

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

26321 - Actividad física y poblaciones específicas

Guía docente para el curso 2011 - 2012

Curso: 3, Semestre: 2, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **Germán Vicente Rodríguez** gervicen@unizar.es
- **Alba María Gómez Cabello** agomez@unizar.es
- **David Jiménez Pavón** davidj@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

ESENCIALES: son esenciales los conocimientos básicos de anatomía y fisiología básica así como planificación del entrenamiento.

El alumno debe haber cursado previamente la asignatura de Actividad Física y Salud.

Para entender los procedimientos y resultados que se comentarán a lo largo del curso es imprescindible tener conocimientos básicos de estadística descriptiva así como un conocimiento básico del inglés ya que deberás comentar textos científicos.

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del correspondiente *link*, teniendo en cuenta que la “bibliografía básica” se considera de obligada consulta, y que la “bibliografía complementaria” lo es a título de orientación.

<http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

ACONSEJABLES: podrás seguir fácilmente la asignatura si has superado previamente las asignaturas de Fisiología del Ejercicio, Biomecánica y Fundamentos de los Deportes. Es recomendable, tener conocimientos de informática y búsqueda bibliográfica.

Actividades y fechas clave de la asignatura

Ocasionalmente se entregarán trabajos o actividades. Las fechas específicas de entrega se irán determinando según la evolución de estudiantes y materia y se pondrán a disposición de los estudiantes a través del ADD.

Las fechas de examen final vendrán definidas en el calendario oficial de exámenes.

Bibliografía

1:
Básica

1. Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. EXERNET. José A. Casajús y Germán Vicente-Rodríguez. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2012.
2. Advanced fitness assessment and exercise prescription. Vivian H. Heyward. Champaign, IL : Human Kinetics; 2010. [DEF HEY Adv-1](#)
3. Fisiología clínica del ejercicio. José López Chicharro, Luis Miguel López Mojares. Madrid [etc.] : Editorial Médica Panamericana, D.L. 2008. [DEF LOP Fis-2](#)
4. Physical Activity and Health Guidelines. Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources. [Riva Rahl](#). Human kinetics. 2010.
<http://www.humankinetics.com/products/all-products/The-Physical-Activity-and-Health-Guidelines?&associate=3906>

2:

Recomendada

1. Exercise in health and disease: evaluation and prescription for prevention and rehabilitation. Michael L. Pollock, Jack H. Wilmore. Philadelphia [etc.] : W.B. Saunders, 1990. [DEP POL Exe](#)
2. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Jack H. Wilmore, David L. Costill. Barcelona : Paidotribo, cop. 2007. [BD/796:6 WIL Fis](#)
3. Otra por determinar.

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

1:

Comprende la importancia de la práctica de actividad física para la salud en poblaciones específicas, porque conoce las repercusiones sobre la salud de un estilo de vida sedentario y comprende las necesidades y beneficios de una práctica de ejercicio físico sin riesgos.

2:

Identifica los elementos básicos para la evaluación del estado de salud y condición física saludable específicos para distintos grupos de población (ejemplos: niños y adolescentes, personas mayores, personas con discapacidad o enfermedad, mujeres embarazadas) y diseña protocolos de evaluación atendiendo a las características fisiológicas de los evaluados, y posteriormente diseña procedimientos para la práctica de ejercicio físico saludables.

3:

Desarrolla un espíritu crítico sobre el trabajo multidisciplinar en actividad física y salud en grupos de población con características específicas.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Se trata de una asignatura obligatoria del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En ella se pretende que el alumno adquiera conocimientos teóricos y prácticos sobre la importancia de la práctica de actividad física para la salud así como la repercusión del sedentarismo (ausencia de actividad física). Aspectos críticos relacionados con el objeto de la asignatura son: la capacidad de identificar los elementos básicos para la evaluación del estado de salud y condición física, así como de diseñar y utilizar protocolos de evaluación para conocer las características de los evaluados. Todo ello permitirá el diseño de procedimientos y prescripción de ejercicio físico saludable específicamente para la población o persona evaluada.

