

GUÍA DOCENTE

2018/19

Centro

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

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, sistema endocrino, nutrientes y recomendaciones nutricionales actuales para la salud, como complemento a un programa de ejercicio físico para la salud.

6. Establecer las pautas básicas para una alimentación saludable en función de las guías actuales y últimas investigaciones

-Resultados de aprendizaje 5 y 6: 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 básicas para una alimentación saludable.

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.

BLOQUE TEMÁTICO 6.- GUÍA NUTRICIÓN SALUDABLE

- 6.1. Guías nutricionales.
- 6.2. EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y NUTRICIONAL.
- 6.3. MODELOS DIETAS PARA LA SALUD: DASH, INTERCAMBIOS, LOW FODMAP

BLOQUE TEMÁTICO 7.- FUNDAMENTOS ENDOCRINOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN PARA LA SALUD.

- 7.1. Metabolismo de la glucosa: hormonas pancreáticas. Concepto de índice glucémico.
- 7.2. Hidratación.

BLOQUE TEMÁTICO 8. PRÁCTICAS

- 8.1. Composición corporal: protocolo ISAK
- 8.2. Lectura de etiquetas de alimentos.
- 8.3. Cálculo gasto energético.
- 8.4. Valoración de la dieta a través de un programa informático.

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.

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

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				

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 continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba tipo test 50%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 50%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La proporción correspondiente a la nota final se equipará al reparto de contenidos, es decir, el 70% de la nota corresponde a la evaluación y calificación de los contenidos de Actividad Física (AF) y el 30% a los contenidos de Nutrición. ESTA CONSIDERACIÓN SERÁ TANTO PARA LA EVALUACIÓN CONTINUA COMO PARA LA FINAL.

EVALUACIÓN CONTINUA

50% EXAMEN ESCRITO (Contenidos teórico y prácticos):

Habrán cuatro pruebas para la parte de AF y otras cuatro para la de Nutrición. Se acordará una fecha con el alumnado para realizar la valoración teórico práctica del temario correspondiente en forma de test. Las respuestas incorrectas del test no restarán las correctas, pero será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que la prueba sea aprobada. Si el promedio de las cuatro pruebas es un 5 o más se darán por superados los contenidos, aunque en alguna de las pruebas no se haya llegado al 65% de respuestas correctas. En caso de no llegar a un promedio de 5 entre las cuatro pruebas el/la estudiante irá a la convocatoria extraordinaria con todo el temario.

50% PRÁCTICAS Y TAREAS:

PARTE DE AF: Las prácticas y tareas se calificarán con Apto/No apto. Por cada tarea no entregada o No Apta, se aplicará -0,5.

PARTE DE NUTRICIÓN: las prácticas se evaluarán con diferentes tareas siempre en grupo (mínimo 2 y máximo 4 personas). Lecturas especializadas (20%): todas las semanas se solicitarán lecturas de artículos relacionados con la teoría, reflexiones y presentaciones a realizar por todos los grupos y subirlos a la plataforma egela. Prácticas de aula (30%) relacionadas con taller de etiquetas, antropometría y programas de análisis de dietas. Cada semana presentarán diferentes grupos las lecturas trabajadas de forma oral en las clases teóricas o en las sesiones de prácticas de aula. Evaluación y calificación a través de una rúbrica, y calificación grupal. El grupo a presentar será elegido al inicio de cada clase a suerte. Cada grupo realizará un máximo de 3 presentaciones. No se solicitará asistencia, pero todos los días habrá tareas. Si algún día le toca a un grupo habrá negativo en la nota (-0,5) para el estudiante que no ha venido. Será necesario un 5/10 en cada tarea para superar las prácticas. En caso de que una tarea no sea superada se podrá recuperar en la semana siguiente a la presentación de la nota por parte del profesor. El no superar o no entregar más de dos tareas supone la no superación de la convocatoria en relación con las prácticas y se tendría que evaluar a través de evaluación final. La calificación de la nota de cada tarea se repartirá entre los miembros del grupo en función del trabajo realizado, es decir, el profesor/a propone una nota de puntaje total y los estudiantes repartirán esa nota. Por ejemplo: Si son cuatro estudiantes en el grupo y lo han hecho para una calificación de 9/10, se les propone repartir 36 puntos entre ellos (método de autoevaluación grupal). Los estudiantes que opten por evaluación continua firmarán un contrato con cada profesor la primera semana de clase.

Serán aplicados estos criterios de evaluación continua al alumnado que cumpla desde el principio las condiciones del mismo.

RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA: El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 18 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre.

EVALUACIÓN FINAL:

Habrán dos exámenes escritos tipo test: uno correspondiente a los contenidos teórico-prácticos de AF y otro a los de Nutrición. En ambos, será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que las pruebas sean superadas. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas.

Para la parte de AF, el examen corresponderá el 100% de su nota. En la parte de Nutrición, además del examen teórico al que corresponderá el 50% de su nota, habrá que realizar una parte práctica con mediciones antropométricas (protocolo ISAK Nivel 1), lectura de etiquetas y lecturas especializadas que corresponde con el otro 50%. El estudiante podría realizar estas prácticas durante el curso si asiste a las clases correspondientes. Será necesario superar tanto la parte teórica como práctica para superar la asignatura.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

1. La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de "No Presentado/a".

2. Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Al 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.

Las notas de prácticas superadas se guardan de un curso para el siguiente al entender que se han superado las competencias relacionadas.

El alumnado que no optó a la evaluación continua en la convocatoria ordinaria tendrá una evaluación final con dos exámenes escritos correspondientes a los contenidos teórico-prácticos de Actividad Física y Nutrición. Será necesario al menos un 65% de respuestas correctas (examen tipo test sin respuestas negativas) para superar cada una de las partes. En la parte de Nutrición, además del examen teórico (50% de la nota de Nutrición) habrá que realizar una parte práctica con mediciones antropométricas (protocolo ISAK Nivel 1), lectura de etiquetas y lecturas o visionado de vídeos especializados (50% de la nota de Nutrición).

Al 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-](http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452)

[se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452](http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452)

Medicine & Science in Sports & Exercise - [http://www.acsm-](http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkHgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1)

[msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkHgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1](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