



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2014/15

## 40222 - ACTIVIDAD FÍSICA, HIGIENE Y SALUD

**CENTRO:** 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

**TITULACIÓN:** 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

**ASIGNATURA:** 40222 - ACTIVIDAD FÍSICA, HIGIENE Y SALUD

**CÓDIGO UNESCO:** 3212,S273 **TIPO:** Obligatoria **CURSO:** 3 **SEMESTRE:** 1º semestre

**CRÉDITOS ECTS:** 6 **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** 6 **INGLÉS:**

### SUMMARY

### REQUISITOS PREVIOS

El alumno no precisa conocimientos previos sobre la materia para poder hacer un seguimiento adecuado de la asignatura.

### Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

### Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La asignatura Actividad Física, Higiene y Salud está totalmente enraizada en el plan de estudios del título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como materia de carácter troncal, que facilitará al alumnado un conocimiento específico acerca de la importancia cada vez mayor que representa la práctica de ejercicio físico, para la mejora de la calidad de vida, tanto de la población en general (sin alteraciones), como en aquella que pueda presentar algún tipo de patología (enfermedades crónicas).

En línea paralela, es imprescindible que asuman la aplicación de hábitos higiénicos-saludables individuales y colectivos, por un lado, para la mejora de la calidad de vida y, por otro, para la mejora del rendimiento deportivo, haciendo especial incidencia en el llamado entrenamiento invisible y todo lo que en él se engloba. Finalizando con el aporte de herramientas necesarias para la actuación por parte del profesional de la educación física, ante cualquier tipo de accidente deportivo que se pueda presentar durante la práctica deportiva, o en el día a día, sin importar el tipo de accidente (traumatismo, contusión, herida, quemadura, intoxicación o una parada cardio-respiratoria). Todo ello redundará en un egresado de la educación física capaz de asumir las distintas competencias de profesionales altamente cualificados y especializados, en los distintos itinerarios hacia los que se orienta el título de grado (docencia, entrenamiento deportivo, recreación, gestión, actividad física y salud).

### Competencias que tiene asignadas:

GP 2.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

GP 5.- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

GP 6.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

GI 2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI 3.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

GI 6.- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

ED 3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física.

ES 2.- Diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

ES 3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física en la población en general, con especial énfasis en la población adulta y con diferentes discapacidades.

ES 4.- Conocer los aspectos básicos relacionados con los primeros auxilios y la nutrición saludable.

ES 5.- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

## Objetivos:

- Comprender y conocer los fundamentos teóricos y prácticos de la higiene de la actividad física.
- Reconocer los agentes destructores de la higiene, analizando sus efectos en el organismo.
- Conocer los primeros auxilios, actuando correctamente ante una situación de emergencia o una lesión deportiva.
- Comprender y conocer los beneficios del ejercicio físico en el organismo.
- Adaptar y manejar los conocimientos de la higiene personal, a la realización de ejercicio físico.
- Identificar y analizar los efectos en el organismo por el uso de sustancias nocivas.
- Manejar las distintas técnicas de auxilio inmediato, ante cualquier alteración física.
- Valorar la importancia que representa la práctica de ejercicio físico, en situaciones de alteración o enfermedad.
- Motivar a los alumnos a la colaboración solidaria, ante cualquier situación emergente, aplicando correctamente las técnicas de primeros auxilios.

## Contenidos:

- La higiene de la actividad física y el deporte.
- Los factores epidemiológicos del medio externo.
- La higiene del aire: la deshidratación, el golpe de calor.
- La higiene en el deporte: hábitos saludables, el entrenamiento invisible.
- El uso de sustancias prohibidas en el deporte: el dopaje, efectos y consecuencias.
- El control médico del deportista. La muerte súbita.
- Los primeros auxilios en la actividad físico deportiva.
- Las alteraciones a controlar en la actividad físico deportiva.
- Prescripción del ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida.
- La influencia del ejercicio físico continuado sobre la salud y patología más relevantes.
- Efectos negativos de la práctica del deporte.

## DESARROLLO del TEMARIO

### A - HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### TEMA 1: LA HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

- El objeto y las tareas de la higiene.

- Principios básicos de la higiene.
- Reseña histórica de la higiene.
- La salud. Definiciones.
- Factores que influyen en la salud.
- La salud como objetivo.

#### TEMA 2: LOS FACTORES EPIDEMIOLÓGICOS DEL MEDIO EXTERNO.

- Fuentes de infección.
- Desarrollo de las enfermedades infecciosas.
- Particularidades de las enfermedades infecciosas. Sus vías de movilidad.
- La lucha contra las enfermedades infecciosas.

#### TEMA 3: LA HIGIENE DEL AIRE.

- Propiedades físicas del aire.
- El clima y el tiempo.
- La deshidratación.
- El golpe de calor.
- Deportes de riesgo: la alta montaña, el submarinismo.

