

GUÍA DOCENTE

2014/15

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

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

ESPECÍFICAS DE LA TITULACIÓN:

CG004 - Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas sobre la persona desde el punto de vista de la salud y el bienestar.

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.

CG013 - Identificar los riesgos que se derivan en la salud de la práctica inadecuada de las actividades físicas en las distintas poblaciones.

TRANSVERSALES:

G019 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

G021 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de la salud.

ESPECÍFICAS DE LA MATERIA/ASIGNATURA:

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 poblaciones-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.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

TEMARIO TEORICO

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

TEMARIO PRÁCTICO

Prácticas de aula en las que se diseñará un programa de AF para la salud.

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: Maestría 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

El alumnado de esta asignatura podrá optar entre dos tipos de evaluación:

1. EVALUACIÓN MIXTA:

Participación en las sesiones teóricas y prácticas (>80%)

Trabajos en grupo, de realización de diferentes tipos de prácticas, y entrega de informe final

Para renunciar a la convocatoria de evaluación mixta bastará con que el alumno no cumpla los criterios de evaluación especificados, lo que supone su asignación al método de evaluación final

2) EVALUACIÓN FINAL: Consistirá en un prueba final escrita, con preguntas a desarrollar.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación final bastará con que el alumno/a no se presente a la prueba final.

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.msse.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

Online inventory on physical activity promotion
<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

Healthy Cities and urban governance programme
www.euro.who.int/healthycities

Move for health day
www.euro.who.int/moveforhealth

WHO headquarters/ Global Strategy on 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