GUÍA DOCENTE 2013/14

Centro	135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Físic	**Ciclo**	Indiferente
Plan	GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	**Curso**	3er curso

ASIGNATURA

25763 - Diseño de Programas de Ejercicio para la Salud — **Créditos ECTS :** 6

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA TITULACIÓN QUE SE DESARROLLAN EN ESTA MATERIA:

CG009. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte para la salud y el bienestar.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

CE1. Conocer los factores condicionantes de la práctica regular de actividad física y evaluarlos en las personas para poder diseñar programas de actividad física para la salud que atiendan a sus necesidades particulares

CE2. Analizar políticas, programas y estrategias de promoción de la actividad física, teniendo en cuenta sus objetivos, ámbitos de actuación y subpoblaciónes-diana.

CE3. Diseñar y poner en marcha programas de promoción de la actividad física, haciendo un seguimiento y evaluación de los mismos para valorar la eficacia de las intervenciones.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES QUE SE DESARROLLARÁN EN ESTA MATERIA:

G019. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo en el ámbito de la salud.

G020. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo en el ámbito de la salud.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

BLOQUE TEMÁTICO 1. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Políticas y programas de promoción de la actividad física
2. Factores condicionantes de la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos
3. Estrategias de promoción
4. Ejemplos de políticas y programas nacionales e internacionales

BLOQUE TEMÁTICO 2. ÁMBITOS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Sistema educativo
6. Programas comunitarios
7. Salud pública
8. Lugar de trabajo
9. Otros ámbitos de promoción (transporte público, uso de escaleras, etc…)

BLOQUE TEMÁTICO 3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS

10. Fases del diseño e implementación de programas
11. Evaluación de programas
12. Monitorización y seguimiento de programas
13. Eficacia de las intervenciones

METODOLOGÍA

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	45		15						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	67,5		22,5						

Leyenda: M: Magistral S: Seminario GA: P. de Aula GL: P. Laboratorio GO: P. Ordenador GCL: P. Clínicas TA: Taller TI: Taller Ind. GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Los alumnos podrán optar por dos tipos de evaluación:

1) Evaluación continua: Podrán optar a este tipo de evaluación únicamente los alumnos que tengan una asistencia a clase de al menos un 80%. Consta de trabajos en grupo, de realización de diferentes tipos de prácticas, así como de la participación en clase.

2) Evaluación final: No requiere asistencia a clase y consta de un examen escrito a desarrollar.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.

Bibliografía de profundización

LIBROS:

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.

DOCUMENTOS ELECTRONICOS:

http://www.msc.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf
http://www.trainingexcellence.es/files/stepstohealth

Foster C (2000) Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European network for the promotion of health-enhancing physical activity (report on the Internet). UKK Institute, Tampere. Available from: http://www.hepa.ch/gf/hepa/expertmeeting/documentation.htm Cited 5 Jan

HEPA Europe (2005) The European Network for the Promotion of Physical Activity. 1st meeting of the Network, Gerlev, Denmark, 26–27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9

Shephard RJ, Lankenau B, Pratt M, Neiman A, Puska P, Benaziza H, Bauman A (2004) Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. Public Health Rep (serial on the Internet) 119 (3):346–351. Available from: http://www.publichealthreports.org/issuecontents.cfm?Volume

Revistas

Journal of Physical Activity and Health
http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH

Journal of Science and Medicine in Sport
http://www.sma.org.au/publications/JSMS/

European Journal of Sport Science
http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp

Medicine and Science in Sports and Exercise
http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452

Direcciones de internet de interés

International workshop on national physical activity promotion strategies. Wageningen, the Netherlands, 13-14 November, 2008.
http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523_1

Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity
http://www.euro.who.int/document/E88871.pdf?language=

HEPA Europe (European network for promotion of health-enhancing physical activity)
www.euro.who.int/hepa

Designing Programs of Physical Activity for Girls and Young Women
http://www.canada2002.org/e/toolkit/organizations/designing.htm

Obesity/nutrition/Steps to health
www.euro.who.int/obesity
www.euro.who.int/nutrition

Onlineinventoryon physicalactivitypromotion
http://data.euro.who.int/physicalactivity

HealthyCitiesand urban governanceprogramme
www.euro.who.int/healthycities

Moveforhealthday
www.euro.who.int/moveforhealth

WHO headquarters/ Global Strategyon Diet, Physical Activity and Health
www.who.int/dietphysicalactivity/en
www.who.int/moveforhealth/en/

http://www.ispah.org/

http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp

http://www.euro.who.int/hepa

OBSERVACIONES