

i ASIGNATURA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD

Código	41120029
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	PRIMER SEMESTRE
Tipo	OBLIGATORIA
Idioma	CASTELLANO
ECTS	6
Teoría	4
Práctica	2
Departamento	C132 - DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA,PLAST..

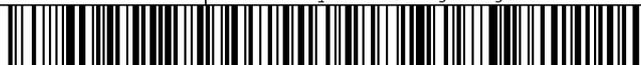
✓ REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

Requisitos

- El alumno/a con nacionalidad distinta a la española debe poseer el B1 en español.
- Carácter presencial de la asignatura.
- Código ético: las conductas de "plagio" en las actividades teóricas y prácticas son éticamente reprobables. Asimismo las conductas irrespetuosas hacia los miembros de la comunidad universitaria están fuera del código ético de esta asignatura.

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 1/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

Recomendaciones

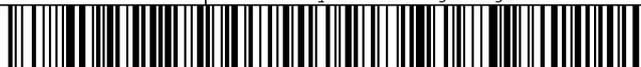
- Sería recomendable que el alumno/a se acreditara en un nivel de idiomas B1 respecto a una segunda lengua.
- Asistencia y participación en clase.
- Consultar bibliografía.
- Consultar información en el campus virtual.

RESULTADO DEL APRENDIZAJE

Id.	Resultados
1.	El alumno es capaz de identificar los conceptos básicos en el campo de la Condición Física relacionada con la Salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno
2.	El alumno es capaz de reconocer la importancia de la Condición Física como medio de salud y, por tanto, de mejora de la calidad de vida
3.	El alumno es capaz de identificar los beneficios de la Salud relacionados con la Condición Física
4.	El alumno es capaz de aplicar correctamente los protocolos de pruebas o tests que le informen sobre los niveles de Condición Física relacionada con la Salud de un sujeto
5.	El alumno es capaz de interpretar correctamente los resultados obtenidos tras la aplicación de las pruebas o tests de Condición Física relacionada con la Salud

COMPETENCIAS

Id.	Competencia	Tipo
CBB2	Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones	GENERAL



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

CONTENIDOS

1. Condición Física y Salud
2. Beneficios de la Condición Física
3. Bases biológicas para la valoración de la Condición Física: tests de laboratorio y de campo
4. Proceso de valoración, control y evaluación de la Condición Física relacionada con la Salud.
5. Batería de Tests de Condición Física relacionada con la Salud

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Criterios generales de evaluación

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 3/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

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:

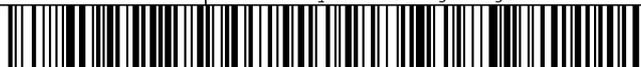
En casos justificados por lesión u otra causa médica que no permitan la realización de las actividades prácticas el alumno/a deberá presenciarlas e implicarse en la medida de lo posible. En el caso de que la lesión impida realizar más del 50% de las sesiones prácticas, estas quedarán supeditadas a la 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

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 4/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

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.

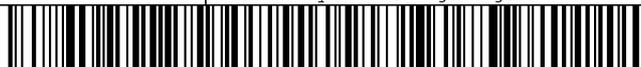
El alumno repetidor, aún habiendo cursado durante el primer año la opción de evaluación continua, puede optar durante el año o años en los que esté repitiendo la asignatura y a partir de la segunda convocatoria oficial del año en curso, por la realización de un examen global de la asignatura consistente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

Erasmus:

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

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 5/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

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. Examen escrito: 55%
2. Trabajo en grupo: 20%
3. Trabajo individual: 15%
4. Información del alumnado: 5%
5. Observación directa: 5%

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

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 6/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

Procedimientos de evaluación

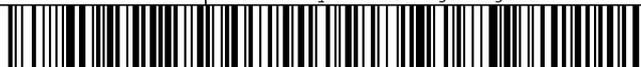
Tarea/Actividades	Medios, técnicas e instrumentos
1. TRABAJO EN GRUPO: Elaboración de trabajo grupal sobre alguno de los temas ofertados por el profesor y referentes a la asignatura.	Desarrollo del tema, estructura, profundización en el tema, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultados
2. TRABAJO INDIVIDUAL: a) Elaboración de trabajo individual sobre alguno de los temas ofertados por el profesor y referentes a la asignatura. b) Elaborar un informe donde se reflejen las practicas realizadas y se amplíen los contenidos expuestos.	a) Desarrollo del tema, estructura, profundización en el tema, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultado. b) Actividades prácticas realizadas a lo largo del curso
3. INFORMACIÓN DEL ALUMNADO: Información del alumnado y aportaciones a la asignatura. Entrega de artículos, noticias de prensa, congresos, actualidad en relación a la asignatura	Entrega de información al profesor
4. OBSERVACIÓN DIRECTA: Observación sistemática del alumno/a en la implicación y participación en el aula	Observación directa del alumnado en su implicación en el aula
5. PRUEBA ESCRITA: Realización de prueba objetiva final	Examen escrito compuesto por preguntas cortas y/o tests

