



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2020/21

**41436 - ACTIVIDAD FÍSICA,  
FISIOTERAPIA Y SALUD**

**CENTRO:** 165 - Facultad de Ciencias de la Salud

**TITULACIÓN:** 4014 - Grado en Fisioterapia

**ASIGNATURA:** 41436 - ACTIVIDAD FÍSICA, FISIOTERAPIA Y SALUD

**CÓDIGO UNESCO:** 3213.11      **TIPO:** Optativa      **CURSO:** 4      **SEMESTRE:** 2º semestre

**CRÉDITOS ECTS:** 3      **Especificar créditos de cada lengua:**      **ESPAÑOL:** 3      **INGLÉS:**

## SUMMARY

The aim of the subject is to equip future graduates in physiotherapy who decide to dedicate themselves to sports physiotherapy for a global vision of physical and sports activity, in order to optimize the planning of physiotherapeutic assistance and prevention in the context of physical activity.

## 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 pretende dotar a los futuros Graduados en Fisioterapia que decidan dedicarse a la fisioterapia deportiva de una visión global de la actividad física y deportiva, de cara a optimizar la planificación de la asistencia fisioterapéutica, y la prevención en el contexto de la actividad física.

### Competencias que tiene asignadas:

GENERICAS Y TRANSVERSALES: G4, G5, G13, G14.

ESPECIFICAS: D4, D7. P5, P28, P30, P31, P32. A1 a A12.

1.- Genéricas o transversales:

El estudiante, a lo largo de sus estudios, irá desarrollando de manera secuencial y acumulativa la comprensión y el uso pertinente de los siguientes conocimientos, capacidades, y habilidades:

1. Resolución de problemas.
2. Capacidad de organización y planificación.
3. Capacidad de análisis y síntesis.
4. Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio.
5. Habilidades en las relaciones interpersonales.
6. Trabajo en un equipo de carácter interdisciplinar.
7. Razonamiento crítico.

2.- Competencias específicas:

- a) Disciplinarios (Saber): El estudiante será capaz de demostrar conocimiento y comprensión en:
1. La higiene como aspecto fundamental en la práctica de la actividad física y el deporte.
  2. Los tipos de entrenamiento que existen con especial incidencia en el entrenamiento invisible y su relación con el resultado deportivo.
  3. Los fármacos y sustancias que están permitidas y las que están prohibidas en la práctica deportiva con sus diferentes efectos.
  4. La importancia de una buena hidratación durante la práctica deportiva.
- b) Profesionales (Saber hacer): El estudiante será capaz de demostrar que sabe hacer lo siguiente:
1. Formular programas de entrenamiento invisible.
  2. Definir los fármacos que pueden ser utilizados sin riesgo.
  3. Diferenciar los efectos adversos que se originan por problemas de deshidratación.
  4. Conocer el efecto de las diferentes ayudas ergogénicas.
  5. Diseñar un programa de ejercicio saludable.
- c) Actitudinales (Saber ser): El estudiante será capaz de:
1. Mantener una actitud de aprendizaje y mejora.
  2. Respetar y cuidar todos los instrumentos necesarios en el abordaje de esta materia.

## Objetivos:

- O.1.- Comprender y conocer los fundamentos teóricos y prácticos de la higiene de la actividad física.
- O.2.- Adaptar y manejar los conocimientos de la higiene personal, a la realización de ejercicio físico.
- O.3.- Reconocer los agentes destructores de la higiene, analizando sus efectos en el organismo.
- O.4.- Identificar y analizar los efectos en el organismo por el uso de sustancias nocivas.
- O.5.- Comprender y conocer los beneficios del ejercicio físico en el organismo.
- O.6.- Valorar la importancia que representa la práctica de ejercicio físico, en situaciones de alteración o enfermedad.
- O.7.- Planificar la realización de actividades encaminadas a prevenir la enfermedad y a promocionar la salud.

## Contenidos:

- La higiene de la actividad física y el deporte.
- La higiene general en el deporte.
- El control médico del deportista. La muerte súbita.
- El ejercicio físico en situación extrema.
- El uso de sustancias prohibidas en el deporte: el dopaje, efectos y consecuencias.
- 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.

### 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: LA HIGIENE GENERAL DEL DEPORTISTA.

- 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 3: 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.
- Valoración del síncope y las arritmias.
- Incidencia.
- Prevención.

### TEMA 4: EL EJERCICIO FÍSICO EN SITUACIÓN EXTREMA.

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

### TEMA 5: 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 6: 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 7: 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 8: 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 9: 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 ¿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.

##### 3º 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.

### 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, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual), la Sesión trabajo dirigido (para las sesiones prácticas). Trabajo individual en la elaboración de trabajo.

- Sesión grupo clase
- Sesión trabajo dirigido
- 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 prácticas.
- Exposiciones orales.
- Seguimiento plan de trabajo.
- Utilización de TIC.

1. Actividades presenciales, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual (30 horas)

1.1. Clases teóricas (15 horas)

1.2. Trabajo práctico (12 horas)

- Prácticas en aula: (5 horas)

- Prácticas de laboratorio: (7 horas)

1.3. Tutorías (2 horas)

1.4. Evaluación (1 hora)

2. Actividades no presenciales (45 horas)

- Trabajo personal del estudiante

- Trabajos grupales

- Estudio y lecturas

**PLAN DE CONTINGENCIA:** En el caso de que se produzca una situación que obligue a impartir la docencia en modalidad no presencial, se utilizarán para ello los medios telemáticos que proporcione la ULPGC, incluidos en el campus virtual, u otros similares que permita la universidad. Se podrán realizar pruebas, por cada tema, sesión o capítulo de la asignatura, con el fin de realizar una evaluación continua no presencial, además de las otras actividades de la asignatura. Dichas pruebas, en total, tendrán el peso del examen de la asignatura en la modalidad presencial.

Los estudiantes conocerán, con antelación suficiente, el número y tipología general de las pruebas de los exámenes online. En dichas pruebas se incluirá una mención o referencia a la integridad académica que se supone a los estudiantes y la posibilidad de someter las actividades entregadas a revisión con herramientas antifraude y de verificar, mediante entrevista oral, por videoconferencia o llamada al teléfono móvil, la autoría de todas las pruebas evaluadas. Siempre como posibilidad, no como obligación o requisito.

Todo el material necesario estará a disposición del estudiantado en el campus virtual de la asignatura.

## Evaluación:

Criterios de evaluación

-----  
 Para los alumnos de evaluación continua, manejaremos tres fuentes de evaluación, cada una englobará unos criterios determinados.

a) Sesiones teórico-prácticas.

- 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.

- 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 los programas de actuación

ante las enfermedades crónicas.

- Asistencia.
- Participación activa, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual.

b) Trabajo individual.

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

c) Participación activa en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual.

El sistema de evaluación depende de las metodologías docentes empleadas para la adquisición de competencias. Para la calificación final se ponderan los resultados de las distintas actividades de evaluaciones programadas, y que se enumeran a continuación:

- Conocimientos teórico - prácticos adquiridos: 60%
- Trabajo tutorizado: 20%
- Participación en las actividades docentes presenciales, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual: 20%

Para los estudiantes excluidos de la evaluación continua, manejaremos una fuente de evaluación:

- Examen escrito: será un examen de preguntas cortas, en el que se realizarán aproximadamente entre unas 10-15 preguntas, que tendrán que ver con los contenidos teóricos y prácticos trabajados en la asignatura.

PLAN DE CONTINGENCIA: En el caso de que se produzca una situación que obligue a impartir la docencia en modalidad no presencial, se utilizarán para ello los medios telemáticos que proporcione la UPGC, incluidos en el campus virtual.

El sistema de evaluación de los estudiantes, al igual que en la modalidad presencial, contemplará la evaluación continua, en la que se podrán realizar todo tipo de test, cuestionarios, tareas, trabajos, exámenes, y prácticas adaptadas a la modalidad no presencial, proporcionándoles, cuando sea necesario, los datos requeridos para la realización de las prácticas.

Sistemas de evaluación

-----  
Para los alumnos que cumplen con la asistencia regular a clase, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual, la evaluación continua comprende:

- Examen escrito: será un examen de preguntas cortas, en el que se realizarán aproximadamente entre unas 10-15 preguntas, que tendrán que ver con los contenidos teóricos y prácticos trabajados en la asignatura.
- 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. Tiene que ser realizado a ordenador.
- Participación en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual.

Para los estudiantes excluidos de la evaluación continua, la evaluación comprende:

- Examen escrito: será un examen de preguntas cortas, en el que se realizarán aproximadamente entre unas 10-15 preguntas, que tendrán que ver con los contenidos teóricos y prácticos trabajados en la asignatura.

Cada una de las actividades prácticas de la asignatura (asistencia, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual, trabajos, examen) una vez aprobadas, se considerarán superadas para los dos cursos siguientes.

Los estudiantes que participan en programas de movilidad y que se encuentren en la situación contemplada en el art. 51 del Reglamento de Movilidad de estudios con reconocimiento académico de la ULPGC, esto es, con alguna de las asignaturas de su acuerdo académico que no hubieran sido superadas en destino o estuvieran calificadas como no presentadas, podrán presentarse en las convocatorias extraordinaria o especial optando al 100% de la calificación (art. 26 Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC).

Siguiendo lo indicado en los artículos 16 y 16 Bis del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje, aquellos alumnos en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria que hayan solicitado, por escrito, ser excluidos de la evaluación continua serán evaluados por un tribunal (art. 12.3 del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje), debiendo suponer dicho examen el 100% de la calificación de la asignatura.

**PLAN DE CONTINGENCIA:** En el caso de que se produzca una situación que obligue a impartir la docencia en modalidad no presencial, se utilizarán para ello los medios telemáticos que proporcione la ULPGC, incluidos en el campus virtual, u otros similares que permita la universidad. Se podrán realizar pruebas, por cada tema, sesión o capítulo de la asignatura, con el fin de realizar una evaluación continua no presencial, además de las otras actividades de la asignatura. Dichas pruebas, en total, tendrán el peso del examen de la asignatura en la modalidad presencial.

El sistema de evaluación de los estudiantes, al igual que en la modalidad presencial, contemplará la evaluación continua, en la que se podrán realizar todo tipo de test, cuestionarios, tareas, trabajos, exámenes y prácticas adaptadas a la modalidad no presencial, proporcionándoles, cuando sea necesario, los datos requeridos para la realización de las prácticas.

Criterios de calificación

-----

Convocatoria Ordinaria:

Para los alumnos de evaluación continua:

- Examen escrito sobre conocimientos teórico - prácticos.
- Evaluación continua en actividades docentes.
- Elaboración de trabajo.

El sistema de evaluación depende de las metodologías docentes empleadas para la adquisición de competencias. Para la calificación final se ponderan los resultados de las distintas actividades de evaluaciones programadas, y que se enumeran a continuación:

- Conocimientos teórico - prácticos adquiridos: 60%
- Trabajo tutorizado: 20%
- Participación en las actividades docentes presenciales, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual: 20%

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

Para los estudiantes excluidos de la evaluación continua:

- Examen escrito sobre conocimientos teórico - prácticos.

#### Convocatoria Extraordinaria

Examen escrito: contenidos teóricos a través de una prueba objetiva (10 puntos).

#### Convocatoria Especial

Examen escrito: contenidos teóricos a través de una prueba objetiva (10 puntos).

Alumnos Repetidores, se seguirán los mismos criterios que para los alumnos de la convocatoria especial.

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 CONTINGENCIA: En el caso de que se produzca una situación que obligue a impartir la docencia en modalidad no presencial, se utilizarán para ello los medios telemáticos que proporcione la ULPGC, incluidos en el campus virtual, u otros similares que permita la universidad.

El sistema de evaluación de los estudiantes, al igual que en la modalidad presencial, contemplará la evaluación continua, en la que se podrán realizar todo tipo de test, cuestionarios, tareas, trabajos, exámenes y prácticas adaptadas a la modalidad no presencial, proporcionándoles, cuando sea necesario, los datos requeridos para la realización de las prácticas.

#### CONVOCATORIA ORDINARIA, EXTRAORDINARIA Y ESPECIAL

Se mantienen los porcentajes de la modalidad presencial

El/la estudiante que NO opte por la EVALUACIÓN CONTINUA durante el curso ordinario, podrá superar la asignatura en la CONVOCATORIA ORDINARIA, EXTRAORDINARIA o ESPECIAL con un examen on line único en el que se evaluarán contenidos de Teoría, Problemas y Prácticas.

Los/as ESTUDIANTES QUE REPITAN la asignatura conservarán durante 2 cursos académicos la puntuación obtenida en las tareas de prácticas (PR).

LA VIGENCIA DE ESTE PROYECTO DOCENTE ABARCA EL PRESENTE CURSO ACADÉMICO.

**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 15 horas; PRÁCTICA 6 horas; TUTORÍAS 2 horas.

### 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.).
- SESIÓN TEÓRICA 2. TEMA 1. La higiene de la actividad física y el deporte II. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 3. TEMA 2. La higiene general del deportista I. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 4. TEMA 2. La higiene general del deportista II. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 5. TEMA 3. El control médico del deportista. La muerte súbita I. (1h)

### 3ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 6. TEMA 3. El control médico del deportista. La muerte súbita II. (1h)
- SESIÓN TEÓRICA 7. TEMA 4. El problema del dopaje: sus consecuencias I. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 8. TEMA 4. El problema del dopaje: sus consecuencias II. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 9. TEMA 5. Actividad física y envejecimiento I. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 10. TEMA 5. Actividad física y envejecimiento II. (1h.).

### 4ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 11. TEMA 6. Actividad física y obesidad. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 12. TEMA 7. Actividad física y diabetes I. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 13. TEMA 7. Actividad física y diabetes II. (1h.).

### 5ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 14. TEMA 8. Actividad física y salud I. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 15. TEMA 8. Actividad física y salud II. (1h.). Última teórica.
- SESIÓN PRÁCTICA 1. Valoración Funcional del Deportista I. (1h.)
- SESIÓN PRÁCTICA 2. Valoración Funcional del Deportista II. (1h.)
- SESIÓN PRÁCTICA 3. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? Como medirla, actuación ante ella I. (1 h.)

### 6ª SEMANA.

- SESIÓN PRÁCTICA 4. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? Como medirla, actuación ante ella II. (1 h.)
- SESIÓN PRÁCTICA 5. La Obesidad. Como medirla. Actuación ante ella I. (1h.).
- SESIÓN PRÁCTICA 6. La Obesidad. Como medirla. Actuación ante ella II. (1h.).

Las SESIONES PRÁCTICAS SERÁN en la:

### 5ª SEMANA.

- SESIÓN PRÁCTICA 1. Valoración Funcional del Deportista I. (1h.)
- SESIÓN PRÁCTICA 2. Valoración Funcional del Deportista II. (1h.)
- SESIÓN PRÁCTICA 3. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? Como medirla, actuación ante ella I. (1 h.)

### 6ª SEMANA.

- SESIÓN PRÁCTICA 4. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? Como medirla, actuación ante ella II. (1 h.)
- SESIÓN PRÁCTICA 5. La Obesidad. Como medirla. Actuación ante ella I. (1h.)
- SESIÓN PRÁCTICA 6. La Obesidad. Como medirla. Actuación ante ella II. (1h.)

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: 45 horas.

### **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.**

- La adquisición y correcta utilización por parte del estudiantado de unos conocimientos terminológicos generales necesarios para el desarrollo de la asignatura. (Examen escrito, participación en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual y trabajo individual).
- El descubrimiento por parte del estudiantado de la importancia que representa la práctica de ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida. (Examen escrito, participación en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual y trabajo individual).
- La diferenciación de cuáles son los hábitos saludables adecuados y sus características en las distintas etapas de la vida. (Examen escrito, participación en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual y trabajo individual).
- La adquisición de herramientas para la elaboración y diseño de un plan de trabajo para la mejora de la calidad de vida en las diferentes patologías que se puedan padecer. (Examen escrito, participación en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual y trabajo individual).
- El descubrimiento por parte del estudiantado de cuáles podrían ser los efectos que se produjeran como consecuencia del uso de cualquier sustancia prohibida. (Examen escrito, participación en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual y trabajo individual).
- La síntesis y extracción de las ideas principales por parte del estudiantado de un documento académico. (Trabajo individual).
- El conocimiento y uso de las fuentes de información con especial énfasis en las TIC. (Participación en el aula, o en situación de confinamiento, a través del campus virtual y trabajo individual).

## **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.

Los estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria, acudirán de manera presencial a una tutoría cada 15 días, para aclarar y fortalecer el conocimiento de los contenidos de la asignatura, además de seguir un plan de actuación consistente en la realización de tareas diseñadas y propuestas por el profesor.

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

Tanto en el caso de impartir la docencia en modalidad presencial como no presencial, se podrán utilizar los medios telemáticos que proporciona la ULPGC, disponible en el campus virtual de la asignatura.

## **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.

Tanto en el caso de impartir la docencia en modalidad presencial como no presencial, se podrán utilizar los medios telemáticos que proporciona la ULPGC, disponible en el campus virtual de la asignatura.

## **Atención telefónica**

Profesor: Antonio S. Ramos Gordillo.

Teléfono: 928458875 (Despacho 2.7).

Teléfono: 928451025 (Vicerrectorado de Estudiantes y Deportes)

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

**Dr./Dra. Antonio Sebastián Ramos Gordillo**

(COORDINADOR)

**Departamento:** 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

**Ámbito:** 245 - Educación Física Y Deportiva

**Área:** 245 - Educación Física Y Deportiva

**Despacho:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Teléfono:** 928458875 **Correo Electrónico:** ramos.gordillo@ulpgc.es

## Bibliografía

### [1 Básico] Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio /

*American College of Sports Medicine.*

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

8480194278

### [2 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

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

*Ricard Serra Grima, Caritat Bagur Calafat.*

*Paidotribo,, Barcelona : (2004)*

8480198028

### [4 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

### [5 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

### [6 Recomendado] La Lucha contra el dopaje como objetivo de salud, su realización en Canarias Guía 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

### [7 Recomendado] Taller de hábitos posturales saludables: Apuntes /

*Antonio S. Ramos Gordillo, Ulises S. Castro Nuñez.*

*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Vicerrectorado de Ordenación Académica y Espacio Europeo de Educación Superior. Estructura de Teleformación ULPGC,, Las Palmas de Gran Canaria : (2012)*

### [8 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

---

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

*coordinadores, B. Moreno Esteban, A. Charro Salgado.*

*Médica Panamericana,, Madrid : (2007)*

9788498351224

---

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

*Coords. Franchek Drobnic, Pere Pujol.*

*Menarini,, Badalona : (1997)*

---

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

*Daniel San Román Sánchez, José Antonio Ruiz Caballero (editores).*

*Wanceulen,, Sevilla : (2011)*

978-84-9993-154-8

---

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

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

*Springer,, Barcelona : (2000)*

8407002305

---

**[13 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

---

**[14 Recomendado] Actividad física y prevención de la obesidad infantil /**

*Mairena Sánchez López, Vicente Martínez Vizcaíno.*

*Universidad de Castilla-La Mancha,, Cuenca : (2009)*

9788484276845

---

**[15 Recomendado] Actividad física y salud**

*Manidi, Marie-José y Dafflon-Arvanitou, Iréne*

*- (2002)*

84-458-1097-9

---

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

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

*Pearson Alhambra,, Madrid : (2005)*

842055006X

---

**[17 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

---

**[18 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

---

**[19 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

---

---

**[20 Recomendado] Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud /**

*Ricardo Ortega Sánchez-Pinilla.*

*Díaz de Santos,, Madrid : (1992)*

8479780533

---

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

*Sheri Colberg.*

*Tutor,, Madrid : (2003)*

8479024224

---

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

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

8493056219