

GUÍA DOCENTE

2013/14

Centro

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

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

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA TITULACIÓN QUE SE DESARROLLAN EN ESTA MATERIA:

CG004. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas sobre la persona desde el punto de vista de la salud y el bienestar.

CG009. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte para la salud y el bienestar.

CG011. Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la salud y el bienestar.

CG013. Identificar los riesgos que se derivan en la salud de la práctica inadecuada de las actividades físicas en las distintas poblaciones.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

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

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

CE1. Analizar los efectos del ejercicio físico regular y las consecuencias de la inactividad física para promocionar el estilo de vida saludable.

CE2. Analizar los riesgos para la salud que pueden derivarse de la práctica de actividades físicas y deportivas.

CE3. Conocer las estrategias más eficaces para promover la iniciación y el mantenimiento de la práctica de actividades físicas y deportivas saludables

CE4. Presentar las aplicaciones de la ergonomía a la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar el riesgo de accidentes y sobreesfuerzos.

CE5. Conocer los aspectos generales de la nutrición en relación con el aparato digestivo, nutrientes y recomendaciones nutricionales actuales para la salud.

CE6. Explicar por escrito los fundamentos endocrinos para entender el metabolismo y su relación con la nutrición.

CE7. Establecer las pautas para una alimentación saludable, valorando las características del individuo y que dé respuestas a sus necesidades.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

BLOQUE TEMÁTICO 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ASPECTOS GENERALES

1. Delimitación conceptual: actividad física, ejercicio, condición física.
2. Actividad física, salud y calidad de vida.

BLOQUE TEMÁTICO 2. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

3. Beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física.
4. Riesgos asociados con la práctica de actividades físicas y deportivas.

BLOQUE TEMÁTICO 3. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Factores condicionantes de la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos.
6. Responsabilidad de la educación física en la promoción de estilos de vida saludable.
7. Estrategias para promover la participación en actividades físicas y deportivas saludables activos .
8. Envejecimiento activo y saludable.

BLOQUE TEMÁTICO 4. ERGONOMÍA APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 9.Ergonomía aplicada a la actividad física y deportiva

BLOQUE TEMÁTICO 5: ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN.

10. Aparato digestivo: anatomía y fisiología.
11. Concepto de los nutrientes: clasificación y características.

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

12. Hormonas pancreáticas: insulina-glucagón. Índice glucémico.
13. Hormonas suprarrenales: termorregulación y su aplicación en la hidratación. Agua y equilibrio electrolítico. Recomendaciones hídricas y el efecto de la deshidratación.

14. Tejido adiposo como órgano endocrino: adipocitoquinas.
15. Hormonas tiroideas y paratiroides: metabolismo óseo.

BLOQUE TEMÁTICO 7.- PAPEL DE LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.
16. Recomendaciones y necesidades nutricionales actuales para la salud.
17. Concepto general del equilibrio energético: obesidad.

METODOLOGÍA

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: Maestral 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 final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Prueba tipo test %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %
- Exposición de trabajos, lecturas... %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

NORMATIVA DE EVALUACIÓN:
1)Evaluación mixta.
60% TEORIA-examen escrito
40% TRABAJOS revisión bibliográfica + prácticas
El examen escrito es único para todo el temario de la asignatura.
Es necesario aprobar tanto el examen como el trabajo de revisión bibliográfica para aprobar la asignatura y asistencia de un mínimo de 80% a las prácticas.

2) Evaluación final.
El alumnado que, por causas justificadas (motivos laborales, víctimas de violencia de género, parto, adopción, acogimiento o hijas e hijos menores de tres años a su cargo, cuidado de familiar dependiente, Alumnado con discapacidad igual o superior al 33%, Deportista de alto nivel, actividades artístico/culturales que implican viajes o gran dedicación, compatibilización con otros estudios superiores, compatibilización con cargos políticos, sindicales, representación estudiantil, asociaciones, ONGs, u otros)no pueda participar en el sistema de evaluación mixta, podrá acreditar la consecución de conocimientos y competencias inherentes a la asignatura a través de una única prueba final y ésta se configurará de tal forma que comprenda el 100% de la nota de la asignatura. Si, por la naturaleza y contenidos de la asignatura, deben acreditarse otros niveles de la misma, como puede ser la realización adecuada de determinadas prácticas, la prueba final podrá complementarse con la acreditación de haber superado tales niveles.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

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.

- 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.

- 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)

[se.com/pt/re/msse/home.htm](http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm);jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452

Medicine & Science in Sports & Exercise - [http://www.acsm-](http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm)

[msse.org/pt/re/msse/home.htm](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