

GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Actividad física y salud

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA		
Denominación (español/inglés): Actividad física y salud/ Physical activity and health		
Módulo: Actividad física y calidad de vida		
Código: 202411210	Año del plan de estudio: 2010	
Carácter: Obligatorio	Curso académico: 2016-17	
Créditos: 6	Curso: 2º	Semestre: tercero
Idioma de impartición: español		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO				
Coordinador/a: Ángela Sierra Robles				
Centro/Departamento: CC de la Educación / Didácticas Integradas				
Área de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal				
Nº Despacho: 7	E-mail: sierras@uhu.es			Telf.: 959219268
URL Web:				
Horario tutorías primer semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	11:00 - 14:00		9:30 - 12:30	
Horario tutorías segundo semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA
REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES: Ninguno
COMPETENCIAS:
GENÉRICAS (G):
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.
CG3. Reunir e interpretar datos relevantes en el área de las Ciencias de la

Actividad Física y el Deporte que permitan emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

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.

TRANSVERSALES (T): no existen

ESPECÍFICAS (E):

CE1.- Identificar y prevenir los riesgos en la práctica de Actividad Física y deportiva.

CE5.- Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales del ser humano.

CE8.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo en el marco de la actividad física y el deporte.

CE10.- Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, según las características individuales y contextuales de las personas.

CE11.- Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.

CE12.- Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.

CE16.- Aplicar de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

CE21.- Conocer, desarrollar y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

CE23.- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud

CE27.- Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades actuales.

CE28.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

CE30.- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

CE32.- Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.

OBJETIVOS:

1. Discernir las bases sobre las que se asienta el estudio de la actividad física como instrumento para la salud.
2. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
3. Conocer las recomendaciones oficiales en cuanto a la prescripción de actividad física para la mejora de la calidad de vida.
4. Conocer las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.
5. Disponer de un modelo teórico-práctico de actividad física para la salud en

- la etapa de Enseñanza Obligatoria.
6. Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
 7. Disponer de conocimientos suficientes para elaborar programas de Actividad Física saludable para individuos sanos.
 8. 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.

METODOLOGÍA

Número de horas de trabajo del alumnado:

Nº de Horas en créditos ECTS (<i>Nº créd. x25</i>):	150
• Clases Grupos grandes:	33
• Clases Grupos reducidos:	12
• Trabajo autónomo o en tutoría (<i>Nº de créd. x 25 - horas de clase</i>)....	105

ACTIVIDADES FORMATIVAS

	HORAS	PRESENCIALIDAD
Presentación oral (clase y tutoría)	10	30
Exposiciones en el aula de los conocimientos de carácter teórico-conceptual (conceptos, teorías, modelos, principios...)	15	30
Realización y/o presentación de trabajos por parte de los estudiantes, y análisis, puesta en común, evaluación colectiva... de los resultados de dichos trabajos	5	30
Asistencia y participación en seminarios-tutorías en grupos pequeños o individuales	20	0
Actividades no presenciales de aprendizaje del estudiante mediante análisis de documentos escritos, elaboración de trabajos y estudio de la materia impartida	55	0
Estudio de casos	20	0
Prácticas en el medio natural e instalaciones específicas relativas al desarrollo y aplicación de los contenidos prácticos (y, en su caso, teóricos) por parte del profesor y de los estudiantes	10	30
Prueba de ensayo/desarrollo	5	30

METODOLOGÍAS DOCENTES

La formación de los futuros graduados requiere la puesta en marcha de estrategias metodológicas que combinen aspectos teóricos y prácticos. Debemos capacitar al alumnado para que desde una visión global pueda actuar de forma constructiva y

crítica en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera el profesor 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.
- La modificación del rol del profesor, que deberá gestionar el proceso de aprendizaje de los alumnos.

	Marcar con una X
Sesiones de presentación, motivación o detección de ideas previas del alumnado	X
Sesiones académicas prácticas	X
Exposición y debate	X
Lecturas obligatorias	X
Audiovisuales y proyecciones	X
Revisión y análisis de materiales educativos	X
Sesiones académicas teóricas	X
Estudio de casos, supuestos prácticos	X
Pruebas de ensayo/desarrollo	x

El contenido teórico de la asignatura será impartido fundamentalmente por el profesor, y en ocasiones por expertos invitados y los propios alumnos en los casos pertinentes, así como con lecturas de apoyo sobre aspectos fundamentales de la misma. No existirá un único libro de texto y nunca se considerará materia de evaluación, aquella no utilizada en las clases. El contenido práctico siempre irá precedido de su explicación teórica. Dado que en el desarrollo del programa se intentará conseguir la máxima emancipación del alumno, se hace necesario utilizar un conjunto de técnicas que propician la reflexión y el espíritu crítico del alumno, entre las cuales destacamos: expositivas, interrogativas, dialogantes, de redescubrimiento, estudio dirigido, tareas dirigidas, discusión, debate, seminario e investigación. Esto implica el uso frecuente de sesiones del tipo teórico-práctico. El apoyo de medios audiovisuales será de uso corriente en las clases.

Las prácticas de la asignatura serán supervisadas por el profesor, actuando los alumnos como docentes, ejecutantes, observadores y críticos, según el contenido de las mismas, con el fin de realizar los análisis de las sesiones que sean requeridos o bien proponiendo alternativas o variantes de las técnicas y métodos utilizados.

Se realizarán actividades transversales con otras asignaturas del grado afines.

TEMARIO DESARROLLADO

Contenidos del PROGRAMA TEORICO:

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.

