

GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Orientación y Prescripción de Actividad Física orientada a la Salud

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA		
Denominación: Orientación y prescripción de actividad física orientada a la salud/ Guidance and prescription of physical activity to health oriented		
Módulo: Actividad Física y Calidad de Vida		
Código: 202411218	Año del plan de estudio: 2011	
Carácter: Obligatoria	Curso académico: 2016/2017	
Créditos: 6	Curso: 2º	Semestre: 6º
Idioma de impartición: castellano		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO				
Coordinador/a: Inmaculada Tornero Quiñones				
Centro/Departamento: Facultad de Ciencias de la Educación / Didácticas Integradas				
Área de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal				
Nº Despacho: 16	E-mail: inmaculada.tornero@dempc.uhu.es		Telf.: 959219274	
URL Web:				
Horario tutorías primer semestre¹:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:30-14:30	10:00-13:00			
Horario tutorías segundo semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:30-14:30	11:00-14:00			
OTRO PROFESORADO:				
Nombre y apellidos:				
Centro/Departamento:				
Área de conocimiento:				
Nº Despacho:	E-mail:		Telf.:	
URL Web:				

¹ El horario de tutorías de ambos semestres puede sufrir modificaciones con posterioridad a la publicación de esta Guía Docente; se recomienda al alumnado consultar las actualizaciones del mismo en los tablones de anuncios de los Departamentos.

**Horario tutorías primer semestre:**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Horario tutorías segundo semestre:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES: Ninguno

COMPETENCIAS:**a. Generales (G):**

- 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.

b. Transversales (T): no existen**c. Específicas (E):**

- 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.
- CE13 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la actividad física.
- CE23 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
- CE28 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- CE29 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.
- CE31 - Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- CE32 - Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.
- CE1 - Identificar y prevenir los riesgos en la práctica de Actividad Física y deportiva.
- CE3 - Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- CE5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales del ser humano.
- CE6 - Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.
- CE8 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo en el marco de la actividad física y el deporte.
- CE15 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- 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.

OBJETIVOS:

- Conocer las principales necesidades e intereses de poblaciones con características especiales.
- Conocer los beneficios físicos, psíquicos y sociales derivados de la práctica de actividad física.
- Conocer cómo promover hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física.
- Conocer métodos para cuantificar la actividad física y relacionarla con la Salud.
- Conocer las bases para un correcto desarrollo de programas de Actividad Física y Salud en sujetos sanos y/o en condiciones especiales: obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis, osteoporosis, entre otros.
- Diseñar programas de actividad física para poblaciones especiales.
- Poner en práctica el diseño de sesiones para poblaciones especiales.
- Aplicar la metodología de enseñanza adecuada a las características de cada población
- Identificar los ejercicios y actividades físicas inadecuadas para la salud y los riesgos derivados.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
- Desarrollar la autonomía, la capacidad de formular propuestas originales, expresar puntos de vista propios y realizar un análisis reflexivo de los diferentes contenidos tratados en la materia.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, de relación interpersonal y de trabajo en equipo.

METODOLOGÍA**Número de horas de trabajo del alumnado:**

Nº de Horas en créditos ECTS:.....	150
• Clases Grupos grandes:	33
• Clases Grupos reducidos:	12
• Trabajo autónomo o en tutoría.....	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

Se propone un modelo activo, en el que el estudiante 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 alumno en los que la participación de éste en la toma de decisiones, o sus posibilidades de creación, sea cada vez mayor. 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, y 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

La asignatura se desarrollará, fundamentalmente, a través de dos tipos de sesiones: pequeño y gran grupo. En las sesiones de gran grupo se desarrollarán los contenidos más teóricos de la materia, buscando la máxima participación posible del alumnado. Habrá exposiciones del profesor, pero será también muy importante la realización de diferentes actividades teórico-prácticas por parte de los alumnos.

El alumnado deberá realizar lecturas y entrega de comentarios sobre artículos de investigación recientes para realizar proyectos de investigación por grupos de los contenidos de Orientación y prescripción de actividad física orientada a la salud donde, para ello se utilizarán las tutorías especializadas en grupos.

En relación a las sesiones prácticas, consistirán en el desarrollo de determinadas sesiones de actividad física orientada a la salud: obesidad, asma, diabetes, fibromialgia... y poderlas llevar a cabo a grupos de estas características de la población onubense. Además, nos visitarán desde las diferentes asociaciones de Huelva y su provincia para compartir conocimientos y experiencias.

TEMARIO DESARROLLADO

Tema 1. Evaluación preliminar de la salud y clasificación del riesgo

- 1.1. Evaluación preliminar de la salud
- 1.2. Procedimientos para evaluar la presión arterial y la frecuencia cardiaca

Tema 2. Principios de evaluación, prescripción y adherencia al programa de ejercicio

- 2.1. Programar y planificar la AF y Deportiva
- 2.2. Componentes esenciales en la elaboración y aplicación de programas
- 2.3. Elementos a considerar en la evaluación de programas
- 2.4. Principios básicos del diseño de un programa de ejercicios
- 2.5. Evolución de las recomendaciones generales de AF
- 2.6. Evaluación de la aptitud física
- 2.7. Adherencia al programa de ejercicios

Tema 3. Orientación y prescripción de la actividad física en enfermedades cardiovasculares

- 3.1. Actividad Física y enfermedad isquémica
- 3.2. Actividad Física e insuficiencia cardiaca
- 3.3. Actividad Física e hipertensión arterial

Tema 4. Orientación y prescripción de la actividad física en enfermedades pulmonares

- 4.1. Actividad Física y Asma
- 4.2. Actividad Física y EPOC

Tema 5. Orientación y prescripción de la actividad física en enfermedades neuromusculares

- 5.1. Actividad Física y fibromialgia
- 5.2. Actividad Física y trastornos del metabolismo energético del músculo

Tema 6. Orientación y prescripción de la actividad física en enfermedades endocrinas y metabólicas

- 6.1. Actividad Física y obesidad
- 6.2. Actividad Física y diabetes
- 6.3. Actividad Física e hiperlipidemia y dislipemias

Tema 7. Orientación y prescripción de la actividad física en enfermedades oncológicas

7.1. Actividad Física y cáncer

Tema 8. Orientación y prescripción de la actividad física en enfermedades de los huesos

8.1. Actividad Física y osteoporosis

8.2. Actividad Física y dolor de espalda

Tema 9. Orientación y prescripción de la actividad física en poblaciones especiales

9.1. Actividad Física y embarazo

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

• Básica:

- American College of Sports Medicine (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Bouchard, C., Blair, S.N. y Haskell, W.L. (2007). *Physical Activity and Health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Bushman, B. (2011). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Capdevila, L. (2005). *Actividad física y estilos de vida saludables*. Documenta Universia.
- Casajús, J.A. y Vicente-Rodríguez, G. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. Exernet. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Guillén del Castillo, M. (2005). *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud*. Wanceulen.
- Manidi, M.J. y Dafflon-Arvanitou, I. (2002). *Actividad física y salud*. Barcelona: Masson.

• Específica

- Carmona, J., Tornero-Quiñones, I. y Sierra, A. (2015). Body Image Avoidance Behaviors in Adolescence: a Multilevel Analysis of Contextual Effects Associated to the Physical Education Class. *Psychology of Sport & Exercise*, 16(3), 70-78
- Gago, J., Tornero-Quiñones, I., Carmona, J. y Sierra, A. (2012). Actitudes hacia la obesidad de los estudiantes de Magisterio de la Universidad de Huelva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 38-42.
- Gordon, N.F. (1993). *Diabetes, Your complete Exercise Guide*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Heyward, V.H. (2006). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Madrid: Panamericana.
- López, J. y López, L.M. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Madrid: Panamericana
- Ortega, R. (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención de la salud*. Madrid: Díaz Santos.
- Segura-Jimenez V, Aparicio VA, Alvarez-Gallardo IC, Carbonell-Baeza A, Tornero-Quinones I, Delgado-Fernandez M. (2015). Does body composition differ between fibromyalgia patients and controls? The al-Andalus project. *Clinical and experimental rheumatology*, 33(1 Suppl 88), 25-32.
- Sanagua, J. y Acosta, G. (2005). *Cardiología del ejercicio*. Catamarca: Científica Universitaria.
- Schmidt, M. y Preisinger, E. (2007). *Gimnasia para la Osteoporosis*. Barcelona: Paidotribo.

