

## **i** ASIGNATURA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Código	41120028
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y D ...
Módulo	MÓDULO III: CONOCIMIENTOS APLICADOS
Materia	MATERIA III.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Curso	3
Duración	SEGUNDO SEMESTRE
Tipo	OBLIGATORIA
Idioma	CASTELLANO
ECTS	6
Teoría	4
Práctica	2
Departamento	C132 - DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA,PLAST..

## **✓** REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

### Requisitos

Ninguno

### Recomendaciones

Asistencia y participación en clase.

Se recomienda tener aprobadas las asignaturas de anatomía y fisiología del ejercicio I y II.

Consultar bibliografía.

Consultar información en el campus virtual.

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019	
ID. FIRMA	angus.uca.es	DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==	PÁGINA	1/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

## RESULTADO DEL APRENDIZAJE

Id.	Resultados
1.	El alumno es capaz de identificar los conceptos básicos en el campo de la Actividad Física para la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno.
2.	El alumno es capaz de reconocer la importancia de la Actividad Física como medio de salud y, por tanto, de mejora de la calidad de vida.
3.	El alumno es capaz de conocer los hábitos y beneficios de salud relacionados con la Actividad Física
4.	El alumno es capaz de entender que el ejercicio físico es una necesidad natural del cuerpo, que nos permite favorecer el bienestar y la satisfacción personal de los que lo practican; facilitando la formación de una auto-imagen positiva.
5.	El alumno es capaz de identificar y prevenir los riesgos propios de la Actividad Física y el Deporte.
6.	El alumno es capaz de promover y prescribir una Actividad Física Saludable.

## COMPETENCIAS

Id.	Competencia	Tipo
CBB2	Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones	GENERAL
CBB5	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.	GENERAL
CES1	Capacidad para evaluar la condición física y/o prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud hacia la formación de hábitos perdurables y autónomos	ESPECÍFICA



Id.	Competencia	Tipo
CES2	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud en el desarrollo de las actividades físicas-deportivas.	ESPECÍFICA

## Q CONTENIDOS

- Actividad Física y Salud, marco conceptual e implicaciones.
  - Actividad Física.
  - Sedentarismo.
  - Calidad de vida relacionada con la Salud.
  - Valoración de la actividad física, sedentarismo y calidad de vida.
- Beneficios de la Actividad Física. Identificación y prevención de riesgos de la Actividad Física y el Deporte.
- Prescripción del Ejercicio Físico y Programas de Actividad Física y Salud.
  - Recomendaciones mínimas de ejercicio físico en personas sanas de diferentes edades.
  - Fases de una programación de un programa de ejercicio orientado a la salud.
  - Recomendaciones de ejercicio a realizar en las patologías más predominantes.
- Educación y promoción de la Salud a través de la Actividad Física.
  - Modelos teóricos determinantes de la práctica de actividad física.
  - Estrategias efectivas de intervención en promoción de actividad física.
  - Estilo de vida y Hábitos de vida saludables.
  - Educación para la salud.

## 📄 SISTEMA DE EVALUACIÓN

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	3/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

## Criterios generales de evaluación

### Criterios Generales de Evaluación

Tipo de evaluación: continua

#### Examen:

Se debe reflejar adecuación, claridad, coherencia y precisión de las respuestas.

#### Asistencia:

Dado el carácter presencial de la asignatura, recogido en la memoria del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se considera la asistencia a clase imprescindible dado que ni el aprendizaje consolidado ni su comprobación son posibles sin ella.

Las faltas, justificadas o no, más allá del 20% (20% de las sesiones teóricas y 20% de las sesiones prácticas) establecido o la carencia de trabajos solicitados impedirán la superación de la asignatura y la presentación al examen de evaluación continua.

El/la alumno/a que no haya cumplido con el porcentaje de asistencia y/o suspendido la evaluación en su primera convocatoria podrá presentarse a la oficial del siguiente semestre y siguientes en un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación. Así las asignaturas del primer semestre podrán realizarla a partir de junio y las del segundo a partir de septiembre. En ningún caso esta evaluación global podrá suponer penalización/reducción en la nota obtenida.

(Art. 2 del Reglamento que regula el régimen de evaluación de los alumnos de la Universidad de Cádiz aprobado en Consejo de Gobierno, 21 de junio de 2016, BOUCA 212).

#### Trabajos:

Se requiere elaboración/presentación de diferentes trabajos recogidos en la ficha de la asignatura. Deberán ser aprobados con independencia de la prueba de examen. Se valora el nivel de búsqueda, profundización y desarrollo de los trabajos propuestos individuales y grupales.

#### Imposibilidad temporal para realizar las prácticas:

En casos justificados por lesión u otra causa médica que no permitan la realización de las

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	4/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

actividades prácticas el alumno/a deberá presenciarlas e implicarse en la medida de lo posible. En el caso de que la lesión impedida realizar más del 50% de las sesiones prácticas, estas quedarán supeditadas a la superación de una prueba práctica final o a la evaluación con examen global.