PROFESORADO

Profesorado	Categoría	Coordinador
CASTRO PIÑERO, JOSÉ	TITULAR DE UNIVERSIDAD	Sí
PEREZ PEREZ, ALEJANDRO	INVESTIGADOR/A PREDOCTORAL EN FORMACION	No

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	7/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

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: Sesiones de trabajo grupal supervisadas por el profesor para la resolución de problemas y la realización de las actividades y tareas relacionadas con cada temática
10 Actividades formativas no presenciales	80	BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN: - Búsqueda bibliográfica de documentos relacionados con la temática de la asignatura. TRABAJO EN GRUPO: - Trabajos en grupos reducidos. TRABAJO AUTÓNOMO: - Trabajo individual. - Ampliación y estudio del temario con la bibliografía recomendada.
11 Actividades formativas de tutorías	20	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	2	EVALUACIÓN: - Control de conocimientos - Examen de la materia

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 8/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. *Physical Activity and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.

Castro Piñero, J. *Valoración de la Condición Física en Niños de 6 a 17 años. Propuesta de batería de Tests relacionada con la Salud; Estudio ALPHA*. Cádiz: Autor. 2009.

Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., Sjöström, M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)*. 2008; 32(1):1-11.

Ruiz, J.R., Castro-Pinero, J., Artero, E.G., Ortega, F.B., Sjostrom, M., Suni, J., Castillo, M.J. Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *Br J Sports Med*. 2009; 43(12):909-923.

Ruiz, J.R., Castro-Pinero, J., Espana-Romero, V., Artero, E.G., Ortega, F.B., Cuenca, M.M., Jimenez-Pavon, D., Chillon, P., Girela-Rejon, M.J., Mora, J., Gutierrez, A., Suni, J., Sjostrom, M., Castillo, M.J. Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *Br J Sports Med*. 2011; 45(6):518-524.

Varios. *Physical Activity Guidelines Advisory. Physical Activity Guidelines A dvisory Report, 2008*. Washington, DC:US Department of Health and Human Services. 2008 .

Bibliografía específica

Artero, E.G., Espana-Romero, V., Castro-Pinero, J., Ortega, F.B., Suni, J., Castillo-Garzon, M.J., Ruiz, J.R. Reliability of field-based fitness tests in youth. *Int J Sports Med*. 2011; 32(3):159-169.

Blair, S.N. Physical Activity is Medicine. *BJSM*. 43:1, 2009.

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	9/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985; 100(2):126–13.

Castro-Pinero, J., Artero, E.G., Espana-Romero, V., Ortega, F.B., Sjostrom, M., Suni, J., Ruiz, J.R. Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: A systematic review. Br J Sports Med. 2010; 44 (13):934-943.

Espana-Romero, V., Artero, E.G., Jimenez-Pavon, D., Cuenca-Garcia, M., Ortega, F.B., Castro-Pinero, J., Sjostrom, M., Castillo-Garzon, M.J., Ruiz, J.R. Assessing health-related fitness tests in the school setting: reliability, feasibility and safety; the ALPHA Study. Int J Sports Med. 2010; 31(7):490-497.

IOM (Institute of Medicine). Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Washington, DC: The National Academies Press. 2012.

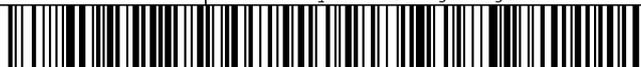
Jackson A.W; Morrow, J.R.; Hill, D.W.; Dishman, R.K. Physical Activity for health and Fitness. Champaign, IL: Human Kinetics. 2004.

Redondo Figuero, C.; González Gross, M.; Moreno Aznar, L.; García Fuentes, M. *Actividad Física, Deporte Ejercicio y Salud en Niños y Adolescentes*. Madrid: Asociación Española de Pediatría. 2010.

COMENTARIOS

Código Seguro de verificación: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 10/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==

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

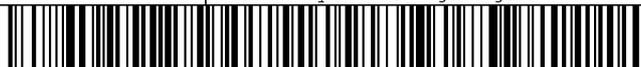
- Coordinación del profesorado.
- Cuestionarios de satisfacción.
- Autoevaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Coevaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

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: +qXM07+YJD41j0EczjGoYA==. 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	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==	PÁGINA 11/11



+qXM07+YJD41j0EczjGoYA==