

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

**1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b>
<b>Asignatura:</b>	<b>Actividad Física y Salud</b>
<b>Módulo:</b>	<b>Modulo III: Conocimientos Aplicado</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Segundo</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>3º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Obligatoria</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>C1</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>50%</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>50%</b>

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

**2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA**

**Responsable de la asignatura :**

<b>Nombre:</b>	Diego Munguía Izquierdo
<b>Centro:</b>	Facultad del Deporte
<b>Departamento:</b>	Deporte e Informática
<b>Área:</b>	Educación Física y Deportiva
<b>Categoría:</b>	Profesor Titular de Universidad
<b>Horario de tutorías:</b>	Lunes y martes de 10 a 13 horas.
<b>Número de despacho:</b>	11.1.28
<b>E-mail:</b>	dmunizq@upo.es
<b>Teléfono:</b>	954977589

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

Capacitar para el entrenamiento, selección, asesoramiento, planificación, programación, dirección, control, evaluación, seguimiento de personas sanas con miras a la prevención y promoción de la salud y la calidad de vida.

Programar actividades físicodeportivas con personas que requieran especial atención (mayores de 65 años, personas con problemas de salud y asimilados)

Ejecutar los actos facultativos de prevención, mantenimiento o acondicionamiento, mejora, reeducación o recuperación de su bienestar y calidad de vida mediante ejercicio físico y monitorización y evaluación técnico-científica, de consultoría, asesoría, informe, dictamen, peritaje o inspección y funciones análogas a personas y grupos.

#### 3.2. Aportaciones al plan formativo

La asignatura de Actividad Física y Salud, como el resto de las asignaturas impartidas en la titulación deben encaminarse a desarrollar las competencias laborales del futuro Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Por tanto será importante que los contenidos académicos, tengan coherencia con el futuro laboral y la realidad social con la que se encontrará el Graduado en Ciencias del Deporte.

Creemos que el eje fundamental que dirija la formación desde esta asignatura debe ir encaminado, hacia la concepción más integral y dinámica de la salud, hacia la salud positiva que se manifiesta en el bienestar y la calidad de vida del usuario, promoviendo estilos de vida saludable que se base en el hábito de la práctica física deportiva programada, prescrita y controlada por los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

De este modo se conseguirá prevenir la aparición de situaciones perjudiciales para la salud que conforman el polo negativo de la salud, es decir la Enfermedad.

#### 3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

En el desarrollo de esta asignatura los alumnos tendrán que aplicar conocimientos ya estudiados en la titulación, Como conceptos y procedimientos de Kinesiología, Sistemática del Ejercicio, Biomecánica de la Actividad Física y deportiva, Entrenamiento y Acondicionamiento Físico o Fisiología del Ejercicio entre otras.

Se trata por tanto de integrar los conocimientos adquiridos en los cursos anteriores para ser capaces de conocer en profundidad las interacciones existentes entre el movimiento del cuerpo humano (actividad física) y la salud.

### 4. COMPETENCIAS

## **GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL**

### **4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura**

- Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional.
- Tener capacidad de reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios producto de una reflexión sobre temas de índole social, científica o ética relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.

### **4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura**

- Competencias profesionales del ámbito de la actividad física y salud:
  - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
  - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, entre la población adulta, mayores y discapacitados.
  - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, en la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- Competencias profesionales comunes:
  - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.
  - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientadas a la salud.
  - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de adultos, mayores y discapacitados.

### **4.3. Competencias particulares de la asignatura**

- Evaluar y desarrollar informes sobre los niveles de actividad física, sedentarismo y calidad de vida relacionada con la salud mediante herramientas adecuadas.