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:

Esta asignatura pretende que el alumno tenga una visión global de la actividad física como medio de mejora de la salud en poblaciones específicas. Concretando un poco más:

1. Conocer su historia, cómo ha evolucionado y que es lo más actual en este campo.
2. Estudiar las características especiales de algunos grupos de población cuya evaluación, así como la prescripción de ejercicio para su salud tienen peculiaridades que hay que conocer y tener en cuenta.
3. Saber cómo realizar evaluaciones previas que nos informen de los niveles de partida y que motiven la planificación y prescripción de ejercicio, cuyos resultados habrá que valorar.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

El efecto que el ejercicio físico y la actividad física tiene sobre el organismo ha sido un campo de estudio muy interesante y fructífero para las ciencias del deporte y la actividad física. El cuerpo de conocimiento que tenemos en este campo en la actualidad nos permite afirmar que el ejercicio, desarrollado bajo una supervisión adecuada (planificación, diseño, prescripción...), es un inmejorable determinante de salud. Y no en vano, según Delgado (1995), una de las principales actividades profesionales que desempeñan los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física (Futuros Graduados) es la "higiénica u orientada a la mejora de la salud". Esta faceta de la Educación Física se remonta al tiempo de los Griegos y fue firmemente recobrada en el Renacimiento. Desde entonces ha conseguido gran influencia, hasta el extremo que desde la segunda mitad del siglo XX ha preponderado sobre las demás corrientes, especialmente en los países anglosajones y escandinavos. El objetivo de esta actividad es elevar el estado de salud de la población, contribuyendo a prevenir el desarrollo de enfermedades y reduciendo los costes socioeconómicos asociados al enfermar. En todos los ámbitos señalados anteriormente, pero especialmente en este último, un buen conocimiento del funcionamiento del organismo humano durante el ejercicio, así como de las adaptaciones y cambios corporales ocasionados por la práctica deportiva continuada, puede facilitar y orientar con un carácter más científico y profesional, de la labor del Licenciando/Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Delgado M. Proyecto Docente. Universidad de Granada: (inédito); 1995

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 Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado"

Competencias profesionales:

Estas competencias son textuales a la ficha de la asignatura de la memoria de Grado:

1. "Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica saludable de la actividad física y del deporte.
3. Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
4. Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad física deportiva.
5. Prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
6. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de enseñanza-aprendizaje basados en la práctica de actividades físico-deportivas.

7. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
8. Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad física-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
9. Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica.

Competencias propias de la asignatura:

1. Conocer y comprender la dependencia del organismo humano con el movimiento y las repercusiones sobre la salud del ejercicio y del sedentarismo.
2. Conocer los riesgos y beneficios que comporta la práctica de ejercicio físico, así como los procedimientos necesarios para garantizar un deporte sin riesgos.
3. Conocer los elementos básicos de evaluación para identificar las fortalezas y debilidades de los evaluados.
4. Diseñar diferentes programas de ejercicio físico para la salud en función de las poblaciones a tratar.
5. Revisar las bases teóricas de la prescripción de ejercicio físico para la salud y su adecuación en programas generales de actuación.
6. Desarrollar espíritu crítico de la adherencia de la población a hábitos saludables relacionados con la materia.

Al superar esta asignatura se mejorarán las competencias generales del título de Grado desarrollándose diferentes competencias instrumentales, competencias personales y de relación interpersonal y competencias sistémicas

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

Permitirán al alumno conocer los beneficios para la salud de la actividad física y los perjuicios de su ausencia. Además le otorgarán herramientas para el desempeño de su labor como profesional en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en su faceta más relacionada con la salud y la calidad de vida.

Evaluación

Actividades de evaluación

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

1:

1. Participación activa en las clases teóricas y seminarios de la asignatura.

Las clases teóricas de la asignatura se plantean de modo “Lección magistral participativa”, en las que de modo continuo se pide la participación de los alumnos.

Criterios de valoración y niveles de exigencia:

Se valorará: la participación de los alumnos recordando los conocimientos previos y relacionando las distintas partes de la asignatura, su capacidad para diseñar procedimientos alternativos al explicado por el profesor, contrastar información obtenida por distintos métodos o a partir de distintas fuentes. Lectura, análisis y discusión de textos específicos propuestos por el profesor para enmarcar los temas o los seminarios y que tendrán carácter obligatorio.

Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 15% a la calificación final.

2. Las clases prácticas de la asignatura y presentación de un “Cuaderno de prácticas”

En las clases prácticas, los alumnos guiados por el profesor, verán sesiones prácticas específicas de

evaluación y valoración, así como de diseño y prescripción de ejercicio para distintas poblaciones específicas. Resolverán problemas prácticos, y trabajarán en casos específicos. Por tanto, entre otros los métodos que se utilizarán en las clases prácticas es el de aprendizaje basado resolución de problemas y casos prácticos.

