

## 26317 - Actividad física y salud

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2023/24

**Asignatura:** 26317 - Actividad física y salud

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

**Titulación:** 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Créditos:** 6.0

**Curso:** 3

**Periodo de impartición:** Primer semestre

**Clase de asignatura:** Obligatoria

**Materia:**

### 1. Información básica de la asignatura

La asignatura Actividad Física y Salud (AFS) tiene por objeto que se conozcan los efectos de la actividad física, y la ausencia de ella, en el organismo y, en consecuencia, que se sepa valorar los componentes de la condición física relacionados con la salud y desarrollar programas de ejercicio físico específicos e individuales para los sujetos valorados. El trabajo multidisciplinar en esta materia obliga a conocer una terminología específica que facilite el trabajo con otros profesionales implicados en el desarrollo de iniciativas de salud a través de la actividad física.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), 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. En concreto, al logro de las metas 3.4 del objetivo 3 y las 4.3, 4.4 y 4.7 del objetivo 4.

### 2. Resultados de aprendizaje

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 programas de ejercicio físico para la salud.

### 3. Programa de la asignatura

1. Actividad Física y Salud. Introducción general, terminología y Agenda 20-30 (ODS)
2. Sedentarismo y actividad física, comportamientos que influyen en la salud.
3. Evaluación de la actividad física relacionada con la salud.
4. Recomendaciones de ejercicio para la salud
5. Condición física relacionada con la salud y pautas prescripción programas de ejercicio individualizado.
6. Pautas para la evaluación de la condición física y diseños de programas específicos de ejercicio.
7. Equipamiento y tecnologías para el acondicionamiento físico.
8. AF y Ejercicio en niños y mayores
9. Deontología profesional.

### 4. Actividades académicas

- **Clases teóricas:** Sesiones con el profesor en las que se explicará el temario de la asignatura: **15 horas**
- **Seminarios y sesiones de resolución de problemas y casos:** En estas sesiones el alumnado realizará actividades como: análisis de los resultados, diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos encaminados a la prescripción de ejercicio físico, resolución de problemas encaminados al manejo y diseño de programas de ejercicio, análisis de casos y textos...: **22,5 horas**
- **Prácticas de Laboratorio (22,5 horas):** Tienen un componente eminentemente práctico y de desempeño o aplicación técnica relacionado con el manejo de equipos, instrumentos y herramientas...: **22,5 horas**

- **Trabajo docente.** Preparación y exposición de un trabajo individual: **24 horas**
- **Estudio y trabajo personal:** **60 horas**
- **Pruebas de evaluación:** **6 horas**

## 5. Sistema de evaluación

El estudiantado deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante una evaluación a elegir entre estas 2 opciones:

**A) continua** (sujeta a los requisitos y pruebas de evaluación descritos abajo) o **B) global** si opta por una evaluación no presencial o si no supera los requisitos de la evaluación continua.

### A. Evaluación continua:

#### Requisitos y pruebas de evaluación:

1. Actividades de evaluación continua (cuestionarios de repaso y actividades teórico-prácticas) a través de ADD (30%) teniendo que realizar al menos el 80% de todas las que se propongan y alcanzando una puntuación media superior a 4 puntos sobre 10.

Periódicamente se dedicarán unos minutos de algunas clases a contestar un cuestionario en Moodle sobre los contenidos que se han ido trabajando hasta ese momento. Además, se pueden proponer distintas actividades teórico-prácticas en seminarios o prácticas a través del Moodle o de otros sistemas. Cada cuestionario de repaso o cada actividad se puntúa de 0 a 10 y la media de todos los cuestionarios de repaso y actividades realizadas computa un 30% de la calificación final siempre que la puntuación media sea superior a 4 puntos sobre 10.

2. Trabajo individual -PROYECTO- (25%)

El alumnado tendrá que realizar, de forma individual, un proyecto basado en evidencias científicas (al menos han de incluirse 3 artículos científico que lo avalen) con el objetivo de que algún estamento público incorpore ejercicio físico como medio de prevención, mantenimiento o mejora de la salud. El trabajo constará de varias fases:

**Fase 1.** Elección del tema relacionado con los contenidos y objetivos de la asignatura. El alumnado es libre de proponer el tema sobre el que versará su proyecto.

**Fase 2.** Discusión con el profesorado en tutoría, se deberá justificar la elección del tema y mostrar los artículos base de su ensayo para recibir el visto bueno del profesorado.

**Fase 3.** Exposición resumida en clase (última semana de clase).

Criterios de valoración y niveles de exigencia:

La presentación de este trabajo será obligatoria alcanzando al menos la calificación media superior a 4 sobre 10 puntos para superar la asignatura. Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 25% a la calificación siempre que la puntuación media sea superior a 4 puntos sobre 10.

3. Examen (45%):

El examen se realizará en la **semana de evaluación continua, según el calendario oficial de exámenes, prioritariamente en el horario de la clase teórica de forma presencial** y el alumnado dispondrá de **60 minutos** para la realización del mismo.

*Examen:* que puede incluir preguntas tipo test (con posibilidad de restar los fallos), cortas y resolución de problemas o casos. Se valorará de 0 a 10 y computará un 45% de la nota final, siendo necesario superarlo con al menos un 5.

**En resumen,** para aprobar la materia por esta vía de evaluación continua, será necesario realizar el 80% de las actividades de evaluación continua (media al menos un 4), presentar el trabajo individual (al menos un 4) y superar el examen con al menos un 5 sobre 10. La calificación FINAL de la materia se computará ponderando la calificación obtenida en el trabajo (25%), las actividades de evaluación continua (30%) y el examen (45%).\*

### B. Evaluación global:

La evaluación global consistirá en la realización de una prueba objetiva (Examen):

El examen se realizará en la **fecha y la hora establecidas en el calendario oficial de exámenes de forma presencial** y el alumnado dispondrá de **60 minutos** para la realización del mismo.

*Examen:* que puede incluir preguntas tipo test (con posibilidad de restar los fallos), cortas, problemas y resolución de casos. Se valorará de 0 a 10 siendo necesario superarlo con al menos un 5.

**La calificación FINAL** de la materia se computará conforme al 100% de la calificación obtenida en el examen.\*

**Nota\*** El alumnado tendrá la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo un máximo de 1 punto extra, que en el mejor de los casos permitirá, a quien haya aprobado la asignatura, mejorar su calificación. La actividad a realizar, y su calificación correspondiente, deberán ser consensuadas previamente con el profesorado responsable de la asignatura, antes de la realización de la misma.

Un ejemplo de actividad es la asistencia y participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos para la formación del alumnado en esta asignatura.

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

Para aquellos estudiantes que no hayan superado la evaluación continua o tengan que presentarse en sucesivas convocatorias por no haber superado la asignatura en primera convocatoria, la evaluación se regirá por los criterios de evaluación global.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar: <https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que>