

GUÍA DOCENTE 2019/2020

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA



Actividad Física y Salud

Grado en CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE – 4ºCurso

Modalidad Presencial

GUÍA DOCENTE 2019/2020

Sumario

Datos básicos	3
Breve descripción de la asignatura	3
Requisitos previos	3
Objetivos	4
Competencias	3
Contenidos	4
Metodología	5
Criterios de evaluación	6
Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial	7
Breve CV del profesor responsable	10

Actividad Física y Salud

Datos básicos

Módulo:

Carácter: Obligatoria.

Nº de créditos: 6 ECTS.

Unidad Temporal: 4º Curso – 2º Semestre.

Calendario: desde el 27 de enero de 2019 hasta el 16 de mayo de 2020.

Horario: Ver en la web del grado

<http://cms.upsa.es/sites/default/files/HorariosSegundoSemestreDefinitivos1.pdf>

Idioma en el que se imparte: español.

Profesor/a responsable de la asignatura: José E. Moral García y Cristina Petisco Rodríguez.

E-mail: jemoralga@upsa.es - cpetisco@upsa.es

Horario de tutorías: José E. Moral: lunes de 16:30 a 20:30 horas y Cristina Petisco: martes y miércoles de 10:00 a 12:00 horas.

Breve descripción de la asignatura

La realización de esta asignatura brinda a los estudiantes la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en una situación concreta y así, adquirir y desarrollar ciertas competencias transversales, específicas y profesionales. Por ello, están programadas sesiones teóricas donde profundizar sobre aspectos y posicionamientos de los principales autores del ámbito de la didáctica de la Educación Física, consiguiendo general un espacio privilegiado donde es posible realizar un adecuado entronque entre el binomio teoría-práctica. En él se lograrán la consecución y desarrollo de aquellas capacidades, valores y conductas que se requieren para una actuación profesional eficiente.

Requisitos previos

No se establecen requisitos previos. Tan sólo estar matriculado en 4º de CAFYD en la asignatura de Actividad Física y Salud.

Objetivos

La finalidad del desarrollo de la asignatura de Actividad Física y Salud tiene como objetivo primario permitir que los futuros graduados en CAFYD tengan la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos de forma teórica, preparándolos para el ejercicio de

actividades profesionales en alguno de los ámbitos relacionados con la actividad física y el deporte.

Los alumnos serán capaces de conocer las interacciones entre la actividad física y la salud, encaminando la formación hacia la salud positiva, promoviendo los hábitos y estilos de vida saludables, perdurables y autónomos, a través de la práctica de la actividad física y el deporte. Se dotará al alumno de los conocimientos para poder elaborar y diseñar programas de actividad física orientada a la salud, para individuos sanos y con problemas de salud, preservando la seguridad de los practicantes y mejorando su condición física. Asimismo, conocerá los fundamentos de una alimentación correcta para el deporte y la salud. También el alumno va a adquirir los conocimientos básicos para poder solventar las emergencias sanitarias que se le puedan plantear en el ejercicio de las actividades programadas.

Competencias

Competencias Generales	<p>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 estudios.</p> <p>CG3. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.</p> <p>CG8. Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los centros educativos y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.</p>
Competencias Específicas	<p>CE010. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.</p> <p>CE012. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.</p> <p>CE021. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</p>
Competencias Transversales	<p>CT2. Capacidad de organización y planificación.</p> <p>CT9. Creatividad.</p> <p>CT10. Motivación por la calidad.</p> <p>CT11. Toma de decisiones.</p> <p>CT12. Resolución de problemas.</p>

Contenidos

CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA TEÓRICA-PRÁCTICA

Competencias que el estudiante adquiere:

- Sesiones formativas presenciales teóricas y prácticas.
- Contenidos teóricos:
 - Tema 1. Introducción.
 - Tema 2. La actividad física relacionada con la salud.
 - Tema 3. Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva.
 - Tema 4. Valoración preliminar del estado de salud y valoración de la actividad física.
 - Tema 5. Principios generales de la prescripción de ejercicio físico.
 - Tema 6. Actividad física en la prevención y tratamiento de enfermedades.
 - Tema 7. Seguridad y prevención en la práctica físico-deportiva. ejercicios desaconsejados en la actividad física.
 - Tema 8. Alimentación e hidratación para el deporte y la salud.
 - Tema 9. Primeros auxilios en el deporte.
- Contenidos prácticos:
 - Ergonomía.
 - Control e higiene postural.
 - Calentamiento y vuelta a la calma.
 - Psicomotricidad.
 - Batería eurofit.
 - Señor fitness test.
 - Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol).
 - Deportes de equipo (rugby, hockey, bádminton y béisbol).
 - Prescripción ejercicio hipertensión arterial, obesidad y diabetes.
 - Prescripción ejercicio cáncer, osteoporosis y enfermedad cardiovascular.