#### TEMA 4: LA HIGIENE GENERAL DEL DEPORTISTA: EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE.

- Régimen diario racional.
- El Cuidado del cuerpo.
- El Cuidado de la piel.
- El Cuidado de las manos.
- El Cuidado de los pies.
- El Cuidado de los dientes y la cavidad bucal.

#### TEMA 5: LA HIGIENE SEXUAL DEL DEPORTISTA.

- Las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Su prevención.
- Los métodos anticonceptivos.

#### TEMA 6: EL PROBLEMA DEL DOPAJE: SUS CONSECUENCIAS.

- Que es el dopaje.
- Actuación ante él.
- Clases de sustancias dopantes.
- Métodos de dopaje.
- Efectos del dopaje: positivos.
- Efectos del dopaje: negativos.
- La lucha contra el dopaje.

#### TEMA 7: EL CONTROL MÉDICO DEL DEPORTISTA. LA MUERTE SÚBITA.

##### a. HISTORIA CLÍNICA:

- Antecedentes familiares.
- Antecedentes personales.
- Antecedentes deportivos.

##### b. EXPLORACIÓN FÍSICA GENERAL Y POR APARATOS:

- Examen morfológico o antropométrico.
- Examen de la estática y del raquis.
- Examen osteo - articular.
- Examen cardiovascular en reposo.
- Examen del aparato respiratorio.
- Exploración de la función respiratoria.
- Exploración de la función cardiovascular en el esfuerzo.

### c. LA MUERTE SÚBITA

- Definición.
- Causas que la provocan.
- Incidencia.
- Prevención.

## B - PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

### TEMA 8: PRINCIPIOS GENERALES.

- Concepto.
- Finalidades.
- Limitaciones.

### TEMA 9: ACTUACIÓN DEL AUXILIADOR.

- Ante uno o ante varios accidentados.
- Priorización.

### TEMA 10: ACCIDENTES RESPIRATORIOS.

#### a. INSUFICIENCIA RESPIRATORIA AGUDA.

- Definición.
- Tipos.
- Cuadro Clínico.

#### b. ASFIXIAS.

- Definición.
- Tipos.
- Cuadro clínico.
- Primeros auxilios.

#### c. AHOGAMIENTO.

- Definición.
- Cuadro clínico.
- Primeros auxilios.

#### d. EL ASMA.

- Tipos.
- Actitud ante una crisis.

### TEMA 11: RESPIRACIÓN ARTIFICIAL.

- Definición e indicaciones.
- Mecanismo.
- Métodos manuales y métodos mecánicos.
- Insuflación directa boca a boca.
- Manejo del ambú.

### TEMA 12: ALTERACIONES CIRCULATORIAS.

#### a. LA LIPOTIMIA.

- Definición.
- Cuadro clínico.
- Primeros auxilios.

#### b. EL SHOCK.

- Definición.
- Tipos.
- Primeros Auxilios.

#### c. LAS HEMORRAGIAS.

- Definición.

- Tipos.
- Cuadro Clínico.
- Primeros Auxilios.

### TEMA 13: ALTERACIONES CARDIACAS.

#### a. LA PARADA CARDIACA.

- Definición.
- Causas.
- Actuación.

#### b. EL MASAJE CARDIACO EXTERNO.

- Definición.
- Indicaciones.

### TEMA 14: ACCIDENTES DIGESTIVOS.

#### a. LA INDIGESTIÓN.

- Definición.
- Actuación.

#### b. LAS DIARREAS.

- Definición.
- Actuación.

#### c. LOS PROBLEMAS GASTROINTESTINALES AL VIAJAR.

### TEMA 15: HERIDAS Y CONTUSIONES.

#### a. LAS HERIDAS.

- Tipos.
- Cuadro Clínico.
- Primeros Auxilios.

#### b. LAS CONTUSIONES.

- Tipos.
- Cuadro Clínico.
- Primeros Auxilios.

### TEMA 16: INTOXICACIÓN O ENVENENAMIENTO.

- Clasificación.
- Prevención.
- Primeros Auxilios.

### TEMA 17: LAS QUEMADURAS.

- Definición.
- Causas.
- Valoración.
- Cuadro Clínico.
- Prevención.
- Primeros Auxilios.

### TEMA 18: LA INSOLACIÓN Y EL GOLPE DE CALOR.

#### a. LA INSOLACIÓN.

- Definición.
- Causas.
- Cuadro Clínico.
- Prevención y primeros auxilios.

#### b. EL GOLPE DE CALOR.

- Definición.

- Cuadro Clínico.
- Prevención y primeros auxilios.

#### TEMA 19: LAS LESIONES ÓSEAS.

##### a. LA PERIOSTITIS TRAUMÁTICA.

- Definición.
- Cuadro Clínico.
- Prevención.
- Primeros Auxilios.

##### b. LA FRACTURA.

- Definición.
- Cuadro Clínico.
- Actuación.
- Primeros Auxilios.

#### TEMA 20: LAS LESIONES ARTICULARES.

##### a. EL ESGUINCE.

- Definición.
- Causas clínicas.
- Prevención.
- Primeros auxilios.