Alumnos repetidores:

En el caso de que el alumno repetidor desee acogerse al régimen de evaluación continua deberá solicitar un informe al profesor que impartió la asignatura suspendida (en caso de ser diferente) donde se indicarán los apartados superados (asistencia, trabajos, exámenes u otras actividades incluidas en el apartado sistemas de evaluación de la ficha de la asignatura).

En el caso de que algunos de esos apartados este suspenso deberá acogerse a los siguientes criterios:

- a) Asistencia: estarán exentos de asistir a clase si el profesor que impartió la asignatura durante el anterior curso académico informa que ha asistido regularmente a clase y no ha superado el porcentaje máximo de inasistencias a las sesiones teóricas y/o prácticas. Dicho de otra forma. "podrán quedar eximidos, total o parcialmente, de la realización de las actividades presenciales de una asignatura los alumnos que se encuentren repitiendo dicha asignatura (segunda matrícula o sucesivas) o que hubieran cursado otra análoga perteneciente a planes de estudios en extinción, habiendo demostrado en su día la suficiencia en dicha parte de la asignatura; en el supuesto de que el alumno opte por realizar de nuevo las prácticas se entenderá que renuncia a la suficiencia que se le otorgaba, y por tanto estará obligado a los mismos requisitos de asistencia y examen que los alumnos de nuevo acceso".
- b) Trabajos pendientes: el alumno deberá ponerse en contacto con el profesor que imparta la asignatura durante ese curso académico para aportar los trabajos correspondientes al año en curso.
- c) Examen: se examinará junto con sus compañeros en la convocatoria que estime oportuna en base al programa aprobado para la asignatura durante ese curso académico.

Al alumno repetidor se le respetarán los apartados a), b) y c) únicamente durante un año académico, a excepción de las prácticas que se mantendrán.

El alumno repetidor, aún habiendo cursado durante el primer año la opción de evaluación continua, puede optar durante el año o años en los que esté repitiendo la asignatura y a partir de la segunda convocatoria oficial del año en curso, por la realización de un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación.

Erasmus:

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==	PÁGINA



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

Aquellos alumnos/as que habiendo participado en una convocatoria Erasmus hayan suspendido alguna de las asignaturas previstas para su convalidación dentro de este programa podrán presentarse durante el mismo curso académico, en el que fueron Erasmus, a la convocatoria de examen de la asignatura homóloga del Grado en CC de la Actividad Física y el Deporte de la UCA. Para ello deberán aportar informe del Coordinador Erasmus de la Universidad de destino donde conste que ha realizado las prácticas de esa asignatura, así como el visto bueno de su Coordinador Académico Erasmus. Deberá acogerse a los criterios de evaluación recogidos en la ficha de la asignatura (trabajos u otras actividades recogidas en el apartado sistemas de evaluación). Se deja a criterio del profesor de la asignatura la adaptación de los requisitos del trabajo grupal/individual o alguna otra actividad que requiera ser realizada en grupo.

### Procedimiento de calificación

- 1-Trabajo grupal: 15%.
- 2-Trabajo individual: 15%.
- 3-Información del alumnado y aportaciones: 5%
- 4-Observación Directa: 5%
- 5-Examen escrito: 60%.

Para poder optar a la evaluación continua es preciso asistir al 80% de las actividades formativas presenciales y haber superado de forma independiente los apartados 1,2 y 3 con al menos el 50% del porcentaje establecido para cada uno de los apartados. Se tendrán en cuenta las faltas de ortografía en la valoración de los diferentes apartados.

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	6/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

## Procedimientos de evaluación

Tarea/Actividades	Medios, técnicas e instrumentos
1. TRABAJO EN GRUPO: Elaboración de varios trabajos grupales sobre contenidos referentes a la asignatura.	Desarrollo y profundización en el tema, estructura, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultados. Casos prácticos.
2. TRABAJO INDIVIDUAL: a) realizar cuestionarios explicados en la asignatura y actividades prácticas b) Práctica real de cambio de estilo de vida de una persona.	Puesta en práctica, desarrollo y razonamiento de diferentes actividades planteadas durante el curso.
5. PRUEBA ESCRITA: Realización de prueba objetiva final	Examen escrito
4. OBSERVACIÓN DIRECTA: Observación sistemática de la participación activa e implicación en las actividades de la asignatura por parte del alumnado	Observación y anotación directa por parte del profesor.
3. INFORMACIÓN DEL ALUMNADO: Aportaciones voluntarias a la asignatura. Entrega de artículos, desarrollo de prácticas, rellenar encuestas, noticias de prensa, congresos, actualidad en relación a la asignatura	Realización y entrega de actividades voluntarias durante el desarrollo de la asignatura.