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

**5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)**

**BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD; MARCO CONCEPTUAL Y CONTEXTUALIZACIÓN**

1. Terminología básica.
2. Actividad física y el ejercicio físico como medio para la mejora de la salud
3. Gasto energético: nivel de actividad física y sedentarismo
4. Calidad de vida relacionada con la salud

**BLOQUE II. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA**

1. Evaluación preliminar en la práctica de ejercicio físico.
2. Características del estímulo de entrenamiento orientado a la mejora de la salud y calidad de vida.
3. Variables a contemplar en el diseño de un programa de entrenamiento personal

**BLOQUE III. FUNDAMENTOS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

1. Prescripción para la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria. Concepto, métodos y medios de desarrollo y evaluación.
2. Prescripción para la mejora de la fuerza y resistencia muscular. Concepto, métodos y Medios de Desarrollo y Evaluación.
3. Prescripción para la mejora de la movilidad. Concepto, métodos y medios de desarrollo y evaluación.
4. Prescripción para la mejora de la coordinación y equilibrio. Concepto, métodos y medios de desarrollo y evaluación.
5. Prescripción para la mejora de la composición corporal. Concepto, métodos y medios de desarrollo y evaluación.

**BLOQUE IV. CARACTERÍSTICAS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN DIFERENTES PERIODOS EVOLUTIVOS**

1. Niños y jóvenes
2. Ancianos

**BLOQUE V. SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA**

1. Educación postural
2. Detección de acciones de riesgo y potencialmente desaconsejadas
3. Prescripción de ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

La Metodología docente de la asignatura se basará en la participación activa del alumnado, aunque respetando la estructuración de las actividades académicas que se especifican en la Memoria de Grado, según el tipo de asignatura definido por la Universidad Pablo de Olavide, que en este caso es C1.

Así la distribución de las actividades académicas determinará en gran medida el tipo de metodología a emplear en cada una:

a. Enseñanzas Básicas: se imparte sobre un grupo completo, aproximadamente 60 estudiantes, e incorpora la enseñanza teórica, los fundamentos metodológicos y los conceptos esenciales de la disciplina.

Podrán incorporarse también conferencias, proyecciones, visitas, etc.

b. Enseñanzas de Prácticas y de Desarrollo: se imparten sobre grupos reducidos de aproximadamente 20 estudiantes. Su contenido versa sobre las prácticas de campo, bien en instalaciones específicas o bien en laboratorio y sobre el desarrollo de casos prácticos que faciliten la adquisición de competencias por parte del estudiante.

Toda la metodología empleada tiene como objetivo propiciar la reflexión y el espíritu crítico ya que los contenidos de la asignatura traen consigo la necesidad de una perspectiva integral de los mismos.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 7. EVALUACIÓN

Se aplicará un proceso de Evaluación Continua que consistirá en la valoración del trabajo realizado por el alumno en las diferentes Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo llevadas a cabo a lo largo del semestre.

PRIMERA CONVOCATORIA (EVALUACIÓN CONTINUA):

- **Calificación de exámenes escritos: 60%.** Los alumnos obtendrán una calificación resultante de las pruebas escritas.
- **Calificación de trabajos de Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo a lo largo del curso: 40%.** Los alumnos obtendrán una calificación resultante de los trabajos realizados a lo largo de todo el curso.

Según la normativa publicada en el **BUPO N.º 7/2014 de 03 de junio de 2014**, en el **Artículo 7 Evaluación en la convocatoria de la convocatoria de curso**, se indica:

*3. El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única definido en el art. 5.4 de esta normativa. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo de docencia presencial.*

SEGUNDA CONVOCATORIA:

Según la normativa publicada en el **BUPO N.º 7/2014 de 03 de junio de 2014**, en el **Artículo 8 Evaluación en la convocatoria de recuperación de curso**, se indica:

*La calificación en la convocatoria de recuperación de curso se ajustará a las siguientes reglas:*

*a) Si el estudiante superó con éxito las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, la prueba o pruebas de evaluación correspondientes a la convocatoria de recuperación de curso tendrán el mismo valor porcentual que en la convocatoria de curso, y la calificación final de la asignatura será el resultado de sumar las calificaciones obtenidas en las pruebas de evaluación continua con las obtenidas en la prueba o pruebas de evaluación de la convocatoria de recuperación de curso.*

*b) Si el estudiante no siguió el proceso de evaluación continua, o no superó las pruebas de evaluación incluidas en el mismo, en la prueba o pruebas de evaluación correspondiente a la convocatoria de recuperación de curso se le evaluará del total de los conocimientos y*

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

*competencias que figuran en la guía docente, a efectos de optar al 100 % de la calificación total de la asignatura.*