##### b. LA LUXACIÓN.

- Definición.
- Clases.
- Causas clínicas.
- Primeros auxilios.

#### TEMA 21: LAS LESIONES MUSCULARES.

##### a. LA ROTURA MUSCULAR.

- Definición.
- Tipos.
- Causas.
- Prevención.
- Primeros Auxilios.

##### b. LA TENDINITIS.

- Definición.
- Causas Clínicas.
- Sintomatología.
- Prevención.
- Primeros Auxilios.

#### C - ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

#### TEMA 22: ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO.

- El envejecimiento: sus causas.
- Sintomatología del envejecimiento.
- Características físicas de la involución.
- Profilaxis para el envejecimiento.
- Efectos de la actividad física.
- Indicaciones deportivas en la tercera edad.

#### TEMA 23: ACTIVIDAD FÍSICA Y DIABETES.

- Definición de diabetes.

- Diabetes tipo I o insulino - dependiente (DISD).
- Diabetes tipo II o no insulino - dependiente (DNIDP).
- Control de la diabetes.
- Ejercicio físico y diabetes.
- Efectos del ejercicio físico en la diabetes.
- Que deporte practicar en la diabetes.

#### TEMA 24: ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD.

- La obesidad como trastorno.
- Factores que inciden en su producción.
- Como medir la obesidad.
- Importancia del movimiento y de los hábitos alimenticios.
- Actuación ante ella.
- El ejercicio físico como tratamiento.

#### TEMA 25: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

- La importancia de la práctica de ejercicio físico.
- Efectos positivos del ejercicio físico.
- El ejercicio físico como tratamiento en las enfermedades crónicas (Hipertensión Arterial, Enfermedades Cardiovasculares,
- Que tipo de actividad física practicar.
- Deportes positivos y deportes negativos.

#### DESARROLLO de las PRÁCTICAS:

##### 1º Valoración Funcional del Deportista.

En ella se analizará lo importante que es la detección precoz de problemas objetivables para que sean posteriormente estudiados por el profesional médico.

##### 2º Valoración de la postura y de las alteraciones del raquis.

Donde se enseñará que hábitos posturales son problemáticos y como consecuencia de su realización dan lugar a molestias futuras.

##### 3º ¿Que es la Hipertensión Arterial?. Como Medirla, actuación ante ella.

Indicando cuales son los factores que pueden llevar a un aumento de la Tensión Arterial y cómo prevenirlos.

##### 4º Modelo de Prevención de la Arterioesclerosis en la Tercera Edad.

En ella se analizará que factores pueden conducir a la presencia de una arterioesclerosis en el futuro y de qué forma higiénica preventiva se podría disminuir su incidencia.

##### 5º La Obesidad. Como medirla. Actuación ante ella.

Ante la epidemia del siglo XXI se especificará los factores que la producen y la importancia del movimiento y de los hábitos alimenticios en su lucha para evitarla o al menos disminuirla.

##### 6º Reanimación Cardio-Pulmonar:

- \* Respiración Artificial.

- \* Masaje Cardiaco Externo.

Se explicará de qué manera es importante actuar ante situaciones de máxima gravedad que puede llevar a desenlaces negativos.

##### 7º Métodos de Inmovilización. Como se realizan.

Ante cualquier situación que precise una inmovilización se indicará cuál es el método adecuado

sin que produzca ningún tipo de alteración.

8º Botiquín de Primeros Auxilios. Medicación.

Se explicará el uso lógico y racional que se debe dar a los distintos componentes que deben estar en el botiquín.

## Metodología:

Las características de la asignatura permiten la utilización de diversas metodologías en función del tipo de contenidos que se trabajen. Así se empleará la Sesión grupo clase (para los contenidos teóricos que se impartan en el aula), la Sesión trabajo dirigido (para las sesiones prácticas). Trabajo individual y Trabajo en grupo en las sesiones prácticas y elaboración de trabajos.

- Sesión grupo clase
- Sesión trabajo dirigido
- Trabajo en grupo
- Sesión grupo clase/trabajo dirigido
- Sesión trabajo dirigido
- Tutorías

Actividad formativa

- Introducción de nuevos contenidos.
- Tareas de trabajo de los nuevos contenidos.
- Búsqueda de información.
- Análisis de documentación.
- Debates.
- Realización de actividades practicas.
- Exposiciones orales.
- Elaboración trabajo en grupo.
- Seguimiento plan de trabajo.
- Utilización de TIC.

## Evaluación:

Criterios de evaluación

-----

Manejaremos cuatro fuentes de evaluación, cada una englobará unos criterios determinados.

a) Sesiones teóricas (expositivas).

- Dominio de la terminología necesaria para el desarrollo de la asignatura.
- Comprensión de la importancia que representan los hábitos saludables para la mejora de la calidad de vida y del rendimiento deportivo.
- Dominio de los métodos de actuación ante cualquier alteración orgánica o funcional que se presente.
- Conocimiento de las posibilidades que tiene el ejercicio físico como terapia en la mayoría de las enfermedades, especialmente en las crónicas.

