alimentaria. Sobrepeso y obesidad. Culto al cuerpo. Modelos corporales. Autoconcepto físico, autoestima e imagen corporal y su relación con la actividad física. Prejuicios hacia la obesidad.

7. **BENEFICIOS, RIESGOS Y PERJUICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD.** Beneficios desde el punto de vista rehabilitador, preventivo y orientado al bienestar. Riesgos asociados al tipo de actividad, al medio y al mal uso. Ejercicio físico obsesivo. Prácticas erróneas y mitos a erradicar.

## **BLOQUE 2.- PRÁCTICO**

- Regulación del esfuerzo
- Test de salud y fitness
- Evaluación de la composición corporal
- Hábitos saludables: posturales, de alimentación y relajación
- Ejercicios desaconsejados
- Evaluación postural
- Trabajo de core
- Programa "Por un millón de pasos"

## **BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS**

### **• Básica**

- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. (6oord.). (2001). *Educación física, deporte y salud en el siglo XXI*. Madrid: Marfil.
- Devís, J. (6oord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- La Torre, P.A. y Herrador, J. (2003). *Prescripción del ejercicio para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona: Paidotribo.

### • Específica

- Gillison FB, Skevington SM, Sato A, Standage M, & Evangelidou S. (2009). The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations; a meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 68, pp.1700-1710
- Glosario de Promoción de la Salud (1998). *Organización Mundial de la Salud*. Madrid: Publicado en español en 1999 por Ministerio de Sanidad y Consumo.
- La Torre, P.A. y Herrador, J. (2003). Valoración de la condición física para la salud. *Apunts, educación física y deportes*, 73, pp.32-41.
- López, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Barcelona: Inde.
- López, P.A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde.
- Mendoza, R.; Sagrera, M.R.; Batista, J.M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Moreno, F. (2003). Promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad físico-deportiva. *Revista española de educación física y deportes*, vol. X, nº X, pp.37-44.
- O'Connor TM, Jago R, & Baranowski T. (2004). Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 37, pp.141-9.
- Pérez López, I.J. y Delgado, M. (2004). *La salud en secundaria desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Windle G, Hughes D, Linck P, Russell I, & Woods B. (2010). Is exercise effective in promoting mental wellbeing in older age? A systematic review. *Aging Mental Health*, 14, pp.652-69.

### • Otros recursos

- <http://www.youtube.com/watch?v=wYwHlKpQmqQ> (corazones saludables, importancia de caminar)
- <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/pr/fc.html> (evaluación de la condición física juvenil)
- <http://www.adultfitnessstest.org/> (evaluación de la condición física en adultos- the President's Challenge)
- <http://www.youtube.com/watch?v=T-eQJnZRRk> (estrés de la columna vertebral en diferentes posiciones)
- <http://www.youtube.com/watch?v=jbV5dGvJWyo&> (el portátil en casa)
- <http://www.youtube.com/watch?v=2lXh2n0aPyw> (teoría de la diversión para la práctica física)
- Revistas indexadas de la lista JCR del área de ciencias del deporte:
  - Sports Medicine
  - Physiological Reviews
  - Medicine & Science in Sport and Exercise
  - British Journal of Sport Medicine
  - International Journal of Sport Medicine
  - Journal of Applied Physiology
  - Journal of Sport Sciences



**ALINEAMIENTO ENTRE RESULTADOS DE APRENDIZAJE, METODOLOGÍA, ACTIVIDAD FORMATIVA Y EVALUACIÓN**

**Asignatura:** Actividad Física y Salud

<b>Competencias</b>	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5	CT1, CT2, CT3, CT4, CT6	AC1 1.4; AC2 2.1, 2.3; AC3 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5; AC4 4.2; AC5 5.2, 5.4; AC6 6.3, 6.4; AC7 7.3
---------------------	-------------------------	-------------------------	--

**Tema 1. Contextualización de la actividad física, la salud y calidad de vida**

Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
<p><b>RA1.</b> Discernir las bases sobre las que se asienta el estudio de la actividad física como instrumento para la salud.</p> <p><b>RA8.</b> Concienciar al profesional de las CCAFD que en su labor debe fomentar un adecuado estado de salud de los sujetos, evitar la producción de lesiones y ayudar al tratamiento de las que padezcan los sujetos; trabajando multidisciplinariamente con psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del ámbito educativo.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF3.</b> Clases prácticas.</p> <p><b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>M4.</b> Aprendizaje basado en problemas</p> <p><b>ME6.</b> Aprendizaje cooperativo.</p>	<p><b>SE1.</b> Pruebas objetivas.</p> <p><b>SE3.</b> Pruebas respuesta larga.</p> <p><b>SE5.</b> Memoria de prácticas.</p>

**Tema 2. Sedentarismo y recomendaciones mundiales de actividad física**

Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
<p><b>RA2.</b> Identificar los riesgos y beneficios que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.</p> <p><b>RA3.</b> Conocer las recomendaciones oficiales en cuanto a la prescripción de actividad física para la mejora de la calidad de vida.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF5.</b> Tutorías</p> <p><b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME3.</b> Resolución de problemas.</p> <p><b>ME5.</b> Aprendizaje orientado a proyectos.</p> <p><b>ME6.</b></p>	<p><b>SE1.</b> Pruebas objetivas.</p> <p><b>SE2.</b> Pruebas Moodle.</p> <p><b>SE3.</b> Pruebas respuesta larga.</p>



