

## 60855 - Valoración de la condición física y el gasto energético

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2020/21

**Asignatura:** 60855 - Valoración de la condición física y el gasto energético

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 549 - Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud

**Créditos:** 6.0

**Curso:** 1

**Periodo de impartición:** Primer semestre

**Clase de asignatura:** Obligatoria

**Materia:** ---

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

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

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

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Se trata de una asignatura de caracter 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."

### 1.3. Recomendaciones para cursar la 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: se podra seguir fácilmente la asignatura si se tienen 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.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

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

#### **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 alumnado 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.

## 2.2. Resultados de aprendizaje

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

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

Identifica y analiza de forma acertada el estilo de vida y hábitos personales del sujeto.

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

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

## 2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Permitirán que quien 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 diferentes 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.

## 3. Evaluación

### 3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

Existen dos opciones de evaluación: **continua o global**

Para la **evaluación continua** se tendrán en cuenta los siguientes apartados:

- **Prueba escrita: (30% de la calificación):** Contendrá varias de las siguientes: preguntas de verdadero/falso, de elección múltiple, de correspondencia o emparejamiento de elementos, preguntas de respuesta corta o de desarrollo. Se valorará de 0 a 10.
- **Aplicación de conocimientos (40% de la calificación):** Realización de las tareas propuestas por el profesorado de la asignatura, principalmente en los seminarios. Se valorará cada tarea de 0 a 10 y se realizará la media de todas.
- **Asistencia y participación** del alumnado durante prácticas. **(30% de la calificación).** Se realizarán trabajos en grupos reducidos sobre supuestos prácticos propuestos. Se valorará de 0 a 10, respecto al total de las prácticas.

La calificación final será ponderada con 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 puntos.

Para la **evaluación global** se tendrá en cuenta únicamente la calificación de la **prueba escrita**, siendo esta la calificación final de la asignatura.

### **Adaptaciones no presenciales**

Dada la excepcional circunstancia en la que estamos, debido a la crisis sanitaria, si no pudiera hacerse de manera presencial, la prueba escrita sería mediante la plataforma Moodle, en el mismo horario establecido en el calendario oficial. Las tareas de aplicación de conocimientos se realizarían de igual manera, también mediante Moodle, y el porcentaje de la calificación asignado a asistencia y participación se tendría en cuenta en tanto en cuanto se hubieran podido realizar prácticas; de lo contrario, pasaría a repartirse entre los otros 2 porcentajes.

## **4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos**

### **4.1. Presentación metodológica general**

Esta asignatura está diseñada para que, partiendo de unos conocimientos teóricos esenciales, el alumnado adquiera una orientación eminentemente práctica y aplicada. Se pretende que el alumnado sea capaz 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.

### **4.2. Actividades de aprendizaje**

**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 del alumnado. 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. 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.

**Seminarios.** Se realizarán pequeños seminarios, en formato de talleres teórico-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 GENUD, 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.

**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).

### **Adaptaciones no presenciales**

Dada la excepcional situación debido a posibles restricciones por motivos sanitarios, para este curso 2020/21, la forma de llevar a cabo las diferentes actividades de aprendizaje está supeditada a la disponibilidad de espacios físicos en el Centro.

En concreto, tanto para las clases teóricas como los seminarios se utilizará la plataforma Google Meet, en el horario oficial de la asignatura. En ambos casos, se creará una reunión (enlace) para todo el grupo en su conjunto. Las clases prácticas que puedan llevarse a cabo de manera presencial en el polideportivo o en el laboratorio GENUD, así se harán, mientras que las que no se pueda, se harán adaptadas, online, también mediante Google Meet.

### **4.3. Programa**

- Valoración del estado de 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

#### **4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave**

Las actividades tendrán lugar habitualmente por las tardes en el polideportivo Río Isuela (Huesca) según el horario oficial del Máster, publicado en la web de la Facultad. También se realizarán algunas sesiones prácticas en el laboratorio del grupo de investigación GENUD en Zaragoza; en estos casos se avisará con suficiente antelación.

No obstante todo esto, como se ha comentado previamente esta a expensas de posibles cierres/restricciones debido a la excepcional situación por el Covid-19.

Esta asignatura tiene un carácter obligatorio y semestral, impartándose su docencia durante el periodo comprendido entre los meses de septiembre y enero. Las pruebas finales de la asignatura (febrero y junio) se realizarán en los periodos oficiales de exámenes establecidos por la Universidad de Zaragoza. Las fechas de realización serán publicadas de manera oficial en la web de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.

#### **4.5. Bibliografía y recursos recomendados**

Consultar bibliografía en el siguiente enlace:

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=60855&Codcentro=229>