- Serra, J.R. y Begur, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Soriger, F. (1994). *La obesidad*. Madrid: Díaz Santos.
- Tejeiro, G. (2003). *Diabetes Mellitus*. Madrid: Edimat
- Tornero-Quiñones, I. y Fernández, E.J. (coord.) (2013). *Actividad física, obesidad, alimentación e imagen corporal en la población de 6 a 10 años del entorno del Guadiana*. Huelva: Copiadoras Bonanza.
- Tornero-Quiñones, I., Sierra, A., Carmona, J. y Gago, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos*, 27, 146-155

• Otros recursos

Revistas indexadas de la lista JCR del área de ciencias del deporte:

- Sports Medicine
- Physiological Reviews
- Medicine & Science in Sportes and Exercise
- British Journalof Sport Medicine
- International Journal of Sporte Medicine
- Journal of Applied Physiology
- 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.

Actividades evaluativas:

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

	MÍNIMO	MÁXIMO
Asistencia y participación en clases y tutorías	10	30
Estudio de caso	10	30
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	50	70
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación.	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 (rúbrica).
- Entrega de trabajos obligatorios, voluntarios o lecturas.
- Participación en tutorías y seminarios concretos (hoja de registro y rúbrica).
- Pruebas y exámenes (tipo test y preguntas de desarrollo).

Se realizarán actividades transversales con otras asignaturas del grado afines.

• **Criterios de evaluación y calificación:**

- 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...

	Puntuación
Asistencia y participación en clases y tutorías	10
Estudio de caso	10
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	50
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación.	10
Trabajos tutelados	20

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 SEGUNDO SEMESTRE (1º y 2º de todos los Grados y 3º del Grado de Psicología, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Educación Social)

SEMANA	Nº horas			Contenidos teóricos/prácticos		Nº horas tutorías especializadas	Entrega/exposición prevista de trabajos y/o actividades	Nº de horas pruebas evaluación	Nº de horas de trabajo autónomo del alumno
	Gran Grupo	Grupo reducido		Gran Grupo	Grupo reducido				
		A	B						
13-17 febrero	2			Tema 1					5
20-24 febrero	2			Tema 2		1			5
27 febrero-3 marzo	2	1	1	Tema 3			1		5
6-10 marzo	2	1	1	Tema 3		1			6
13-17 marzo	2	1	1	Tema 3	Tema 3		1		5
20-24 marzo	2	1	1	Tema 4		1			5
27-31 marzo	2	1	1	Tema 4	Tema 4		1		6
3-7 abril	2	1	1	Tema 5		1		1	5
10-14 abril	Semana Santa								
17-21 abril	2	1	1	Tema 5	Tema 5		1		5
24-28 abril	2	1	1	Tema 6		1		1	6
1-5 mayo	3	1	1	Tema 6	Tema 6		1		5
8-12 mayo	2	1	1	Tema 7	Tema 7	1			6
15-19 mayo	2	1	1	Tema 8			1	1	6
22-26 mayo	2	1	1	Tema 8	Tema 8	1			6
29 mayo-2 junio	2			Tema 9			2	1	6
5-9 junio	2			Tema 9	Tema 9	1	2	1	
Total horas	33	12	12			8	10	5	82



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Guía didáctica de Fisiología del Ejercicio



Días festivos: 28 febrero (día de Andalucía), 27 de febrero (día de la Facultad), 3 de marzo (día de la Universidad), 1 de mayo (día del Trabajo); 1, 2, 5 y 6 de junio (romería del Rocío)