

GUÍA DOCENTE

2014/15

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

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 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) %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

NORMATIVA DE EVALUACIÓN:

1) Evaluación mixta.

60% TEORIA-EXAMEN ESCRITO

40% TRABAJOS PRÁCTICOS (Apto/No apto)

- El examen escrito es único para todo el temario de la asignatura.
 - Es necesario aprobar tanto el examen como las prácticas para aprobar la asignatura y asistencia de un mínimo de 80% a las prácticas.
 - El alumnado que renuncia a este tipo de evaluación al no cumplir alguna de las condiciones previamente expuestas optaría a la evaluación final.
- Si el alumnado cumpliera con la asistencia al 80% de las prácticas y realizará los trabajos propuestos, pero aun así quisiera renunciar a la evaluación mixta, deberá comunicarlo al profesorado responsable por correo electrónico, por lo menos 10 días antes de la fecha de la convocatoria del examen escrito.
- La competencia transversal G019 (Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo), se trabajará y evaluará a través de los trabajos grupales.

2) Evaluación final: examen final con 100% de la nota.

- Para renunciar a la convocatoria bastará con no presentarse a la convocatoria, la nota que se pondrá será la de No Presentado.

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.
- NUTRICIÓN Y DEPORTE. Wootton, 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.msse.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

Medicine & Science in Sports & Exercise - <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.bmjjournals.com/>

IJSPP- <http://www.humankinetics.com/IJSPP/journalAbout.cfm>

FEMEDE- <http://www.femeude.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>

OBSEVACIONES