Durante el transcurso de las clases prácticas, se pedirá a los alumnos que confeccionen un Cuaderno de Prácticas, en el que se detallen los procedimientos utilizados cada día, el resultado obtenido, su interpretación y posibles progresiones o adaptaciones.

Criterios de valoración y niveles de exigencia:

La asistencia y presentación del Cuaderno de Prácticas se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 30% a la calificación final. Será necesario obtener al menos 5 puntos para superar la asignatura. Los criterios para valorar el Cuaderno de Prácticas son los siguientes:

- ¿Describe los ejercicios y métodos utilizados con precisión?
- ¿Identifica los puntos clave en la progresión del aprendizaje?
- ¿Los planteamientos de nuevos ejercicios, métodos, actividades o progresiones son coherentes y están adaptados a los objetivos propuestos?
- ¿Existen referencias cruzadas claras en el Cuaderno de Prácticas?

3. Trabajo grupal.

Consistirán en el diseño y evaluación de un programa de ejercicio para la salud en un grupo específico de población y que ha de seguir el método científico. El trabajo constará de tres fases:

Fase 1. Incluye varios aspectos:

Elección del problema o cuestión en la temática de la asignatura (incluirá, por ejemplo, grupo de población, objetivo del programa,...). Cada alumno es libre de elegir un problema específico a discutir con su grupo, quien finalmente, de forma razonada tendrá que decantarse por un único tema de estudio.

Trabajo individual de investigación y documentación bibliográfica para establecer el marco teórico del trabajo.

Puesta en común con el resto del grupo, estableciendo un marco teórico común sobre el cual se construirá el programa de ejercicio.

Fase 2. Diseño del programa de ejercicio para la salud. Tendrán la obligatoriedad de realizar al menos dos entrevistas (principalmente en horario de tutoría) con el profesor. La primera con un primer diseño, exponiendo ideas sugerencias y dudas, y la segunda con el diseño definitivo que tendrá en cuenta los comentarios, correcciones y sugerencias del profesor y que podrá ser reajustado con los nuevos comentarios.

Fase 3. Discusión crítica y resultados esperados. El trabajo se expondrá en clase al resto de los alumnos. Tras la exposición se mantendrá una discusión crítica con el resto de la clase y con el profesor, en la que se expondrá y explicará todas aquellas cuestiones de relevancia.

Criterios de valoración y niveles de exigencia:

La presentación de un trabajo escrito y su exposición ante la clase será obligatoria para superar la asignatura. Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 30% a la calificación final. Será necesario obtener al menos 5 puntos para superar la asignatura. Los criterios de valoración son los siguientes:

- ¿El trabajo sigue una estructura coherente en bloques (introducción, métodos, diseño de la sesión, discusión crítica, conclusiones, bibliografía)?
- ¿Describe de forma clara el objetivo?
- ¿Describe los métodos de forma clara?
- El programa diseñado, ¿sigue un orden lógico y secuencial?
- ¿Aporta ideas originales?
- ¿Se basa en conocimientos previos?
- ¿Ha utilizado bibliografía abundante y actualizada?
- ¿La exposición del trabajo en clase ha sido clara y ordenada?
- ¿La discusión a tenido el tono y la fluidez adecuada?

4. Realización de una prueba objetiva.

La evaluación del grado de la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales se efectuará mediante un examen escrito. Consistirá en una prueba basada en preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 5 posibles respuestas, debiendo el alumno elegir la que considera correcta. El número de respuestas correctas necesario para obtener una calificación de apto será de un 70 % y no se descontarán aciertos en función de los fallos. Es decir, se recomendará a los alumnos que contesten todas las preguntas, pues el efecto del acierto aleatorio se descuenta al establecer el nivel de apto en el 70 %. La nota final se obtendrá en función del porcentaje de aciertos por encima del 70 %, otorgándose una calificación de 5 a 10.

La prueba objetiva contribuirá en un 25% a la calificación final.

En resumen, Para aprobar la materia será necesario obtener una puntuación igual o superior a 5 en la evaluación del examen, las prácticas y el trabajo de grupo. La calificación FINAL ponderada de la materia se computará ponderando la calificación obtenida en el examen teórico en un 25%, un 30% para el trabajo de grupo, otro 30% dependerá de la evaluación del cuaderno de prácticas y 15% la asistencia y participación en las clases teóricas y seminarios.