Metodología

METODOLOGÍA	HORAS	HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL	HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL
Clases Teóricas	28	60 (40%)	
Clases Prácticas	28		
Examen	2		
Tutoría Colectiva	2		
Seminarios/Foros/Plataforma	35		90 (60%)
Tutorías	25		
Evaluación Final y Revisión	30		
TOTAL		60	90

Los 6 créditos ECTS de que consta la asignatura se distribuyen de la siguiente forma:

- 3,5 créditos ECTS, para actividades con la dirección y presencia del profesor:
 - Textos con los contenidos del programa de la asignatura.
 - Tutorías tanto presenciales como virtuales.

- Sesiones teóricas desarrolladas con medios tecnológicos y medios tradicionales, basados en cualquier caso en un soporte bibliográfico específico de la materia.
- Sesiones prácticas
- Materiales de apoyo suministrados durante las sesiones presenciales y por medio de la plataforma virtual.
- 2,5 créditos ECTS, forman parte del trabajo autónomo del alumno sobre la asignatura:
 - Elaboración de actividades relacionadas con el contenido de los temas que componen el programa de la asignatura.
 - Preparación del examen.

Criterios de evaluación

CONVOCATORIA ORDINARIA

Las actividades de evaluación que se utilizarán son:

- Realización de un examen teórico (60% de la nota final). Preguntas tipo test y preguntas cortas. Es imprescindible obtener una calificación de 5 en el examen teórico para superar la asignatura y contabilizar la nota del resto de tareas y trabajos.
- Trabajo grupal (teórico) bibliográfico de un tema relacionado con una práctica de la asignatura (10% de la nota final).
- Trabajo grupal de aplicación en una sesión práctica de lo desarrollado en el trabajo bibliográfico y del temario de la asignatura (15% de la nota final).
- Trabajo de elaboración y exposición oral de un póster sobre los contenidos prácticos de la asignatura (10% de la nota final).
- Actitud y participación activa en clase (5% de la nota final).

ASISTENCIA: La asistencia a las clases es obligatoria. Según el art. 83 *faltar a más de un tercio de las clases y actos que cada curso se establecen en el calendario académico conlleva la pérdida del derecho a presentarse a las convocatorias de exámenes de ese curso y a la no obtención del certificado de asistencia.*

En caso de no asistir a clase, se deberá justificar la falta en un plazo inferior a 15 días.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Será entregar alguno de los apartados que en primera convocatoria no hayan sido entregados, y/o recuperar el examen en caso de haberlo suspendido en primera convocatoria.

Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

BIBLIOGRAFÍA

- ACSM (2005). *Manual ACSM (American College of Sports Medicine) para la valoración y prescripción del ejercicio*. Paidotribo, Barcelona.
- ANSORENA, D., MARTÍNEZ, J.A. (2010). *Alimentación, ejercicio físico y salud*. EUNSA, Navarra.
- BIRD, W., REYNOLDS, V. (2006). *Caminar para la salud*. Inde Publicaciones, Barcelona.
- BLASCO, T. (1994). *Actividad física y salud*. Martínez Roca, Barcelona.
- CALVO, S. (1992). *Educación para la salud en la escuela*. Díaz de Santos, Madrid.
- CANO, J.M., GRANERO, A. Y OTROS (1997). *Problemas de salud en la práctica físico-deportiva*. Wanceulen, Sevilla.
- CRUZ ROJA. (2007). *Manual de primeros auxilios*. Pearson, Alhambra, Madrid.
- CRUZ ROJA. (2008). *Manual de primeros auxilios*. Santillana Ediciones Generales, Madrid.
- DELGADO, M. Y TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Inde Publicaciones, Barcelona.
- DEVÍS, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde Publicaciones, Barcelona.
- DEVÍS, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil, Alcoy.
- DROBNIC, F., PUJOL, P. (1997). *Temas actuales en actividad física y salud*. Menarini, Barcelona.
- EARLE, R.W., BAECHLE, T.R. (2012). *Manual NSCA (National Strength and Conditioning Association). Fundamentos del entrenamiento personal*. Paidotribo, Barcelona.
- GIL MORALES, P.A. (2006). *Primeros auxilios en animación deportiva*. Wanceulen Editorial Deportiva, Sevilla.
- GONZÁLEZ ARAMENDI (2003). *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. Ostoa, Bilbao.
- GONZÁLEZ ITURRI, J.J. Y VILLEGAS GARCÍA, J.A. (1999). *Valoración del deportista. Aspectos biomecánicos y funcionales*. FEMEDE, Pamplona.
- GUILLÉN, M. (2005). *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud*. Wanceulen, Sevilla.
- HEYWARD, V.H. (2008). *Evaluación de aptitud física y prescripción del ejercicio*. 5ª edición. Editorial Medica Panamericana, Madrid.

- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN (1991). *Educación para la salud en la escuela*. Junta de Castilla y León, Valladolid.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN (1992). *Programa de salud escolar*. Junta de Castilla y León, Valladolid.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Inde Publicaciones, Barcelona.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Inde Publicaciones, Barcelona.
- LÓPEZ MORENO, A. (2012). *Primeros auxilios en el deporte*. Fútbol práctico, Valladolid.
- MARQUEZ ROSA, S., GARATACHEA VALLEJO, N. (2010). *Actividad física y Salud*. Ediciones Díaz de Santos.
- MARTÍN DEL BURGO, F.J., GALLARDO, L., TOMÁS, J. (2002). *Guía de hábitos saludables para mayores*. Inde Publicaciones, Barcelona.
- MARTÍN PASTOR, A. (1995). *El ejercicio físico como estrategia de salud*. Junta de Castilla y León, Valladolid.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. OMS, Suiza.
- ORTEGA SÁNCHEZ PINILLA, R. (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Díaz de Santos, Madrid.
- PAZOS, J.M., ARAGUNDE, J.L. (2000). *Educación postural*. Inde Publicaciones, Barcelona.
- REY, J., CALVO, J.R. (1997). *Como cuidar la salud, su educación y promoción*. HarcourtBrace, Madrid.
- RIPODAS, N. (2001). *Guía de aprendizaje para la reordenación de la postura (autoayuda para problemas musculares)*. Cénlit Ediciones, Estella.
- RUIZ JUAN, F., CHECA PINO, J.J., ROS FERNÁNDEZ, E. (2009). *Centro escolar promotor de la actividad físico-deportiva-recreativa saludable. Respuestas a problemas de sedentarismo y obesidad*. FEADDEF y ADEFIS, Ceuta.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva, Madrid.
- SERRA GRIMA, J.R. (1996). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Paidotribo, Barcelona.

- SIERRA, A. (2003). *Actividad física y salud en primaria (el compromiso fisiológico en la clase de educación física)*. Wanceulen, Sevilla.
- VARGAS, A., PALACIOS, V. (1993). *Educación para la salud*. Interamericana, México.
- WEINECK, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Paidotribo. Barcelona.

ATENCIÓN AL ALUMNO:

Profesor, **José Enrique Moral García:**

LUGAR Y HORARIO:

- Despacho 116. Edificio Luis Vives:
 - Horario de tutorías lunes de 16:30 a 20:30 horas

CORREO ELECTRÓNICO: jemoralga@upsa.es

TELÉFONO DE CONTACTO: 923 – 125 027. Extensión 229

Profesora, **Cristina Petisco Rodríguez:**

LUGAR Y HORARIO:

- Despacho 102. Edificio Luis Vives:
 - Horario de tutorías y Cristina Petisco: martes y miércoles de 10:00 a 12:00 horas.

CORREO ELECTRÓNICO: cpetisco@upsa.es

TELÉFONO DE CONTACTO: 923 – 125 027. Extensión 223.

Breve CV del profesor responsable

Currículum Resumido del Prof. José E. Moral García

- **Situación Profesional.** En el curso 2010-2011 contratado por la UJA en calidad de PSI; En el curso 2011-2012, hasta la actualidad, contratado por la UPSA a tiempo completo con dedicación exclusiva.
- **Formación Académica.** 2004 Diplomatura en Educación Física (UJA); 2006 Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM); 2008 Declaración de Estudios Avanzados

(UJA); 2009 Máster Oficial en Investigación y Docencia en Ciencias de la Actividad Física y la Salud (UJA); 2010 Doctor por la Universidad de Jaén (UJA).

- **Premios.** 2015 Premio Extraordinario de Doctorado (UJA).
- **Actividad Docente.** Dirección de dos Tesis Doctorales; Tutor de 7 TFM de Máster de Investigación, 7 TFM de Máster de Profesorado y 39 TFG.
- **Actividades Científicas y Tecnológicas.** Artículos publicados indexados JCR y SJR; Libros publicados en editoriales específicas de Ciencias del Deporte; Aportaciones a Congresos Nacionales e Internacionales; Pertenencia a diferentes grupos de investigación; Pertenencia a diferentes comités científicos de revistas; Miembro de varios tribunales de Tesis Doctorales y de Trabajos Fin de Máster.
- **Acreditaciones por Agencias Externas de Evaluación.** ANECA: PCD, PUP y PAD; ACSUCYL: PCD y PUP; Agencia Andaluza: PCD y PAD.
- **CNEAI:** Reconocido un Sexenio de Investigación.

Currículum Resumido de la Prof. Cristina Petisco Rodríguez

Cristina Petisco Rodríguez es profesora contratada adjunta en la UPSA, donde imparte diversas materias en los Grados de Educación Primaria, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, así como en el Máster en Formación del Profesorado de ESO y Bachillerato F.P. y Enseñanza de Idiomas. Doctora por la Universidad de Salamanca obtuvo el Premio Extraordinario de Doctorado en 2008 por su Tesis Doctoral en el área de Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster en Actividad Física y Salud por la Universidad Europea Miguel de Cervantes en el año 2015. Investigadora predoctoral con beca FPU en el National Food Centre (Dublín) y en el Scottish Agricultural College (Aberdeen), ha desarrollado estancias de investigación en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Acreditada en las figuras de Profesor Contratado Doctor y Profesor de Universidad Privada por la ACSUCYL desde 2013, posee más de 40 publicaciones en revistas nacionales e internacionales, teniendo reconocido un Sexenio de Investigación por la CNEAI. Colabora como revisor de artículos en revistas de impacto. También ha participado en Congresos Científicos y en diversos Proyectos de Investigación