

25666 - Ejercicio físico y salud

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

Asignatura: 25666 - Ejercicio físico y salud

Centro académico: 127 - Facultad de Ciencias de la Salud

Titulación: 605 - Graduado en Fisioterapia

Créditos: 6.0

Curso: 4

Periodo de impartición: Segundo semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información básica de la asignatura

El objetivo de la asignatura es que se conozcan los efectos de la actividad física y la ausencia de ella en el organismo. Valorar los componentes de la condición física relacionados con la salud y desarrollar programas de ejercicio físico específicos e individuales para los sujetos valorados.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible ([ODS](#)) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro.

2. Resultados de aprendizaje

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

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 minimizar su práctica.
3. Conocer los elementos básicos de evaluación para identificar las fortalezas y debilidades de los evaluados.
4. Comprender las bases del diseño de los programas de ejercicio físico para la salud.
5. Conocer la utilización de las distintas técnicas y herramientas para el estudio de la condición física relacionada con la salud.

3. Programa de la asignatura

A continuación, se exponen los temas que serán tratados durante el curso, sin perjuicio de poder incluir algún tema de actualidad, en relación con ellos que puedan surgir en el transcurso del curso académico.

1. Bloque 1. Respuestas y adaptaciones del organismo al ejercicio físico.
2. Bloque 2. Beneficios del ejercicio físico regular sobre los sistemas orgánicos. El sedentarismo. Riesgos de una vida sedentaria/inactiva.
3. Bloque 3. Valoración de los componentes de la condición física relacionados con la salud. Resistencia cardiorrespiratoria. Fuerza y resistencia muscular. Flexibilidad. Equilibrio.
4. Bloque 4. Principios generales de prescripción de ejercicio físico.
5. Bloque 5. Prescripción de ejercicio físico.

4. Actividades académicas

Clases teóricas presenciales: 25 horas gran grupo

Clases prácticas de laboratorio: 20 horas.

Resoluciones y problemas y casos: 10 horas.

Trabajos docentes: 32 horas

Actividades no presenciales: 95 horas.

El estudiante deberá responsabilizarse en el estudio personal de los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la asignatura, así como de la preparación de trabajos, búsqueda de documentación y todas aquellas actividades no presenciales que le orienten hacia la adquisición de las competencias específicas.

Tutorías: Se pondrá a disposición de los estudiantes 3 horas de tutorías. Se ofrecerá la posibilidad de llevar a cabo tutorías telemáticas.

5. Sistema de evaluación

Participación activa en las clases teóricas y seminarios de la asignatura (5%)

Se plantean de modo "Lección magistral participativa", en las que de modo continua se pide la participación de los alumnos. Se puntuará de 0 a 10

Participación activa durante las clases prácticas de la asignatura (5%)

La asistencia y participación se puntuará de 0 a 10. Los alumnos que no asistan al 80% de dichas prácticas tendrán que superar un examen práctico.

Trabajo individual o en grupos reducidos (20%)*

El alumnado tendrá que realizar y exponer un ensayo corto basado en evidencias científicas (mínimo 3 artículos científico que lo avalen) con el objetivo de convencer a un estamento público de los beneficios/necesidad de incorporar ejercicio físico como medio de prevención, mantenimiento o mejora de la salud (Ver Moodle asignatura).

Realización de una prueba objetiva (70%) - Global - (100%)*

La evaluación del grado de la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales se efectuará mediante un examen escrito. La prueba consistirá en 25 preguntas de opción múltiple, con 4 posibles respuestas, solo una se considera correcta. Las respuestas incorrectas restan un tercio de lo que suman las correctas.

*** Será necesario obtener *al menos 5 puntos para superar la asignatura.***