		Aprendizaje cooperativo.	
<b>Tema 3. Enseñanza de la Educación Física para la Salud</b>			
<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<b>RA4.</b> Conocer las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito escolar. <b>RA5.</b> Disponer de un modelo teórico-práctico de actividad física para la salud en la etapa de Enseñanza Obligatoria.	<b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas. <b>AF3.</b> Clases prácticas. <b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo <b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo	<b>ME1.</b> Lección magistral. <b>ME3.</b> Resolución de problemas. <b>ME4.</b> Aprendizaje basado en problemas	<b>SE1.</b> Pruebas objetivas. <b>SE3.</b> Pruebas respuesta larga.
<b>Tema 4. Desarrollo de hábitos de actividad física, intensidad del ejercicio y mejora de la condición física</b>			
<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<b>RA6.</b> Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física. <b>RA7.</b> Disponer de conocimientos suficientes para elaborar programas de actividad física saludable en individuos sanos.	<b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas. <b>AF3.</b> Clases prácticas. <b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo. <b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.	<b>ME1.</b> Lección magistral. <b>ME3.</b> Resolución de problemas. <b>ME6.</b> Aprendizaje cooperativo.	<b>SE1.</b> Pruebas objetivas. <b>SE2.</b> Pruebas Moodle. <b>SE3.</b> Pruebas respuesta larga. <b>SE5.</b> Memoria de prácticas.
<b>Tema 5. Desarrollo de hábitos posturales y ejercicios desaconsejados</b>			
<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<b>RA2.</b> Identificar los riesgos y beneficios que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas. <b>RA7.</b> Disponer de conocimientos suficientes para elaborar programas de actividad física saludable en individuos sanos.	<b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas. <b>AF3.</b> Clases prácticas. <b>AF4.</b> Prácticas externas. <b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo. <b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.	<b>ME1.</b> Lección magistral. <b>ME2.</b> Estudio de casos. <b>ME3.</b> Resolución de problemas. <b>ME4.</b> Aprendizaje basado en problemas. <b>ME6.</b>	<b>SE1.</b> Pruebas objetivas. <b>SE2.</b> Pruebas Moodle. <b>SE3.</b> Pruebas respuesta larga. <b>SE5.</b> Memoria de prácticas.

		Aprendizaje cooperativo	
<b>Tema 6. Composición corporal: de la obesidad a la anorexia, un continuo de insatisfacción corporal</b>			
<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<b>RA2.</b> Identificar los riesgos y beneficios que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas. <b>RA6.</b> Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.	<b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas. <b>AF2.</b> Seminarios/talleres <b>AF3.</b> Clases prácticas. <b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo. <b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.	<b>ME1.</b> Lección magistral. <b>ME2.</b> Estudio de casos. <b>ME3.</b> Resolución de problemas.	<b>SE1.</b> Pruebas objetivas. <b>SE3.</b> Pruebas respuesta larga. <b>SE5.</b> Memoria de prácticas.
<b>Tema 7. Beneficios, riesgos y perjuicios de la actividad física en la salud</b>			
<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<b>RA2.</b> Identificar los riesgos y beneficios que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas. <b>RA3.</b> Conocer las recomendaciones oficiales en cuanto a la prescripción de actividad física para la mejora de la calidad de vida.	<b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo. <b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.	<b>ME6.</b> Aprendizaje cooperativo.	<b>SE2.</b> Pruebas Moodle. <b>SE4.</b> Pruebas orales.
<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN</b>			
<b>Actividades evaluativas:</b>			
La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en cada una de las siguientes actividades:			
	Mínimo	Máximo	
Pruebas objetivas (verdadero/falso, elección múltiple, emparejamiento de elementos, etc.)	0%	20%	
Pruebas de respuesta corta	0%	30%	
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	0%	80%	



Pruebas orales (individual, en grupo, presentación de temas-trabajos...)	0%	20%
Trabajos y proyectos	0%	50%
Informes/memorias de prácticas	0%	30%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	0%	20%
Sistemas de Autoevaluación (oral, escrita, individual, en grupo)	0%	20%
Escalas de actitudes (para recoger opiniones, valores, habilidades sociales y directivas, conductas de interacción...)	0%	10%
Técnicas de observación (registros, listas de control, ...)	0%	20%
Portafolio	0%	80%

### CONVOCATORIAS:

**Convocatoria ordinaria I o de curso.** La evaluación del temario se hará de la siguiente manera:

	Puntuación
SE1. Pruebas objetivas (verdadero/falso, elección múltiple, emparejamiento de elementos, etc.) (Examen teórico)	10%
SE2. Pruebas de respuesta corta (Cuestionario Moodle de contenidos teórico-prácticos)	20%
SE3. Pruebas de respuesta larga, de desarrollo (Examen teórico)	40%
SE4. Pruebas orales (individual, en grupo, presentación de temas-trabajos...) (Beneficios, riesgos y perjuicios de la actividad física)	10%
SE5. Informes/memorias de prácticas (Prácticas)	20%

Para poder aprobar la asignatura es necesario superar las pruebas SE2, SE3 y SE4 con una calificación mínima de 5 sobre 10 y tener una asistencia igual o superior al 80% en las sesiones prácticas.

