

TITULO UNIVERSITARIO EN CIENCIAS HUMANAS
Asignatura optativa: Un paseo por los beneficios del ejercicio físico

Introducción

La asignatura “Un paseo por los beneficios del ejercicio físico” pretende tener un enfoque prioritariamente práctico, en el que aprenderemos a aplicar la teoría a través de nuestra propia experiencia. Asimismo, aprenderemos a medir nuestra condición física, así como a aplicar las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre el ejercicio de fuerza, equilibrio, aeróbico y flexibilidad. Por último, se planteará una caminata saludable adaptada a las características del grupo.

Estructura

- Bloque teórico (15h): Miércoles de 12:30 a 13:30 en el aula
- Bloque teórico-práctico (30h): Jueves de 10:00 a 12:00 en distintas instalaciones de la universidad así como al aire libre.

Objetivos

- Conocer la evidencia científica y actualizada en torno a los beneficios de la actividad física para la salud a lo largo de la vida.
- Conocer la importancia de la valoración de la condición física.
- Conocer y aplicar diferentes métodos para la valoración de la condición física.
- Conocer y experimentar las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre ejercicio físico (ejercicio aeróbico, fuerza, equilibrio y flexibilidad).
- Promover hábitos de práctica de actividad física para la salud.
- Conocer diferentes gadgets y aplicaciones para la práctica y la valoración de la actividad física.

Temario

- Beneficios de la actividad física para la salud: Evidencia científica actualizada
 - Beneficios en la prevención de enfermedades
 - Beneficios en la preservación de la funcionalidad
 - Beneficios en bienestar emocional y social
- Valoración de la condición física
 - Importancia de la valoración de la condición física
 - Pruebas, test y baterías sencillas y ampliamente utilizadas
- Recomendaciones de ejercicio físico y su aplicación
 - Principios básicos de entrenamiento
 - Recomendaciones ejercicio (aeróbico, fuerza, equilibrio y flexibilidad)
 - Principios básicos de seguridad para la práctica de ejercicio físico