- Adquisición de conocimientos y habilidades para la ejecución de las técnicas de actuación en los primeros auxilios.

b) Sesiones prácticas.

- Asistencia.
- Participación activa.

c) Trabajo opcional de grupo.

- Elaboración de un programa de cambio de conducta en las diferentes poblaciones.

- Presentación.
- Desarrollo del guión y exposición.
- Tutorías realizadas.
- Bibliografía consultada.
- Conclusiones y reflexiones grupales.

d) Trabajo individual.

- Análisis y reflexión de algún aspecto relacionado con la salud dentro de los contenidos de la asignatura.
- Presentación.

Sistemas de evaluación

-----

- Examen escrito: será un examen de preguntas cortas, en el que se realizarán aproximadamente unas 20-30 preguntas, que tendrán que ver con los contenidos teóricos y prácticos trabajados en la asignatura.

- Trabajo opcional de grupo: elaboración de un programa de cambio de conducta en diferentes poblaciones para la mejora de su calidad de vida (será necesario informar al profesor para su realización y debe ser presentado antes de la fecha establecida para dicho cometido). Los alumnos trabajarán de forma coordinada con el profesor, que les servirá de orientador, alguna temática relacionada con la asignatura. El trabajo se entregará en la fecha determinada por el profesor.

- Trabajo individual: consiste en la realización de una reflexión personal sobre cualquier apartado que tenga que ver con la salud, sea esta de forma individual o de algún colectivo en concreto, siendo entregado al profesor durante la primera quincena del mes de diciembre. Tiene que ser realizado a ordenador.

Criterios de calificación

- 
- Examen escrito sobre conocimientos.
  - Examen escrito sobre supuestos prácticos.
  - Realización de prácticas.
  - Evaluación continua en actividades docentes.
  - Elaboración de trabajo.

A. Sesiones expositivas: 80% de la nota (examen escrito). (Necesario superar examen con un 4 sobre 8).

B. Sesiones prácticas: Asistencia. 10% de la nota (siendo necesario no tener más de 3 faltas de asistencia). Los alumnos que se encuentren por encima de las 3 faltas, no tendrán nota en este apartado.

C. Trabajo opcional de grupo: 0,5% de la nota.

D. Realización de una reflexión personal: 0,5% de la nota. Se podrá realizar sobre cualquier apartado que tenga que ver con la salud, sea esta de forma individual o de algún colectivo en concreto, siendo entregado al profesor durante la primera quincena del mes de diciembre. Tiene que ser realizado a ordenador.

Para superar la asignatura será necesario obtener 5 puntos, siendo indispensable aprobar el examen teórico.

Para la Evaluación y Calificación Final de la Asignatura, se aplica el Reglamento de Evaluación de los Resultados de Aprendizaje y de las Competencias adquiridas por el alumnado en los Títulos Oficiales, Títulos Propios y de Formación Continua de la ULPGC, publicado en el BOULPGC, el día 6 de Junio de 2011. En el proceso de Evaluación Continua, hacemos cumplir obligatoriamente el artículo 20 sobre Asistencia a Clase, que textualmente indica: 'No tendrán derecho a la participación o a la calificación en las pruebas o exámenes finales o parciales aquellos estudiantes

que no hayan asistido de forma regular a las clases teóricas, a las prácticas del aula o del laboratorio, en los términos del proyecto docente de las asignaturas aprobadas por la CAD'. Es decir, para que el alumno pueda ser evaluado y calificado ha de constar con un mínimo del 50% de las asistencias computadas en el total de las clases, de lo contrario no se le podrá evaluar, ni calificar.

## **Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)**

### **Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)**

- Búsqueda de información específica en las TIC.
- Reuniones en grupo (presenciales y no presenciales).
- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura.

### **Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)**

PRESENCIALIDAD: TEORÍA 45 horas; PRÁCTICA 15 horas (2 grupos). TOTAL: 75 horas.

Las 15 SESIONES PRÁCTICAS SERÁN CON DOS GRUPOS.

1ª SEMANA.

- Presentación del Proyecto Docente. (1h.).

2ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 1. TEMA 1. La higiene de la actividad física y el deporte (I). (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 2. TEMA 1. La higiene de la actividad física y el deporte (II). (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 1. Modelo de Prevención de la Arterioesclerosis en la Tercera Edad (I). (1h).

3ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 3. TEMA 2: Los factores epidemiológicos del medio externo (I). (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 4. TEMA 2. Los factores epidemiológicos del medio externo (II). (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 2. Modelo de Prevención de la Arterioesclerosis en la Tercera Edad (II). (1h)

4ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 5. TEMA 3. La higiene del aire (I). (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 6. TEMA 3. La higiene del aire (II). (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 3. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? Como medirla, actuación ante ella (I). (1 h.)

5ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 7. TEMA 3. La higiene del aire (III). (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 8. TEMA 4. La higiene general del deportista: el entrenamiento invisible (I). (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 4. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? Como medirla, actuación ante ella (II). (1 h.)

6ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 9. TEMA 4. La higiene general del deportista: el entrenamiento invisible (II). (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 10. TEMA 4. La higiene general del deportista: el entrenamiento invisible (III). (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 5. Valoración de la postura y de las alteraciones del raquis (I). (1 h.)

#### 7ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 11. TEMA 5. La higiene sexual del deportista. (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 12. TEMA 6. El problema del dopaje: sus consecuencias. (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 6. Valoración de la postura y de las alteraciones del raquis (II). (1h.)

#### 8ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 13. TEMA 7. El control médico del deportista. La muerte súbita (I). (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 14. TEMA 7. El control médico del deportista. La muerte súbita (II). (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 7. Valoración Funcional del Deportista (I). (1h.)

#### 9ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 15. TEMA 7. El control médico del deportista. La muerte súbita (III). (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 16. TEMAS 10 y 11. Principios generales de los primeros auxilios y Actuación del auxiliador. (I) (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 8. Valoración Funcional del Deportista (II). (1h.)

#### 10ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 17. TEMAS 8 y 9. Principios generales de los primeros auxilios y Actuación del auxiliador. (I) (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 18. TEMAS 8 y 9. Principios generales de los primeros auxilios y Actuación del auxiliador. (II) (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 9. La Obesidad. Como medirla. Actuación ante ella. (1h.)

#### 11ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 19. TEMA 10. Accidentes respiratorios. (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 20. TEMAS 11 y 13. Respiración artificial y Alteraciones cardíacas. (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 10. Reanimación Cardio-Pulmonar (I). (1h.)

#### 12ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 21. TEMA 12. Alteraciones circulatorias. (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 22. TEMA 17. Heridas y contusiones. (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 11. Reanimación Cardio-Pulmonar. (II) (1h.)

#### 13ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 23. TEMA 15. Heridas y contusiones y TEMA 16. Intoxicación o envenenamiento. (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 24. TEMA 17. Las quemaduras y TEMA 19. Las lesiones óseas. (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 12. Botiquín de Primeros Auxilios. Medicación. (1h.)

#### 14ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 25. TEMA 20 y TEMA 21. Las lesiones articulares y las lesiones musculares. (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 26. TEMA 22. Actividad física y envejecimiento. (1h.30').
- SESIÓN PRÁCTICA 13. Métodos de Inmovilización. Como se realizan. (1h.)

#### 15ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 27. TEMA 23. Actividad física y diabetes. (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 28. TEMA 24. Actividad física y obesidad. (1h.30').
- SESIÓN TEÓRICA 29. TEMA 25. Actividad física y salud. (1h.30').

NOTA: esta distribución de tareas y actividades de la fase presencial, puede sufrir modificaciones motivadas por:

EL RITMO DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS

LA DISPONIBILIDAD DE LOS MATERIALES Y/O ESPACIOS

CAUSAS DE FUERZA MAYOR...

NO PRESENCIALIDAD: 90 horas.

#### 1ª SEMANA.

- (1h.) Adaptación a la página virtual de la asignatura.
  - (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (1h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- 2ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 3ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 4ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 5ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 6ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 7ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 8ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 9ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 10ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 11ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 12ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
  - (2h.) Preparación del trabajo de grupo.
- 13ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- 14ª SEMANA.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
  - (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.

15ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

Preparación para la prueba escrita (10h.)

### **Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.**

- Fuentes bibliográficas.
- Material de prácticas (los materiales empleados serán los específicos de las distintas actividades, o adaptados para poder realizar las prácticas propuestas).
- Las TIC.
- Material audio-visual.

### **Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.**

Al terminar con éxito esta asignatura, los estudiantes serán capaces de:

- Identificar y aplicar los conocimientos terminológicos generales necesarios para el desarrollo de la asignatura.
- Descubrir la importancia que representa la práctica de ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida.
- Diferenciar cuáles son los hábitos saludables adecuados y sus características en las distintas etapas de la vida.
- Determinar las herramientas para la elaboración y diseño de un plan de trabajo relacionado con la mejora de la calidad de vida en las diferentes patologías que se puedan padecer.
- Discriminar la actuación a realizar ante cualquier acción que se haya podido producir, priorizando sobre la que mayor compromiso de vida pueda tener.
- Describir los efectos que se producen como consecuencia del uso de sustancias dopantes.
- Sintetizar y extraer las ideas principales de un documento académico.
- Conocer y utilizar las fuentes de información con especial énfasis en las TIC.

### **CORRESPONDENCIA ENTRE RESULTADOS DE APRENDIZAJE, CONTENIDOS, ACTIVIDADES FORMATIVAS Y SISTEMA DE EVALUACIÓN:**

Resultado de aprendizaje: Identificar y aplicar los conocimientos terminológicos generales necesarios para el desarrollo de la asignatura.

Contenidos: Tema 1 al tema 25.

Actividades formativas: Clase magistral por parte del profesor con material audiovisual. Lecturas para su discusión en clase.

Sistema de evaluación: Examen escrito. Trabajo de grupo. Trabajo individual. Examen práctico.

