

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA (2015-16)**DATOS GENERALES**

Código 16530

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDACTICAS ESPECIFIC	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Contexto de la asignatura

La inactividad física constituye uno de los problemas más acuciantes relacionados con la salud y la calidad de vida. Existen datos alarmantes sobre el impacto y prevalencia de las denominadas “enfermedades hipocinéticas” (obesidad, síndrome metabólico, hipertensión, diabetes, cardiopatía coronaria, osteoporosis, etc.). A través de la asignatura el/la alumno/a va a conocer y a ser capaz de evaluar e impartir los diferentes programas que concurren en la actualidad para individuos de diferentes edades y con diferentes niveles de práctica, que persiguen llevar a cabo una actividad física saludable y regular, para la mejora y el equilibrio de su niveles físicos y mentales, aportando una mayor calidad de vida y reduciendo al máximo los posibles riesgos de padecer enfermedades.

OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

- Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
- Conocer y diferenciar los factores y sistemas que determinan la condición física relacionada con la calidad de vida (CV) versus la condición física rendimiento.
- Conocer las recomendaciones oficiales en cuanto a la prescripción de actividad física para la mejora de la calidad de vida.
- Conocer métodos para cuantificar la actividad física y relacionarla con la Salud.
- Conocer las bases para una correcta prescripción de programas de Actividad Física y Salud en sujetos sanos.
- Disponer de conocimientos suficientes para elaborar programas de Actividad Física saludable para individuos sanos en base a un modelo metodológico de Sistematización de la Actividad Física.
- Conocer diseños, métodos y técnicas de investigación en el campo de la actividad física para la CV en sujetos sanos.
- Aplicar diferentes tests de salud y Fitness, en función de las necesidades, capacidades y limitaciones de cada individuo.
- Identificar los diferentes entornos de promoción de la Actividad Física y la calidad de vida y su organización.
- Establecer las directrices básicas para garantizar la seguridad de los practicantes en los programas de actividad física.
- Conocer los últimos recursos tecnológicos en equipamiento de control, evaluación y entrenamiento que se aplican en el campo de la actividad física y la salud.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

Bloque I

Contextualización de la Actividad Física y Calidad de Vida.

- UD. 1. Evolución del concepto de salud y su relación con la AF.
- UD. 2. Relación entre actividad física, ejercicio, salud y calidad de vida.
- UD. 3. Contextos de promoción de la actividad física saludable.
- UD. 4. Perfil profesional del especialista en AFS.
- UD. 5. Recomendaciones en cuanto a prescripción de actividad física saludable en adultos sanos.

Bloque II

Valoración del estilo de vida

- UD. 6. Valoración inicial del estado de salud y estratificación del riesgo.
- UD. 7. Identificación de las necesidades.
- UD. 8. Instrumentos para la valoración.

Bloque III

Pruebas de Fitness y Salud.

- UD. 9. Elaboración de pruebas de salud y Fitness
- UD. 10. Aportaciones de una prueba de Fitness: interpretación y consideraciones.
- UD. 11. Análisis de las pruebas de Fitness existentes.
- UD. 12. Aplicación de las pruebas de Fitness y Salud.

Bloque IV

Prescripción de programas de actividad física en el campo de la Salud.

- UD. 13. El entrenamiento de la aptitud física relacionada con la salud: aptitud cardiorrespiratoria.
- UD. 14. El entrenamiento de la aptitud músculo-esquelética (fuerza, resistencia muscular y flexibilidad).

Bloque V

Ergonomía en la actividad física y su relación con la salud.

- UD. 15. Movimientos desaconsejados.
- UD. 16. Entrenamiento funcional para la calidad de vida.
- UD. 17. Ergonomía en las actividades físicas y calidad de vida.
- UD. 18. Alternativas materiales para el desempeño profesional.

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	<p>Superar una prueba escrita, a celebrar en la fecha oficial establecida, sobre los contenidos teórico/prácticos de la asignatura descritos en el programa. Constará de dos apartados:</p> <p>Prueba objetiva de 30-60 preguntas cerradas de elección única sobre 4 opciones ("tipo test"). Las respuestas mal contestadas restarán puntos, de acuerdo a la siguiente fórmula de corrección: $NT = A - (E/n-1)$ donde NT significa Nota de Teoría, A son los aciertos, E los errores y n el número de opciones de las preguntas. Esta parte supondrá el 70-90% de la nota de la prueba escrita.</p> <p>Una prueba abierta (teórico-práctica) donde se plantearán varios casos prácticos. Esta segunda parte supondrá el 10-30% de la nota de la prueba escrita.</p> <p>También se podrán realizar dos pruebas objetivas a lo largo del semestre que una vez superadas sustituirían al examen final. Esta circunstancia sólo ocurrirá en el caso de superarse las dos pruebas. Las características de dichas pruebas serán las mismas que las descritas en este apartado.</p> <p>En caso de no superar alguno de los apartados anteriores, la nota obtenida en los que sí se mantendrá hasta la convocatoria de diciembre inclusive. Si se superan las partes correspondientes a las prácticas y trabajo de exposición y no se presenta a la prueba escrita, constará como no presentado. Si tras la evaluación continua el alumno no alcanzara los mínimos para superar la asignatura está en su derecho de presentarse al examen final.</p>	Prueba final	50



ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Valoración de los materiales realizados en las prácticas. Para poder superar la asignatura el alumnado deberá haber asistido al menos al 80% de las sesiones prácticas.	Prácticas y Problemas	25
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Valoración de la exposición y del trabajo (grupos reducidos) sobre alguno de los temas relacionados con la asignatura.	Trabajos de exposición	25