Contenidos del PROGRAMA DE PRÁCTICAS:

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

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. (coord.). (2001). Educación física, deporte y salud en el siglo XXI. Madrid: Marfil.
- Devís, J. (coord.). (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. *Apuntes, 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=wYwHIkpQmqQ> (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:
 - o Sports Medicine
 - o Physiological Reviews
 - o Medicine & Science in Sportes and Exercise
 - o British Journalof Sport Medicine
 - o International Journal of Sporte Medicine
 - o Journal of Applied Physiology
 - o Journal of Sport Sciences

SISTEMA DE EVALUACIÓN

1. Evaluación presencial: Valoración global de conocimientos, actitudes e intereses de los alumnos/as respecto a la materia objeto de estudio a través de diferentes pruebas cognitivas, actitudinales y estrategias profesionales específicas. Requiere una asistencia mínima al 80% de las sesiones prácticas.

Actividades evaluativas: La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en cada uno de las siguientes actividades.

	MÍNIMO	MÁXIMO
Aprovechamiento de las clases y seminarios-tutorías, valorando los conocimientos adquiridos mediante pruebas escritas	10	30
Asistencia y participación en clases y tutorías	10	20
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	50	70
Tareas de evaluación continua	10	30
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación.	10	30
Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido	10	30
Trabajos tutelados	10	30

2. Evaluación según Art.9: Examen cuatrimestral del contenido íntegro de la materia, recogido en el temario y en la bibliografía general, partiendo siempre de las orientaciones temáticas y metodológicas indicadas en las clases. El ejercicio se valorará de 0-10 y contendrá 5 cuestiones teórico-prácticas.

Para el alumnado que pueda acogerse al artículo 9 de la normativa de evaluación de los grados de la Universidad de Huelva, la evaluación consistirá en un examen teórico y otro práctico sobre el temario recogido en la guía de la asignatura. Para ello, los profesores facilitarán, siempre que sea necesario y previa la oportuna acreditación, la realización de las pruebas o exámenes, así como las actividades obligatorias en fecha distinta de aquella para la que estén convocados reglamentariamente.

Las **convocatorias "extraordinarias"** serán evaluadas mediante un único examen escrito.

• Técnicas e instrumentos de evaluación:

- Exposición pública de conocimientos: presentaciones de temas y actividades.
- Entrega de trabajos obligatorios, voluntarios o lecturas.
- Participación en tutorías y seminarios concretos.
- Pruebas y exámenes.

Se realizarán actividades transversales con otras asignaturas del grado afines.

• Criterios de evaluación y calificación:

	Puntuación
Asistencia y participación en clases y tutorías	10

Tareas de evaluación continua	10
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	50
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación	10
Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido	10
Trabajos tutelados	10

- Manejo significativo de los conocimientos más importantes recogidos en el programa.
- Claridad y orden en la exposición.
- Uso de elementos de síntesis en las producciones: índices, introducción, conclusiones, gráficos, tablas, ilustraciones, etc.
- Cuidado de los aspectos formales: ortografía, presentación, autores, citas...

Para poder aprobar la asignatura es necesario superar cada criterio en un 50%. Para obtener este porcentaje es necesario acudir a cada una de las sesiones teórico-prácticas, permitiendo la ausencia en un 20% como máximo de las mismas.

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

MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO

- Revisión durante el proceso de las producciones hasta su versión definitiva: tutorías personales y en equipo.
- Contactos periódicos a través del correo electrónico y materiales informáticos: tutorías virtuales.
- Guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos (papel y virtual).
- Observaciones y diarios para sistematizar datos e información.
- Sesiones concretas de clase para revisar y reorientar la dinámica de trabajo.
- Fichas de seguimiento y reseñas de autoevaluación.
- Uso de la plataforma de teleformación (Moodle)

ORGANIZACIÓN DOCENTE SEMANAL PRIMER SEMESTRE

SEMANA	Nº horas			Contenidos teóricos/prácticos		Nº horas tutorías especializadas	Entrega/exposición prevista de trabajos y/o actividades	Nº de horas pruebas evaluación	Número de horas de trabajo autónomo del alumno
	Gran Grupo	Grupo reducido		Gran Grupo	Grupo reducido				
		A	B						
26-30 septiembre	2			Tema 1					5
3-7 octubre	5			Tema 1		1			5
10-14 octubre	2	1	1	Tema 1	Tema 1	1	1		5
17-21 octubre	2	1	1	Tema 2		1	1		5
24-28 octubre	2	1	1	Tema 2	Tema 2		1	1	5
31 octubre-4 noviembre	2	1	1	Tema 3		1			5
7-11 noviembre	2	1	1	Tema 3	Tema 3		1		5
14-18 noviembre	2	1	1	Tema 4		1		1	5
21-25 noviembre	2	1	1	Tema 4	Tema 4		1		5
28 noviembre-2 diciembre	2	1	1	Tema 5		1			6
5-9 diciembre	2	1	1	Tema 5	Tema 5		1	1	6
12-16 diciembre	2	1	1	Tema 6		1			6
19-22 diciembre	2	1	1	Tema 6	Tema 6		1		6
23 diciembre-8 enero	Vacaciones Navidad								
9-13 enero	2	1	1	Tema 7		1	2	1	6
16-23 enero	2			Tema 7	Tema 7		1	1	6
Total horas	33	12	12	Tema 2		8	10	5	82

Días festivos: 12 de octubre (fiesta nacional de España), 1 de noviembre (día de Todos los Santos); 6 de diciembre (día de la Constitución), 8 de diciembre (día de la Inmaculada)