

Máster en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud

60855 - Valoración de la condición física y el gasto energético

Guía docente para el curso 2014 - 2015

Curso: 1, Semestre: 1, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **Carlos Castellar Otín** castella@unizar.es
- **José Antonio Casajús Mallén** joseant@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

LEGALES: no existen.

ESENCIALES: son esenciales los conocimientos básicos de anatomía y fisiología así como nociones elementales de planificación del entrenamiento y nutrición humana.

ACONSEJABLES: podrás seguir fácilmente la asignatura si tienes conocimientos de Fisiología, Fisiología del Ejercicio, Entrenamiento, Nutrición y Actividad Física y Salud. Es recomendable, tener conocimientos de informática y búsqueda bibliográfica, así como un conocimiento básico del inglés ya que deberás comentar textos científicos.

Actividades y fechas clave de la asignatura

Esta asignatura tiene un carácter obligatorio y semestral, impariéndose su docencia durante el periodo comprendido entre los meses de septiembre y enero. La prueba final de la asignatura se realizará en el periodo oficial de exámenes establecido por la Universidad de Zaragoza. La fecha de realización será publicada de manera oficial en la web de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

- 1:** Valora adecuadamente el estado de salud del sujeto utilizando las herramientas para tal efecto previstas.
- 2:** Identifica y analiza de forma acertada el estilo de vida y hábitos personales del sujeto.

- 3:** Selecciona convenientemente las diferentes posibilidades de evaluación del fitness en función de las características del individuo.
- 4:** Aplica de forma pertinente las pruebas y protocolos de valoración de la condición física más adecuadas para cada caso.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Esta asignatura está programada para que a partir de unos conocimientos teóricos los alumnos sean capaces de aplicarlos en la valoración de la condición física o el gasto energético en los sujetos a estudio. Se pretende dar una orientación práctica a la asignatura y para esto las clases teóricas y las clases prácticas se intercalan para optimizar el proceso de aprendizaje, reduciendo el tiempo que transcurre desde que los alumnos adquieren los conocimientos teóricos hasta que los aplican

Contexto y competencias

Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

El objetivo fundamental de esta asignatura es que los alumnos sepan elegir, ejecutar, interpretar e informar las pruebas o test de condición física más apropiados para los grupos de población elegidos valorando los riesgos y las necesidades de ese grupo poblacional.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Se trata de una asignatura de carácter obligatorio, ubicada en el primer semestre y con un carga curricular de 6 ECTS.

Está ubicada en el módulo de "Condición física y gasto energético."

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

1:
Competencias generales:

"En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Master se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Master"

Además de las competencias básicas y generales que se detallan en la memoria del Máster, el alumno adquirirá las siguientes competencias **específicas:**

CE2 - Emplear estrategias de excelencia, ética y calidad en la tarea investigadora y ejercicio profesional en el ámbito de la Actividad Física para la Salud, siguiendo las recomendaciones de la Declaración de Helsinki y la Ley 14/2007 y posteriores actualizaciones de Investigación Biomédica.

CE3 - Controlar las distintas alternativas metodológicas que se pueden aplicar en el marco de la actividad física orientada hacia la salud.

CE4 - Utilizar distintas técnicas de investigación y aplicarlas adecuadamente al ámbito de conocimiento de la valoración y recomendación de ejercicio físico para la salud en diferentes grupos poblacionales, en función de la edad, sexo, patologías crónicas, discapacidad, etc.

CE5 - Identificar y valorar los problemas de salud que afectan a distintos grupos poblacionales, y en los que el

ejercicio físico puede incidir positivamente para su tratamiento y posterior mejora.

CE6 - Extraer y analizar adecuadamente la información de textos científicos en el marco de las Ciencias de la Actividad Física, valorando su posible vinculación al ámbito de la Salud.

CE7 - Evaluar los cambios fisiológicos, anatómicos, bioquímicos, que se producen como consecuencia de un programa de actividad física orientado a la salud.

CE12 - Asignar patrones de intervención en poblaciones especiales vinculados a la valoración y prescripción de ejercicio físico encaminado a la consecución de hábitos saludables. Portadores de patologías crónicas, mayores, discapacitados, etc.

CE16 - Hallar e interpretar convenientemente en la literatura científica los elementos más importantes para la prescripción de programas de actividad física orientada a la salud en población infantil, juvenil, adultos, personas de edad avanzada y/o con necesidades especiales.

CE17 - Saber distinguir y valorar las diferencias de género en relación a las patologías que pueden ser intervenidas a partir de la actividad física.

Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:

Permitirán que los alumnos que superen esta asignatura puedan realizar una valoración de los componentes de la condición física relacionada con la salud y gasto energético en reposo y en diferente actividades, en condiciones de seguridad y con garantías metodológicas. Los resultados del aprendizaje estarían relacionados con:

Valorar adecuadamente el estado de salud del sujeto utilizando las herramientas para tal efecto previstas.

Identificar y analizar de forma acertada el estilo de vida y hábitos personales del sujeto.

Seleccionar convenientemente las diferentes posibilidades de evaluación del fitness en función de las características del individuo.

Aplicar de forma pertinente las pruebas y protocolos de valoración de la condición física más adecuadas para cada caso.

Evaluación

Actividades de evaluación

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

1: Prueba escrita: (30 %)

Pruebas objetivas (verdadero/falso o dicotómicas, elección múltiple, correspondencia o emparejamiento de elementos, etc.) o preguntas restringidas de respuesta corta o breve.

Observación (40 %)

Para evaluación en contextos análogos (prácticas, tareas análogas, simulaciones, pruebas de ejecución, etc.) del grado de adquisición de competencias variadas.

Técnicas basadas en la asistencia y participación activa del alumno en clase, seminarios y tutorías. **(30 %)**

Trabajos en grupos reducidos sobre supuestos prácticos propuestos.

La nota final será la media de los tres apartados anteriores, siempre y cuando los tres se hayan superado. La calificación se realizará entre 0 y 10. Para superar cada apartado la nota será igual o superior a 5,0.

Actividades y recursos

Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Clases teóricas. Se utilizará la clase magistral participativa, ya que la consideramos como muy apropiada para adecuar los objetivos de nivel cognitivo generales al nivel de los estudiantes. Durante las exposiciones se impulsará el diálogo mediante el planteamiento de preguntas, la utilización del aprendizaje basado en problemas, etc, buscando una metodología activa.

Las exposiciones temáticas se apoyarán en esquemas e ilustraciones mediante presentaciones en PowerPoint. Este material será facilitado a los alumnos a través del Anillo Digital Docente. Se recomienda su revisión antes de asistir a las diferentes sesiones expositivas. Asimismo, en determinados bloques temáticos se facilitará material adicional y se incentivará la búsqueda de diferentes materiales escritos con el objetivo de lograr un aprendizaje más profundo.

Además se realizarán pequeños seminarios, en formato de talleres teóricos-prácticos impartidos por el profesor o por ponentes invitados para profundizar en temáticas de especial interés y relevancia.

Clases prácticas. Integradas por una serie de actividades que aúnan el trabajo individual y el trabajo cooperativo. Dependiendo del ejercicio propuesto se desarrollarán en diferentes espacios (pabellón polideportivo, sala de musculación, laboratorio, etc.).

Trabajo individual. Se buscará reforzar el aprendizaje autónomo, mediante la realización de trabajos monográficos (grupales o individuales), dentro de una metodología de enseñanza recíproca. El trabajo en grupo incluirá la búsqueda y revisión bibliográfica, redacción escrita y exposición oral en el aula, fomentando la reflexión y el debate, de uno o varios trabajos que previamente serán revisados en tutorías por el profesor. El trabajo individual obligatorio se basará en la redacción de una propuesta de evaluación de la condición física sobre un grupo poblacional específico y consensuado con el profesor.

Tutorías. Dedicadas a resolver dudas o facilitar bibliografía específica de algún tema concreto en relación con los contenidos teóricos o prácticos de la asignatura. Asimismo, se realizará el seguimiento del o de los trabajos planteados. La acción tutorial se llevará a cabo tanto en forma presencial como no presencial (vía telemática a través del correo electrónico o del Anillo Digital Docente).

Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

1: Valoración del estado de la salud

- Cuestionario del historial médico
- Análisis de los factores de riesgo coronarios
- Reconocimiento físico
- Pruebas de laboratorio
- El informe de un médico
- Formulario de consentimiento con conocimiento de causa

Valoración del estilo de vida y hábitos personales

Valoración del fitness cardiorrespiratorio

- Evaluación en reposo
- Pruebas y protocolos de esfuerzo máximos y submáximos
- Pruebas de campo

Valoración de la fuerza y de la resistencia musculares

- Instrumentos para la medición de la fuerza y de la resistencia musculares
- Pruebas de fuerza y resistencia
- Problemas asociados con las pruebas de fitness muscular

Valoración de programas de flexibilidad

Valoración del estrés y de la tensión neuromuscular

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Las sesiones teórico-prácticas tendrán lugar los lunes de 19.00 a 21.00 y los jueves de 16.00 a 17.30 horas.

Las actividades tendrán lugar habitualmente en el polideportivo Río Isuela (Huesca). También se relaizarán sesiones prácticas en el laboratorio del grupo de investigación GENUD en Zaragoza; en estos casos se avisará con suficiente antelación.

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada