

NOMBRE DE LA ASIGNATURA					
SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA					
CÓDIGO	18750				
DEPARTAMENTO:	Fisiología				
PROFESOR/A:	Beatriz Apellaniz / Leyre Echeazarra /Mónica Gallego				
ÁREA:	Ciencias de la Salud				
CURSO:	1	CUATRIMESTRE:	2	TIPO:	Obligatoria
CRÉDITOS:	4,5				

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA
<p>La asignatura de Salud y Actividad Física es una asignatura Troncal obligatoria del 1º curso del Título Universitario en Ciencias Humanas, en la cual se adquieren las bases para comprender cómo funcionan las células, órganos y sistemas del cuerpo humano en el estado de salud, y cómo la actividad física nos va ayudar a preservarlo para lograr un envejecimiento saludable. Todo el contenido de la asignatura está respaldado por evidencia científica sólida, garantizando que los conocimientos impartidos sean precisos, actualizados y confiables, lo que permitirá a los y las estudiantes tomar decisiones informadas sobre su bienestar físico y mental. Asimismo, junto con el resto de asignaturas del Título, contribuirá a que el alumnado adquiera una formación versátil que le permita adaptarse a una sociedad en constante evolución.</p>

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<p>Competencias específicas y resultados de aprendizaje (RA) asociados:</p> <ol style="list-style-type: none"> Conocer las bases estructurales y funcionales del organismo: <ul style="list-style-type: none"> RA. Entender el funcionamiento de las células, incluidos conceptos de genética. RA. Entender la organización de las células en tejidos y órganos. Conocer las funciones de los sistemas y aparatos del organismo en estado de salud. <ul style="list-style-type: none"> RA. Describir las características básicas de cada uno de ellos.

RA. Mostrar una visión integral del funcionamiento del cuerpo humano.

3. Conocer los determinantes de procesos como el envejecimiento, el comportamiento alimentario, el estrés y el sueño.

RA. Comprender los factores biológicos que influyen en dichos procesos.

4. Conocer los beneficios de la actividad física.

RA. Diseñar y mantener un estilo de vida activo y saludable.

Competencias transversales y resultados de aprendizaje (RA) asociados:

1. Entrenar el pensamiento crítico.

RA. Participar utilizando argumentos científicos e información veraz en debates sobre temas de salud.

2. Desarrollar capacidades de búsqueda, síntesis y transmisión de información científica.

RA. Utilizar fuentes fiables para la búsqueda de información sobre temas de científicos.

RA. Manejar *software* para crear presentaciones visuales para comunicar información de manera efectiva y atractiva.

3. Ser capaz de trabajar en equipo.

RA. Mostrar compromiso, colaboración, capacidad para comunicarse de forma asertiva y respetuosa con el resto de miembros del grupo.

PROGRAMA / CONTENIDOS TEÓRICO PRÁCTICOS

Presentación asignatura y conceptos generales sobre salud

Tema 1: Células, tejidos y órganos

Tema 2: Sistema nervioso

Tema 3: Fisiología del músculo esquelético

Tema 4: Sangre, linfa y líquidos corporales

Tema 5: Aparato cardiovascular y sistema linfático

Tema 6: Aparato respiratorio

Tema 7: Aparato urinario

Tema 8: Aparato digestivo

Tema 9: Sistema endocrino

Tema 10: Termorregulación

Tema 11: Envejecimiento y salud

Tema 12: Actividad física en las distintas etapas de la vida.

Tema 13: Nutrición e hidratación en el ejercicio físico.

Tema 14: Fisiología del comportamiento alimentario.

Tema 15: Educación para la salud I: ritmos circadianos y sueño.

Tema 16: Educación para la salud II: estrategias de manejo del estrés.

METODOLOGÍA

La clase magistral será la modalidad docente utilizada en esta asignatura. Los contenidos teóricos se trabajan utilizando presentaciones Power Point que recogen textos, imágenes y videos que faciliten el aprendizaje de los conceptos nuevos. Se fomentará la participación del alumnado, dejando espacios para preguntas, debates y/o breves actividades que permitan reflexionar sobre los contenidos y analizar el nivel de comprensión por parte del alumnado.

En cuanto al sistema de Evaluación, el 80% de la calificación se obtendrá a partir de la asistencia presencial, de modo que una asistencia igual o superior al 80% de las horas supondrá una calificación de 8 puntos sobre 10. El 20% restante se evaluará a partir de la redacción (1 punto) y exposición (1 punto) de un trabajo en grupo, de carácter voluntario, sobre algún tema relacionado con la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA

Silverthorn DU: "Fisiología humana: un enfoque integrado". Editorial Médica Panamericana (2014).

Hall JE, Guyton AC: "Compendio de fisiología médica". Elsevier (2012).

Salvador-Carulla L, Cano Sánchez A, Cabo-Soler JR: "Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida". Editorial Médica Panamericana (2004).
Casis L, Zumalabe JM: "Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte". Elsevier (2008).

López Chicharro J, Fernández Vaquero A: "Fisiología del ejercicio". Editorial Médica Panamericana (2006).

Webgrafía y revistas:

Enciclopedia Médica Medline Plus:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>

National Center for Biotechnology Information (PubMed):

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

Elhuyar fundazioaren zientzia aldizkaria:

<http://zientzia.net/>

EKAIA Euskal Herriko Unibertsitateko Zientzia eta Teknologia Aldizkaria

<https://ojs.ehu.eus/index.php/ekaia/index>

Revista de la Sociedad Española de Ciencias Fisiológicas:

<https://www.secf.es/index.php/publicaciones/revista-fisiologia>

Crash courses: Anatomy and physiology

<https://www.youtube.com/watch?v=i5tR3csCWYo>

RECOMENDACIONES CURRICULARES/OBSERVACIONES

Todos los materiales de la asignatura, incluidos los apuntes y las diapositivas están a disposición del alumnado en la plataforma e-Gela antes del inicio de las clases. Se recomienda su lectura previa.