## PROFESORADO

Profesorado	Categoría	Coordinador
CARBONELL BAEZA, ANA	PROFESOR CONTRATADO DOCTOR	Sí

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	7/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas	Detalle
01 Teoría	32	SESIONES TEÓRICAS: Presentación, exposición, análisis de los temas o problemas para tratar las nociones, conceptos y procedimientos relevantes de cada temática, con participación del alumnado
02 Prácticas, seminarios y problemas	16	SESIONES PRÁCTICAS: - Desarrollo de sesiones prácticas donde se pondrán en escena los temas tratados y desarrollados en la parte teórica, incidiendo en las conexiones existentes entre ambas.
10 Actividades formativas no presenciales	87	BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN: - Búsqueda bibliográfica de documentos relacionados con la temática de la asignatura. TRABAJO EN GRUPO: - Trabajos en grupos reducidos de los contenidos de la asignatura. TRABAJO INDIVIDUAL: - Trabajo individual y puesta en práctica del contenido teórico de la asignatura. - Ampliación y estudio del temario con la bibliografía recomendada.
11 Actividades formativas de tutorías	10	TUTORIAS: Reuniones entre el tutor y alumnos para, de forma personalizada o en pequeños grupos, aconsejar o resolver dudas sobre la asignatura y el proceso de aprendizaje.
12 Actividades de evaluación	5	EVALUACIÓN: - Control de conocimientos - Examen de la materia - Entrega de trabajos

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	8/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==



## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

- Physical activity and health. 2012. Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell, editors. Champaign (Illinois, Usa) [etc] : Human Kinetics,
- Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del Ejercicio. (2008) Heyward, Vivian H Madrid : Editorial Médica Panamericana
- Mejora de la salud a través de la actividad física. (2009). Delgado, M., Chillón P., Carbonell A., Aparicio, V.A. En: JA Moreno y D González-Cutre (dir.) Deporte, Intervención y transformación social. Rio de Janeiro, Brasil. Rede Euro-Americana de Motricidade Humana.
- Fitness & Health-7th Edition. 2013. Brian Sharkey, Steven Gaskill. Human Kinetics.
- Actividad física y salud. 2010. Sara Márquez Rosa, Nuria Garatachea Vallejo. Madrid : Díaz de Santos
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.*

### Bibliografía específica

- Guía de promoción para la actividad física. 2010. Coordinación: Jesús Muñoz Bellerín, Manuel Delgado Fernández; Autores: Ana Carbonell Baeza, Virginia A. Aparicio García-Molina, Jonatan Ruz Ruiz, Francisco B. Ortega Porcel y Manuel Delgado Fernández. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Salud. Depósito Legal: SE-8656-2010
- "Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas". 2000. López Miñarro, P. A: INDE. Barcelona.

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	9/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

- Durstine, J. Larry (2009): ACSMs exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. Champaign, IL. Editorial Human Kinetics.
- La salud en secundaria desde la Educación Física. (2004). Pérez López,I.J.; Delgado,M. Inde. Barcelona.
- Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. 2002. Manuel Delgado Fernández, Pablo Tercedor Sánchez. Barcelona Inde
- Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. Tremblay MS1, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Connor Gorber S.. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011 Sep 21;8:98.
- Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. Thorp AA1, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW. Am J Prev Med. 2011 Aug;41(2):207-15.
- Long-term health benefits of physical activity--a systematic review of longitudinal studies. Reiner M1, Niermann C, Jekauc D, Woll A. BMC Public Health. 2013 Sep 8;13:813.
- Rhodes RE, Mark RS, Temmel CP. Adult sedentary behavior: a systematic review. Am J Prev Med. 2012 Mar;42(3):e3-28.
- Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW; Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):258-71.
- Owen N, Sugiyama T, Eakin EE, Gardiner PA, Tremblay MS, Sallis JF. Adults' sedentary behavior determinants and interventions. Am J Prev Med. 2011 Aug;41(2):189-96.
- James o. Prochaska, Sara Johnson and Patricia Lee. Capitulo 4. The Transtheoretical Model of Behavior Change. En Shumaker, Sally A.; Ockene, Judith K.; Riekert, Kristin A.. Handbook of Health Behavior Change (3rd Edition).New York, NY, USA: Springer Publishing Company, 2008.

## COMENTARIOS

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	10/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==

Todas las asignaturas de los Grados impartidos en la Facultad de Ciencias de la Educación forman parte del Plan de Lenguas de Centro y podrán incluir actividades orientadas a mejorar la competencia idiomática de los estudiantes, según los planteamientos establecidos en el mencionado Plan.

## MECANISMOS DE CONTROL

Reuniones de coordinación. Se pasará un cuestionario al alumnado para valorar el contenido y las actividades realizadas en el desarrollo de la asignatura, así como para que puedan plantear propuestas de mejora.

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

En aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, toda alusión a personas o colectivos incluida en este documento estará haciendo referencia al género gramatical neutro, incluyendo por lo tanto la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres.

Código Seguro de verificación:DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==	PÁGINA 11/11



DP9yfbZ3PtFswvrLx7sSzQ==