Se tendrán en cuenta las faltas de ortografía, estableciéndose los siguientes criterios:

- En los trabajos del alumnado no se permitirá ninguna falta de ortografía. En el caso de que la hubiera se suspenderá dicho trabajo.
- En los exámenes teóricos-prácticos se restará a la nota final:

Primera falta: -0,25 puntos

Segunda falta: -0,50 puntos

Tercera falta y a partir de la tercera falta= 1 punto cada falta

Se podrá otorgar la calificación de matricula de honor entre el alumnado que haya obtenido la calificación de Sobresaliente. Este reconocimiento será para los que tengan una calificación global más elevada, sumando la obtenida en todos los apartados referidos. El número de matriculas de honor estará en función del numero de alumnos matriculados (se podrá otorgar 1 por cada 20 alumnos).



### **Convocatoria ordinaria II o de recuperación de curso:**

La evaluación del temario se hará teniendo en cuenta lo reflejado en el apartado de actividades evaluativas:

- El 50% se basará en la puntuación obtenida en el examen final de la asignatura, que constará de preguntas a desarrollar y pruebas objetivas. Será obligatorio aprobar este examen (obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10), para que se puedan sumar el resto de las puntuaciones obtenidas.
- Un 20% de la calificación final se basará en la puntuación obtenida en las pruebas de evaluación continua realizadas a través de Moodle.
- Un 10% de la calificación final se basará en la prueba oral.
- Un 20% de la calificación final se basará en el trabajo/memoria sobre las prácticas de la asignatura.

La presente modalidad de evaluación solo y exclusivamente se tendrá en cuenta para aquellos alumnos cuya asistencia a las prácticas de la asignatura haya sido igual o superior al 80%, pudiendo guardarse aquellos apartados que se aprobaron en la convocatoria I.

Para aquellos alumnos cuya asistencia a las prácticas no fuera del 80% o superior, no se guardarán ninguna de las calificaciones de los apartados restantes debiendo ajustarse a la modalidad descrita a continuación:

- **Examen teórico**, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones teóricas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.
- **Examen práctico**, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones prácticas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.

### **Convocatoria ordinaria III o de recuperación en curso posterior.**

En la convocatoria ordinaria III podrá evaluarse al alumnado atendiendo a la evaluación escogida en la convocatoria I y II:

- A aquellos alumnos con evaluación continua, se les podrá respetar las calificaciones los apartados aprobados en el curso precedente siempre que hayan cursado la misma materia en el curso académico anterior y hayan presentado una asistencia superior al 80% de las prácticas. En caso contrario deberán acogerse a la evaluación a continuación descrita.
- Para aquel alumnado que no se haya acogido a la evaluación continua en el curso precedente, la evaluación del temario se basará en un 100% en la puntuación obtenida en un examen teórico-práctico sobre todos los contenidos desarrollados en la asignatura, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos para cada apartado por separado sobre un máximo de 10. No podrá superarse la asignatura si uno de los dos apartados se encuentra suspenso.

### **Convocatoria extraordinaria para la finalización del título:**

La evaluación del temario se basará en un 100% en la puntuación obtenida en un examen teórico-práctico sobre todos los contenidos desarrollados en la asignatura, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.

En cualquier caso, se ajustará a la evaluación vigente en el curso académico inmediatamente anterior.

### **MODALIDADES DE EVALUACIÓN:**

#### **Evaluación continua:**

La evaluación continua se llevará a cabo siguiendo las directrices recogidas al inicio de este apartado.

#### **Evaluación única final:**

De acuerdo al artículo 8 del *Reglamento de evaluación para las titulaciones de grado y máster oficial de la Universidad de Huelva*, aprobada el 13 de marzo de 2019, los estudiantes tendrán derecho a acogerse a una Evaluación única final.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al profesorado responsable por correo electrónico o según el procedimiento que se establezca en la guía docente de la asignatura. En este caso, el estudiante será evaluado en un solo acto académico que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria.

Las pruebas a realizar y/o presentar son:

a	Prueba escrita sobre los contenidos teóricos de la materia	50
b	Entregar seis búsquedas bibliográficas y seis análisis de artículos sobre los riesgos y beneficios de la práctica físico-deportiva en su dimensión física, psicológica y social	10
c	Elaboración y exposición de una sesión práctica para cada uno de los siguientes contenidos: regulación del esfuerzo, relajación y respiración, trabajo de core, ejercicios desaconsejados, evaluación de la composición corporal, evaluación de la condición física y evaluación postural.	20
d	Prueba desarrollo sobre los contenidos del bloque práctico de la asignatura	20

Para aprobar la asignatura se deben superar cada una de las pruebas con una calificación mínima de 5 sobre 10.