*c) Aunque el estudiante haya superado con éxito el conjunto de las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, tendrá derecho a ser evaluado según lo establecido en el apartado b del presente artículo, siempre que renuncie expresamente a la calificación obtenida en aquellas. El estudiante deberá comunicar esta circunstancia de modo expreso y por escrito al profesor responsable de la asignatura con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador.....*

### **Artículo 9. Evaluación en la convocatoria extraordinaria.**

*En la convocatoria extraordinaria de noviembre se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, de modo que permita obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura.*

*La opción de convocatoria extraordinaria será previamente solicitada por el alumnado a la Facultad de Ciencias del Deporte y sólo será aplicable a aquellos alumnos que cumplan con los requisitos establecidos en la Normativa de evaluación de los estudiantes de grado de la universidad Pablo de Olavide.*

**Nota:** En la misma normativa citada previamente el **Artículo 18. Las incidencias en la celebración de las pruebas de evaluación**, establece:

*1. Durante la celebración de un examen, la utilización por parte de un estudiante de material no autorizado expresamente por el profesorado, así como cualquier acción no autorizada dirigida a la obtención o intercambio de información con otras personas, será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en sanción académica.*

*2. En la realización de trabajos, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquel obtenido a través de internet, sin indicación expresa de su procedencia será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, y si procede, de sanción académica.*

*3. Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, a propuesta de la Comisión de Docencia y Ordenación Académica, solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador, una vez oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica.*



**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

**8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL**

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. American College of Sports Medicine. Champaign, IL: Human Kinetics. 1997.
2. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 1999.
3. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 2000.
4. ARAGUNDE, JL., PAZOS, JM. (2000). Educación postural. Ed. Inde, Biblioteca temática del deporte.
5. ARMSTRONG, N., y WELSMAN, J. (1997) Young people and physical activity. Ed. Oxford University Press. Oxford
6. B.O.J.A. (1998): Ley 6/1998, de 14 de diciembre, del Deporte en Andalucía, publicada el 29 de diciembre.
7. B.O.J.A. (1998): Orden de 26 de junio de 1998 por la que se regula la utilización de las instalaciones de los Centros Docentes públicos no universitarios por los municipios y otras entidades públicas y privadas para actividades deportivas, publica el 17 de julio.
8. BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T. (1994). Physical activity, fitness, and health. International Proceedings and Consensus Statement. Ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois.
9. BRIDGER, R.S. (1995). Introduction to ergonomics. Ed. McGraw-Hill Inc, EEUU.
10. CARTA EUROPEA DEL DEPORTE (1992): *VII Conferencia de Ministros Europeos responsables del Deporte*, Rodas 13 y 15 de mayo de 1992.
11. CASCUA, S. (2003). El deporte, ¿es bueno para la salud?, preguntas y respuestas acerca del ejercicio físico. Ed. Paidós.
12. CONSEJERÍA DE TURISMO Y DEPORTE (2000): *Estudio Socioeconómico del Deporte en Andalucía 1998-1999*, Sevilla.
13. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (1996): *Carta Europea del Deporte*, Madrid.
14. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (2000): *Borrador Libro Blanco del Deporte*,

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

- Consejo Superior de Deportes, Madrid.
15. Decreto 227/2002, de 10 de septiembre, de formulación del Plan General del Deporte de Andalucía
  16. DELGADO, M., GUTIERREZ, A., CASTILLO, M.J. (1997). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Ed. Paidotribo. Barcelona.
  17. DELGADO, M., TERCEDOR, P. 2002. Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Ed. Inde. Barcelona.
  18. DEVIS, J (coord). 2001. Educación física, deporte y salud en el siglo XXI. Ed. Marfil.
  19. DEVIS, J., PEIRO, C. (coord.) 1992. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Ed. Inde. Barcelona.
  20. DEVIS, J. (coord.) 2000. Actividad física, deporte y salud. Ed Inde. Barcelona.
  21. DICCIONARIO PAIDOTRIBO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (1999): Paidotribo, Barcelona
  22. FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, A.; PORCEL, A.M. (2006). *Emergencias sanitarias en centros deportivos y educativos andaluces*. Instituto Andaluz del Deporte.
  23. FLECTCHER, G.F., BALADY, G.J., et al. Exercise Standards: a statement for healthca professionals from the American Heart Association Writing Group. *Circulation*, 91: 58 615, 1995.
  24. GALIANO OREA, D.; PORTA, J.; TEJEDO, A. (2003). *Forma, cuerpo y movimiento*. Instituto Andaluz del Deporte.
  25. GARCÍA FERRANDO, M. (1996): Las prácticas deportivas de la población española 1976-1996, *Congreso de la AEISAD La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Aeisad, Madrid.
  26. GÓMEZ CONESA, A., MÉNDEZ CARRILLO, X. (2000). Ejercicio físico saludable en la infancia. Ed. Pirámide.
  27. HEYWARD, V.H. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona.
  28. HEYWARD, V.H. *Evaluación y Prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo, Barcelona, 2000.
  29. HOFFMAN, J. *Norms for Fitness, Performance and Health*. Human Kinetics,