Resultado de aprendizaje: Descubrir la importancia que representa la práctica de ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida.

Contenidos: Tema 3, Tema 7 y Temas del 18 hasta el 25.

Actividades formativas: Clases impartidas por el profesor con material audiovisual y de lectura para su análisis posterior.

Sistema de evaluación: Examen escrito, Trabajo individual.

Resultado de aprendizaje: Diferenciar cuáles son los hábitos saludables adecuados y sus características en las distintas etapas de la vida.

Contenidos: Temas 1 al 7, Tema 18.

Actividades formativas: Clases impartidas por el profesor con material audiovisual y de lectura para su análisis posterior. Tutorías.

Sistema de evaluación: Examen escrito, Trabajo individual.

Resultado de aprendizaje: Determinar las herramientas para la elaboración y diseño de un plan de trabajo relacionado con la mejora de la calidad de vida en las diferentes patologías que se puedan padecer.

Contenidos: Temas 2 al 4, Temas 22 al 25.

Actividades formativas: Clases impartidas por el profesor con material audiovisual y de lectura para su análisis posterior. Práctica necesaria para adquirir los créditos necesarios a esta materia. Tutorías.

Sistema de evaluación: Examen escrito, Trabajo individual. Práctica desarrollada en grupo.

Resultado de aprendizaje: Discriminar la actuación a realizar ante cualquier acción que se haya podido producir, priorizando sobre la que mayor compromiso de vida pueda tener.

Contenidos: Tema 3. Temas 8 al 21.

Actividades formativas: Clases impartidas por el profesor con material audiovisual y de lectura para su análisis posterior. Práctica necesaria para adquirir los créditos necesarios a esta materia. Tutorías.

Sistema de evaluación: Examen escrito, Trabajo individual. Práctica desarrollada en grupo.

Resultado de aprendizaje: Describir los efectos que se producen como consecuencia del uso de sustancias dopantes.

Contenidos: Tema 6.

Actividades formativas: Clases impartidas por el profesor con material audiovisual y de lectura para su análisis posterior. Práctica necesaria para adquirir los créditos necesarios a esta materia. Tutorías.

Sistema de evaluación: Examen escrito, Trabajo individual. Práctica desarrollada en grupo.

Resultado de aprendizaje: Sintetizar y extraer las ideas principales de un documento académico.

Contenidos: Temas 1 al 25.

Actividades formativas: Lecturas y prácticas necesarias para adquirir los créditos asignados a esta materia.

Sistema de evaluación: Trabajo individual. Práctica desarrollada en grupo.

Resultado de aprendizaje: Conocer y utilizar las fuentes de información con especial énfasis en las TIC.

Contenidos: Temas 1 al 25.

Actividades formativas: Lecturas y prácticas necesarias para adquirir los créditos asignados a esta materia. Tutorías.

Sistema de evaluación: Trabajo individual. Práctica desarrollada en grupo.

## Plan Tutorial

### Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de Conserjería del Edificio de Educación Física.

### Atención presencial a grupos de trabajo

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de Conserjería del Edificio de Educación Física.

### Atención telefónica

Profesor: Antonio S. Ramos Gordillo.  
Teléfono: 928458875 (Despacho 2.7).  
Teléfono: 928458866 (Sede Departamento de Educación Física)  
Correo: ramos.gordillo@ulpgc.es

Los estudiantes podrán contactar telefónicamente con el profesor, cuando éste se encuentre en el despacho 2.7 del Edificio de Educación Física realizando las tutorías presenciales o en el Departamento de Educación Física. Las llamadas telefónicas serán atendidas siempre que en el momento en el que se produzcan no se esté atendiendo a estudiantes de modo presencial.

### Atención virtual (on-line)

Accediendo al Campus Virtual de la ULPGC, el estudiante podrá contactar con el profesor a través de las tutorías virtuales.

## Datos identificativos del profesorado que la imparte.

### Datos identificativos del profesorado que la imparte

<b>Dr./Dra. Antonio Sebastián Ramos Gordillo</b>	(COORDINADOR)
<b>Departamento:</b> 236 - EDUCACIÓN FÍSICA	
<b>Ámbito:</b> 245 - Educación Física Y Deportiva	
<b>Área:</b> 245 - Educación Física Y Deportiva	
<b>Despacho:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	
<b>Teléfono:</b> 928458875 <b>Correo Electrónico:</b> ramos.gordillo@ulpgc.es	

---

**[1 Básico] Actividad física e higiene para la salud /**

Antonio S. Ramos Gordillo.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2003)

849613122X

---

**[2 Básico] Manual de primeros auxilios /**

Cruz Roja.

El Pais/Aguilar,, Madrid : (2008) - (5ª ed. rev.)

978-84-03-50790-6

---

**[3 Básico] Prescripción de ejercicio físico para la salud /**

Ricard Serra Grima, Caritat Bagur Calafat.

Paidotribo,, Barcelona : (2004)

8480198028

---

**[4 Recomendado] El dopaje en el ámbito del deporte :análisis de una problemática /**

Alberto Palomar Olmeda, Cecilia Rodríguez Bueno, Antonio Guerrero Olea.