Así mismo, tendrán los alumnos la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo créditos extra, que en el mejor de los casos permitirán al alumno que ha aprobado la asignatura mejorar su calificación en un máximo de 1 punto, para una escala de 5 (apto) a 10 (sobresaliente). Por ejemplo, la realización de trabajos voluntarios (prácticos o teóricos), la participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos, para la formación del alumno en AFPE. Los créditos extra podrán ser otorgados en las tutorías, durante las clases prácticas y también durante las clases teóricas.

Pruebas para estudiantes no presenciales

Para aquellos estudiantes no presenciales se realizarán las siguientes pruebas:

Presentación y exposición de un trabajo individual

El trabajo versará sobre una temática relacionada con la asignatura, que cada alumno concretará con el profesor. El profesor supervisará el trabajo personal del alumno, guiándole en la búsqueda de información y en su valoración. El trabajo deberá presentarse por escrito en el día de las pruebas y seguidamente, presentado oralmente y debatido con el profesor.

Criterios de valoración y niveles de exigencia:

Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 60% a la calificación final. Los criterios de valoración son los mismos que para los estudiantes presenciales.

Realización de una prueba objetiva

La prueba consistirá en una serie de preguntas sobre los contenidos (teóricos o prácticos) de la asignatura, basada en preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 5 posibles respuestas, debiendo el alumno elegir la que considera correcta. El número de respuestas correctas necesario para obtener una calificación de apto será de un 70 % y no se descontarán aciertos en función de los fallos. Es decir, se recomendará a los alumnos que contesten todas las preguntas, pues el efecto del acierto aleatorio se descuenta al establecer el nivel de apto en el 70 %. La nota final se obtendrá en función del porcentaje de aciertos por encima del 70 %, otorgándose una calificación de 5 a 10.

Será necesario superar ambas partes independientemente para obtener nota media.

Las pruebas tendrán lugar el día establecido en el calendario de exámenes.

Pruebas para estudiantes que se presenten en otras convocatorias distintas de la primera.

Para aquellos estudiantes que tengan que presentarse en sucesivas convocatorias por no haber superado la asignatura en primera convocatoria, la evaluación consistirá en las mismas pruebas que para los estudiantes

de primera convocatoria, con las siguientes particularidades:

Aquellos estudiantes que en las convocatorias anteriores hayan obtenido al menos 5 puntos en el Cuaderno de prácticas, no tendrán la obligación de volver a presentarlo.

Aquellos estudiantes que en las convocatorias anteriores hayan obtenido al menos 5 puntos en el trabajo no tendrán la obligación de presentar un nuevo trabajo.

Actividades y recursos

Presentación metodológica general

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

Esta asignatura está programada para que partiendo de una intensificación de conocimientos teóricos adquiera una orientación eminentemente práctica y aplicada. Se pretende que los alumnos sean capaces de aplicar en la práctica aquellos conocimientos teórico-prácticos que han adquirido en la asignatura.

Para conseguir lo anterior, 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. Esta estrategia se adapta progresivamente a la resolución de problemas prácticos y casos que supone en definitiva, la parte más aplicada de la asignatura, y un modo de aproximar a los estudiantes a las situaciones que confrontarían en un trabajo en el ámbito de la actividad física y la salud en poblaciones específicas.

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:

1. Clases teóricas. Presencial. X horas. En ellas se presentan a los alumnos los conocimientos teóricos básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa ([link](#)).
2. Clases prácticas de laboratorio y/o seminarios. Presencial. X horas (por determinar) horas. Tendrán lugar en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores en grupos reducidos de X alumnos (por determinar) alumnos máximo. Se intercalarán con las clases teóricas. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades siguientes: * evaluación de la condición física y funcional, diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos para la mejora de una cualidad física relacionadas con la salud necesaria en una modalidad atlética específica.
3. Clases prácticas de campo. Presencial. X (por determinar) horas. Tendrán lugar en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores... Se intercalarán con las clases teóricas. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades siguientes: * evaluación de la condición física y funcional, diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos para la mejora de una cualidad física relacionadas con la salud necesaria en una modalidad atlética específica. También se realizarán resolución de problemas y estudios de casos. Las actividades se detallan en el programa ([link](#)).
4. Preparación y exposición de un trabajo en grupo. Presencial, X (por determinar) horas; no presencial, X (por determinar) horas. Esta actividad ha sido explicada en detalle en el apartado de evaluación.

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Por determinar

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada