

GUÍA DOCENTE

2015/16

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

25801 - Actividad Física y Nutrición para la Salud

Créditos ECTS : 9

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Es la perspectiva de la actividad física, el deporte y la nutrición más ligada al bienestar, la salud y la calidad de vida.

Los ejes de la asignatura son los indicadores de la actividad física y la nutrición como visión integral de la salud.

En las sociedades desarrolladas y en estas últimas décadas la actividad física y nutrición para la salud ha adquirido un peso y relevancia de gran magnitud. Es por ello que esta asignatura también haya adquirido importancia tanto en los estudios de grado como en el futuro profesional de nuestros/as egresados/as.

Esta asignatura troncal tiene relación con las siguientes asignaturas del menor de salud:

Actividad física para la salud de las personas con discapacidad

Actividad física para la salud de las personas con patologías

Actividad física para la salud de las personas mayores

Valoración del ejercicio físico para la salud

Diseño de programas de ejercicio para la salud

Actividades físico-deportivas en el ámbito de la salud y el bienestar

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

1. Analizar los efectos del ejercicio físico regular y las consecuencias de la inactividad física para promocionar el estilo de vida saludable.

-Resultados de aprendizaje 1: El alumnado sabrá analizar los efectos beneficiosos del ejercicio físico y las consecuencias de la inactividad física para promocionar el estilo de vida saludable en todos los grupos poblacionales.

2. Analizar los riesgos para la salud que pueden derivarse de la práctica de actividades físicas y deportivas.

-Resultados de aprendizaje 2: El alumnado conocerá aspectos básicos relacionados con los posibles riesgos de una práctica no adecuada de las actividades físicas y deportivas.

3. Conocer las estrategias más eficaces para promover la iniciación y el mantenimiento de la práctica de actividades físicas y deportivas saludables.

-Resultados de aprendizaje 3: El alumnado conocerá las estrategias más eficaces para promover la iniciación y el mantenimiento de la práctica de actividades físicas y deportivas saludables en todos los grupos poblacionales.

4. Presentar las aplicaciones de la ergonomía a la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar el riesgo de accidentes y sobreesfuerzos.

-Resultados de aprendizaje 4: El alumnado sabrá analizar los riesgos para la salud que pueden derivarse de la práctica de actividades físicas y deportivas y presentar las aplicaciones de la ergonomía a la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar el riesgo de accidentes y sobreesfuerzos en los diferentes grupos poblacionales.

5. Conocer los aspectos generales de la nutrición en relación con el aparato digestivo, nutrientes y recomendaciones nutricionales actuales para la salud.

6. Explicar por escrito los fundamentos endocrinos para entender el metabolismo y su relación con la nutrición.

7. Establecer las pautas para una alimentación saludable, valorando las características del individuo y que dé respuestas a sus necesidades.

-Resultados de aprendizaje 5, 6 y 7: El alumnado sabrá explicar por escrito, 1) los fundamentos endocrinos para entender el metabolismo y su relación con la nutrición, 2) las alteraciones de la salud en las cuales la alimentación y la actividad física tienen una influencia directa para prevenir patologías agudas y crónicas y orientar la educación. Así mismo, sabrá establecer las pautas para una alimentación saludable, valorando las características del individuo y que dé respuestas a sus necesidades aplicando un programa informático.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

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

-Resultados de aprendizaje 19: El alumnado desarrollará diferentes trabajos en equipo en relación con tareas dirigidas a conceptos básicos de programas de actividad física para la salud, composición corporal y nutrición.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

BLOQUE TEMÁTICO 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ASPECTOS GENERALES

1.1. Delimitación conceptual: actividad física, ejercicio, condición física.

1.2. Actividad física, salud y calidad de vida.

BLOQUE TEMÁTICO 2. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 2.1. Beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física.
- 2.2. Riesgos asociados con la práctica de actividades físicas y deportivas.

BLOQUE TEMÁTICO 3. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 3.1. Factores condicionantes de la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos.
- 3.2. Responsabilidad de la educación física en la promoción de estilos de vida saludable.
- 3.3. Estrategias para promover la participación en actividades físicas y deportivas saludables activos.
- 3.4. Envejecimiento activo y saludable.

BLOQUE TEMÁTICO 4. ERGONOMÍA APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 4.1. Ergonomía aplicada a la actividad física y deportiva

BLOQUE TEMÁTICO 5: ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN.

- 5.1. Introducción: evolución humana.
- 5.2. Concepto de nutrientes.
- 5.3. Aparato digestivo.
- 5.4. Guías nutricionales.

BLOQUE TEMÁTICO 6.- FUNDAMENTOS ENDOCRINOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN PARA LA SALUD.

- 6.1. Metabolismo de la glucosa: hormonas pancreáticas. Concepto de índice glucémico.
- 6.2. Hidratación.

BOLQUE TEMÁTICO 7. PRÁCTICAS

- 7.1. Composición corporal: protocolo ISAK
- 7.2. Lectura de etiquetas de alimentos.
- 7.3. Cálculo gasto energético.
- 7.4. Presentación de diferentes tipos de dietas: hipertensión, alcalina, intercambios.

METODOLOGÍA

Para la materialización de los resultados de aprendizaje los contenidos de la asignatura se desarrollarán con diferentes tipos de modalidades docentes:

Magistral: sesiones teóricas con presentaciones PPT y vídeos explicativos, dedicando también el tiempo presencial a la realización de actividades diversas, trabajando en grupo y en ocasiones, realizando alguna actividad individual.

Prácticas de aula en grupo: con desarrollo de actividades para vivenciar, adquirir y desarrollar tanto de forma cognitiva como de manera práctica diversas competencias: prácticas físicas de desarrollo de capacidades físicas, test físicos, ejercicios y movimientos saludables, adquirir destrezas en técnicas de mediciones antropométricas, lectura de etiquetas de alimentación y encuestas nutricionales.

Prácticas de ordenador individuales: para el conocimiento de programas de promoción de actividad física, programas básicos de análisis del gasto energético basal y control nutricional a través de los macro y micro nutrientes.

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	60		20		10				
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	90		30		15				

Legenda:

M: Magistral
GCL: P. Clínicas

S: Seminario
TA: Taller

GA: P. de Aula
TI: Taller Ind.

GL: P. Laboratorio
GCA: P. de Campo

GO: P. Ordenador

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación mixta
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 60%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 40%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La proporción correspondiente a la nota final se equipara al reparto de contenidos, es decir, el 70% de la nota corresponde a la evaluación y calificación de los contenidos de Actividad Física y el 30% a los contenidos de Nutrición. La nota final corresponderá a esta proporción.

1) Evaluación mixta.

•60% TEORIA-EXAMEN ESCRITO: Habrá dos exámenes escritos: uno correspondiente a los contenidos teóricos de Actividad Física y otro con los de Nutrición. Será necesario al menos un 5 en cada una de las partes y de esta manera asegurar los resultados de aprendizaje de las competencias de la asignatura.

•40% TRABAJOS PRÁCTICOS (Apto/No apto): el o la estudiante que tenga APTAS todas las prácticas (tanto las de Actividad Física como las de Nutrición) tendrá ya un 4 en su nota final. Es obligatorio un mínimo de 80% de asistencia a las prácticas para poder optar a esta evaluación mixta.

•Es necesario aprobar tanto el examen como superar las prácticas para aprobar la asignatura. El alumnado que renuncia a este tipo de evaluación al no cumplir alguna de las condiciones previamente expuestas optará a la evaluación final.

•Si el alumnado cumpliera con la asistencia al 80% de las prácticas y realizara los trabajos propuestos, pero aun así quisiera renunciar a la evaluación mixta, deberá comunicarlo al profesorado responsable por correo electrónico, por lo menos 10 días antes de la fecha de la convocatoria del examen escrito.

•La competencia transversal G019 (Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo), se trabajará y evaluará a través de los trabajos grupales.

2) Evaluación final:

Examen final con 100% de la nota. Habrá dos exámenes escritos: uno correspondiente a los contenidos teórico-prácticos de Actividad Física y otro con los de Nutrición. Será necesario al menos un 5 en cada una de las partes y de esta manera asegurar los resultados de aprendizaje de las competencias de la asignatura.

Para renunciar a la convocatoria bastará con no presentarse a la convocatoria, la nota que se pondrá será la de No Presentado.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El alumnado que para la convocatoria ordinaria tuviera las prácticas aptas, y no hubiera aprobado una o las dos partes del examen teórico, se les guardará la nota de prácticas o la parte aprobada para esta convocatoria, teniendo que evaluarse sólo de las partes no aprobadas.

-No se guardan notas de prácticas ni de partes de exámenes de un curso para el siguiente.

-El alumnado que no optó a la evaluación mixta en la convocatoria ordinaria tendrá una evaluación final con el 100% de la nota con dos exámenes escritos correspondientes a los contenidos teórico-prácticos de Actividad Física y Nutrición. Será necesario al menos un 5 en cada una de las partes y de esta manera asegurar los resultados de aprendizaje de las competencias de la asignatura.

-El alumnado que optó por la evaluación final en la convocatoria ordinaria y aprobó alguna de las partes de la asignatura, se le guardará la nota para la convocatoria extraordinaria.

-Para renunciar a la convocatoria será suficiente con no presentarse a la prueba final. La calificación que se pondrá será No Presentado/a.

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Será obligatorio el uso de la plataforma eGela.

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.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). 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.
- Melinda Manore. Janice Thompson. Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics. 2000. ISBN: 0-87322-939-8.
- NUTRICIÓN para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.; Ed. Paidotribo, 2002
- FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Martínez, J. Alfredo. McGraw-Hill – Interamericana, 1998

Bibliografía de profundización

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Greenberg, J., Dintiman, G & Myers, B. (2004). Physical Fitness and Wellness (3. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- NUTRICION Y DEPORTE. Wooton, S.; Acritia, 1990

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>
- Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkHgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>
- BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>
- IJSPP- <http://www.humankinetics.com/IJSPP/journalAbout.cfm>
- FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

Direcciones de internet de interés

- <http://www.who.int/moveforhealth/en/>
- <http://www.ispah.org/>
- http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp
- <http://www.euro.who.int/hepa>
- <http://www.anatomyatlases.org/atlasofanatomy/index.shtml>

PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

OBSERVACIONES