Aranzadi,, Pamplona : (1999)

8484103455

---

**[5 Recomendado] Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio /**

American College of Sports Medicine.

Paidotribo,, Barcelona : (2005) - (2ª ed.)

8480194278

---

**[6 Recomendado] Columna vertebral, ejercicio físico y salud /**

Antonio Jesús Casimiro Andújar y José María Muyor Rodríguez (coordinadores) ; autores, Antonio Jesús Casimiro Andújar ... [et al.].

INDE,, Barcelona : (2010)

9788497291736

---

**[7 Recomendado] Dopaje y deporte : antecedentes y evolución /**

Antonio S. Ramos Gordillo.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Servicio de Publicaciones,, Las Palmas de Gran Canaria : (2000)

8489728270

---

**[8 Recomendado] La Lucha contra el dopaje como objetivo de salud, su realización en CanariasGuía práctica de control del dopaje en el deporte /**

Antonio S. Ramos Gordillo.

Consejería de Educación Cultura y Deportes, Dirección General de Deportes,, Las Palmas de Gran Canaria : (1999)

8492072695

---

**[9 Recomendado] Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica /**

autores, Armando Enrique Pancorbo Sandoval, Elizabeth Laura Pancorbo Arencibia ; colaboradores, Jaqueline Baluja Soledad, Fernando Gutiérrez Ortega, Carlos Gutiérrez Salgado.

IMC,, Madrid : (2011)

978-84-694-3189-4

---

**[10 Recomendado] Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes /**

Carlos Redondo Figuero... [et al.] (editores).

Asociación Española de Pediatría,, [S. l.] : (2010)

978-84-441-0259-7

---

---

**[11 Recomendado] Dopaje /**

*Cecilia Rodríguez Bueno.*  
*Interamericana MacGraw-Hill., Madrid : (1991)*  
8476158009

---

**[12 Recomendado] Actividad física, educación y salud /**

*coordinadores, Antonio J. Casimiro Andújar, Manuel Delgado Fernández, Cornelio Águila Soto.*  
*Universidad de Almería., Almería : (2005)*  
8482405500

---

**[13 Recomendado] Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad :estrategia NAOS /**

*coordinadores, B. Moreno Esteban, A. Charro Salgado.*  
*Médica Panamericana., Madrid : (2007)*  
9788498351224

---

**[14 Recomendado] Temas actuales en actividad física y salud /**

*Coords. Franchek Drobnic, Pere Pujol.*  
*Menarini., Badalona : (1997)*

---

**[15 Recomendado] Deporte y corazón /**

*Daniel San Román Sánchez, José Antonio Ruiz Caballero (editores).*  
*Wanceulen., Sevilla : (2011)*  
978-84-9993-154-8

---

**[16 Recomendado] Deporte, salud y calidad de vida /**

*David Moscoso Sánchez, Eduardo Moyano Estrada (coordinadores) ; Lourdes Biedma Velázquez... [et al.].*  
*Obra Social Fundación "La Caixa", [Barcelona] : (2009)*

---

**[17 Recomendado] Prevenir la obesidad infantil: a partir de dos años y medio : cultivar el gusto y el olfato /**

*Delphine Druart, Annie Janssens, Michelle Waelput ; [traducción, Susana Fidalgo Vallejo].*  
*Octaedro., Barcelona : (2007)*  
9788480638579

---

**[18 Recomendado] Actividad física y salud: estudio enKid : volumen 6 /**

*directores, Lluís Serra Majem, Blanca Román Viñas, Javier Aranceta Bartrina ; colaboradoras, Lourdes Ribas Barba, Carmen Pérez Rodrigo ; asesoría científica, Alfonso Delgado Rubio, Rafael Tojo Sierra.*  
*Masson., Barcelona : (2006)*  
9788445817209

---

**[19 Recomendado] Actividad física y hábitos saludables en personas mayores /**

*Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz (Coord.).*  
*Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales., Madrid : (2004)*  
8468886444

---

**[20 Recomendado] Dopaje, fraude y abuso en el deporte /**

*Esteve Bosch Capdevila, M<sup>a</sup> Teresa Franquet Sagrañes, coordinadores.*  
*Bosch., Barcelona : (2007)*  
9788497903233

---

**[21 Recomendado] La actividad física orientada hacia la salud /**

*Fernando Sánchez Bañuelos.*  
*Biblioteca Nueva., Madrid : (2004) - (2<sup>a</sup> ed.)*  
8470304232

---

**[22 Recomendado] La alimentación y sus perversiones: anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad /**

*Inmaculada de la Serna de Pedro.*

*Edika Med., Madrid : (2007)*

978-84-7877-482-1

---

**[23 Recomendado] Actualización de conceptos teórico - prácticos sobre dopaje y su control.**

*introducción, Elena Rodríguez Rodríguez ; [autores, Cristina Álvarez Vaquerizo ...[et al.]].*