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

- Champaign, IL., 2006.
30. HOWLEY, ET., FRANKS, BD. Manual del técnico en salud y fitness. Paidotribo.1995
31. JIMÉNEZ, A. (Coord.) *Entrenamiento Personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. Editorial INDE, Barcelona, 2005.
32. JIMÉNEZ, A. (Coordinador). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: Aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías*. Editorial INDE, Barcelona, 2008.
33. JIMÉNEZ, A. *Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Editorial Ergo, Barcelona, 2003.
34. JIMÉNEZ, A. Fundamentos científicos del ejercicio para la prevención de enfermedad cardiovasculares En: CASAS, A. (Coordinador). *Fundamentos Científicos y Metodológicos del ejercicio en la prevención e intervención sobre las enfermedades cardiovasculares* Editorial UCALP, La Plata, pp.: 21-52, 2006.
35. JIMÉNEZ, A., ATERO, C. (Editors) *International Conference on Physical Activity & Health. Book of Abstracts*. Editorial Dirección General de Promoción Deportiva, Consejería de Deportes, Comunidad de Madrid, Madrid, 2008.
36. JIMÉNEZ, A., MONTIL, M. *Determinantes de la práctica de Actividad Física. Fundamentos, Conceptos y Aplicaciones*. Editorial Dykinson, Madrid, 2006.
37. KUMAR, S. (1999). *Biomechanics in ergonomics*. Ed. Taylor & Francis. EEUU.
38. LOPEZ CHICHARRO, J., LÓPEZ MOJARES, LM. (2008). *Fisiología Clínica del Ejercicio*. Ed. Medica Panamericana. Madrid.
39. LÓPEZ MIÑARRO, PA (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Ed. Inde. Barcelona
40. MANIDI, M.J., I. DAFFLON-ARVANITOU (Coords.). *Actividad Física y Salud Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de actividad física*. Ed. Masson, Barcelona, 2002.
41. MARCUS, B.H., FORSYTH, L.H. *Motivating people to be physically active*. Human Kinetics, Champaign, IL. 2003.
42. MELÉNDEZ, A. (2000). *Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio*. Ed. Gymnos. Madrid.

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

43. MENDOZA, R.; SAGRERA, M.R.; BATISTA, J.M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
44. MUNGUÍA, D., LEGAZ A, ALEGRE C. (2007). Guía de práctica clínica sobre el síndrome de fibromialgia para profesionales de la salud. Ed. Elsevier.
45. PAOLO, D. (1999): *Los derechos del niño y el deporte*, IAD. Málaga.
46. PEDERSEN, B.K., SALTIN, B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports* 16 (Suppl.1): pp.: 3-63, 2006.
47. REAL FERRER, G. (1991): *Derecho Público del Deporte*, Cívitas, Madrid.
48. RODRÍGUEZ ALLÉN, A. (2000): *Adolescencia y Deporte*, Nobel, Oviedo.
49. SAÉNZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. (1997): *Educación física y su didáctica: Manual para el profesor*, Wanceulen, Sevilla.
50. SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.
51. SERRA, J.R. (1996). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona.
52. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE, CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. *Promoting Physical Activity, A Guide for Community Action*, Human Kinetics, Champaign, IL., 1999
53. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.