

## 25666 - Ejercicio físico y salud

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2024/25

**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.

### 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 los riesgos de 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:** 20 horas gran grupo.

**Clases prácticas de laboratorio:** 20 horas.

**Resoluciones y problemas y casos:** 10 horas.

**Prácticas especiales en instalaciones:** 5 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 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 (15%)

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

### Participación activa durante las clases prácticas de la asignatura (15%)

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.

### 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.***

## 6. Objetivos de Desarrollo Sostenible

3 - Salud y Bienestar