*Consejo Superior de Deportes., Madrid : (2008)*

9788479492007

---

**[24 Recomendado] ¡Quiero chuches!: los 9 hábitos que causan la obesidad infantil /**

*Isaac Amigo, José Errasti ; ilustraciones, Pablo García.*

*Desclée de Brouwer., Bilbao : (2006)*

843302101X

---

**[25 Recomendado] Prevención de lesiones y primeros auxilios en la educación física y el deporte /**

*Javier Alberto Bernal Ruiz, coord.*

*Wanceulen., Sevilla : (2005)*

84-9823-035-7

---

**[26 Recomendado] Actividad física y salud /**

*Jeús Tejada Mora, Alberto Nuviala Nuviala, Manuel Díaz Trillo (eds.).*

*Universidad de Huelva., Huelva : (2001)*

849599125X

---

**[27 Recomendado] Actividad física, deporte y salud /**

*José Devís Devís ... [et al.].*

*Inde., Barcelona : (2000)*

8495114097

---

**[28 Recomendado] Salud, estado bienestar y actividad física: aproximación multidimensional /**

*José Luis Pastor Pradillo, (coord) ; [autores], Victor Pérez Samaniego... [et al.].*

*Wanceulen., Sevilla : (2007)*

9788498231823

---

**[29 Recomendado] Salud integral del deportista /**

*José Ricardo Serra Grima ; prólogo de J. L. Núñez.*

*Springer., Barcelona : (2000)*

8407002305

---

**[30 Recomendado] Cardiología en el deporte: revisión de casos clínicos basados en la evidencia /**

*José Ricardo Serra Grima, autora col. Caritat Bagur Calafat.*

*Elsevier., Amsterdam(etc.) : (2008) - (2ª ed.)*

9788445819241

---

**[31 Recomendado] Lesiones deportivas: su prevención y tratamiento /**

*Lars Peterson y Per Renstroem ; versión española de Laura Zamora Talló.*

..T260:

(1989)

8470923153

---

**[32 Recomendado] Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física /**

*Manuel Delgado Fernández, Pablo Tercedor Sánchez.*

*Inde., Barcelona : (2002)*

8495114178

---

---

**[33 Recomendado] Primeros auxilios en la actividad físico-deportiva /**

*Manuel Torrado.*

*Miñón,, Valladolid : (1978)*

843550493X

---

**[34 Recomendado] Niños gorditos, adultos obesos: una guía para rescatar a tu hijo de la amenaza de la obesidad /**

*María José Martínez Sopena ; con la colaboración  
de Margarita Alonso Franch.*

*La Esfera de los Libros,, Madrid : (2006)*

84-9734-476-6

---

**[35 Recomendado] Hablemos del ejercicio físico: y de sus beneficios para la salud /**

*Martín Caicoya Gómez-Morán ; prólogo Valentín Fuster.*

*Pearson Alhambra,, Madrid : (2005)*

842055006X

---

**[36 Recomendado] Aparato respiratorio y actividad física /**

*Miguel Ángel Ponce González, Norberto Santana Rodríguez y José Antonio Ruiz Caballero.*

*Julio Verdú Encina,, Las Palmas de Gran Canaria : (2013)*

9788469572504

---

**[37 Recomendado] Actividad física, condición física y salud /**

*Pablo Tercedor Sánchez.*

*Wanceulen,, Sevilla : (2001)*

8487520790

---

**[38 Recomendado] Medicina preventiva y salud pública /**

*Piédrola Gil ; directores: Antonio Sierra López ... [et al.] ; directores asociados: Fernando Rodríguez Artalejo ... [et al.].*

*Elsevier Masson,, Barcelona [etc.] : (2008) - (11ª ed.)*

978-84-458-1913-5

---

**[39 Recomendado] Área de Ciencias Biológicas :introducción a la medicina de la educación física y el deporte /**

*Ricardo Navarro García, Antonio Ramos Gordillo, José  
Antonio Ruiz Caballero.*

*Gymnos,, Madrid : (1999)*

8480132027

---

**[40 Recomendado] Diabetes y ejercicio físico /**

*Sheri Colberg.*

*Tutor,, Madrid : (2003)*

8479024224

---

**[41 Recomendado] Actividad física y salud /**

*Tomás Blasco ; prólogo de Jaume Cruz Feliu.*

*Martínez Roca,, Barcelona : (1994)*

8427019343

---

**[42 Recomendado] Monstruos supersanos: hábitos saludables para toda la vida /**

*Valentín  
Fuster.*

*Planeta,, Barcelona : (2010)*

978-84-08-09162-2

---

---

**[43 Recomendado] Ley orgánica 7/2006, de 21 de noviembre, de protección de la salud y de lucha contra el dopaje en el deporte.**

*Consejo Superior de Deportes,, Madrid : (2007)*

---

**[44 Recomendado] Deporte y ciencia :la búsqueda del rendimiento.**

*Dirección General de Deportes. Gobierno de Canarias,, Las Palmas de Gran Canaria : (2005)  
8493056219*