

## NOMBRE DE LA ASIGNATURA

### SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

<b>CÓDIGO</b>	18750		
<b>DEPARTAMENTO:</b>	Fisiología		
<b>PROFESOR/A:</b>	Beatriz Apellaniz / Leyre Echeazarra /Mónica Gallego		
<b>ÁREA:</b>	Ciencias de la Salud		
<b>CURSO:</b>	1	<b>CUATRIMESTRE:</b>	2
<b>CRÉDITOS:</b>	4,5	<b>TIPO:</b>	Obligatoria

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

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.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Competencias específicas y resultados de aprendizaje (RA) asociados:

1. Conocer las bases estructurales y funcionales del organismo:

RA. Entender el funcionamiento de las células, incluidos conceptos de genética.

RA. Entender la organización de las células en tejidos y órganos.

2. Conocer las funciones de los sistemas y aparatos del organismo en estado de salud.

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>

## DOCUMENTOS ELECTRÓNICOS

## 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.