



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2023/24

**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

The "Physical Activity hygiene and Health" course (7,5 ECTS) has two contents parts: Hygiene and Physical activity and health. The hygiene will focus on first aids and postural hygiene, with special care to the Spine. And the physical activity and health will bring near to the student one of the environments with an increased social demand. Gyms, clubs or companies of sport services for all the publics, represent an important professional opportunity for the future Graduate in Sport Sciences. The student will know the most recent evidence for prescribing exercise as therapy and prevent therapy in chronic disease (cancer, obesity, diabetes, hypertension, fibromyalgia, asthma) and that converge in individuals of different ages and different levels that pursue to maintain and/or increase their health levels, through the improvement and/or maintenance of their physical and mental levels, contributing to a better quality of life and reducing the possible risks of suffering illnesses.

Student learning outcomes:

LO1: Identify the principles for the prescription of physical exercise for health based on the international recommendations of official bodies

LO2: Know the habits of hygiene and health of the athlete and the practice of AF, as well as first aid practices

LO3: Knowing how to develop a program of exercises for the prescription of physical exercise in the pathogenesis, symptoms of diagnosis, physical condition or strength and quality of life in certain neurological, metabolic, cardiovascular, psychiatric, musculoskeletal, pulmonary and cancer diseases.

LO4: know and use the sources of scientific information

REQUISITOS PREVIOS

El alumno no precisa conocimientos previos.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

El graduado en Ciencias del deporte que ha cursado la asignatura La asignatura Actividad Física, Higiene y Salud,

como materia de carácter troncal, por una lado, deberá estar capacitado para trabajar en el campo de la promoción de la actividad física, implantación de programas de ejercicio para el mantenimiento y/o mejora de la salud, seguimiento y evaluación de los mismos, a lo largo de todo el ciclo vital, que abarca desde el niño hasta la

persona mayor. Por otro lado, deberá conocer los primeros auxilios necesarios para asistir en un accidente deportivo.

Asimismo, el alumno de esta asignatura, deberá disponer de una sólida base profesional para desempeñar programas multidisciplinarios de acción comunitaria o social en Municipios, Centros Deportivos y Clubes. Para aplicar los conocimientos, habilidades y actitudes suficientes para realizar la valoración, el diseño y la implementación de programas, individuales o en grupo, de ejercicio físico para personas adultas y mayores sanas o con enfermedades controladas, con el fin de la mejora y/o mantenimiento de la 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 1.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas orientadas a la salud.

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:

O1. Conocer los fundamentos teóricos y prácticos de la higiene y primeros auxilios en la Actividad Física y el deporte.

O2. Conocer la relación entre salud, actividad física y condición física.

O3. Conocer las recomendaciones generales de los distintos organismos mundiales de promoción saludable sobre AF y salud a distintas edades. Dosis FITT (Frecuencia, Intensidad, Tipo y Tiempo) de la prescripción de la AF.

O4. Saber los ejercicios desaconsejados en la AF y el Deporte para la salud.

O5. Ser capaz de realizar un programa de ejercicios para realizar la prescripción del ejercicio físico para la patogénesis, síntomas de diagnóstico, condición física o fuerza y calidad de vida en distintas enfermedades.

O6. Conocer las principales líneas de investigación en AF y salud.

O7. Sensibilizar al egresado en Ciencias de la AF y el Deporte sobre su papel en la promoción de la salud de la población y la necesidad de trabajar con otros agentes de la salud.

O8. Aprender e interpretar el conocimiento a través de las fuentes bibliográficas de información científica.

Contenidos:

Tema 0: Contextualización de la asignatura y calidad de la información.

Tema 1: La higiene y los primeros auxilios en la actividad física y el deporte. Generalidades. Protocolo de actuación ante un accidente. RCP y DEA. Otros accidentes y su tratamiento.

Tema 2: Bases generales de prescripción del ejercicio físico como estrategia para la salud y el mantenimiento físico. El ejercicio físico como medicina frente a factores de riesgo y afección de enfermedades. Iniciación y Adherencia a las pautas de actividad Física.

Tema 3: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad cardio-respiratoria en adultos aparentemente saludables.

Tema 4: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculoesquelético en adultos aparentemente saludables.

Tema 5: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad física neuromotora en adultos aparentemente saludables

Tema 6: La prescripción del ejercicio físico para la patogénesis: síntomas de diagnóstico, condición física y calidad de vida en enfermedades:

6.1.- Enfermedades metabólicas

6.2.- Cáncer

6.3. Enfermedades cardiovasculares

Metodología:

- Método expositivo/ lección magistral
- Metodología de Aprendizaje: aprendizaje basado en problemas (ABP)
- Grupo pequeño de trabajo: destinadas a que el grupo se responsabilice utilizando el tiempo no presencial para terminar el trabajo iniciado o para preparar el trabajo que debe empezar.
- Seminario: serán sesiones destinadas a grupos reducidos sobre temas específicos relacionados con las prácticas en las que, de forma activa y participativa, se abordarán cuestiones teóricas y mecanismos de análisis e investigación sobre dichos temas
- Tutoría: grupo/individ: destinadas a los grupos cooperativos, siendo su objetivo principal ayudar, facilitar y orientar al grupo en su aprendizaje. Se trata de que los alumnos puedan exponer las dudas, presentar sus opiniones y realizar propuestas sobre las actividades en las que el grupo trabaja.
- Estudio y trabajo autónomo: propuestas para que los estudiantes desarrollen la capacidad de autoaprendizaje, que incluye el estudio personal (trabajo en biblioteca, lecturas complementarias, preparar las tutorías, debates, evaluaciones, etc.), fundamental para el aprendizaje autónomo.
- Grupo pequeño de trabajo: destinadas a que el grupo se responsabilice utilizando el tiempo no presencial para terminar el trabajo iniciado o para preparar el trabajo que debe empezar

Evaluación:

Criterios de evaluación

-
- Realizar prueba escritas/oral de conocimiento (tipo test, a desarrollar o preguntas cortas). Obligatorio aprobar prueba escrita/oral.
 - Realizar las actividades prácticas relacionadas con los conocimientos teóricos impartidos (Realización de actividades prácticas, participación activa en las prácticas). Obligatorio la asistencia al 50% de las prácticas en la convocatoria ordinaria.
 - Elabora trabajos en grupo
 - a- Comprensión, análisis, presentación y discusión de artículo científico relacionado con el contenido de la asignatura.
 - b- Presentación de una situación de emergencia, interpretación de síntomas tratamiento y actuación.

Sistemas de evaluación

- Examen escrito/oral: tipo test, a desarrollar o preguntas cortas. Carácter obligatorio
- Prueba ejecución de tareas/ Elaboración de trabajos. Carácter optativo, (se podrá presentar únicamente modalidad a, o modalidad b o ambas):
 - a- Elaborar un trabajo en grupo (comprensión, análisis, presentación y discusión de artículo científico relacionado con el contenido de la asignatura). En grupo de trabajo (4-5), con tutorías presenciales y exposición en clase durante 20 min.
 - b- Presentación de una situación de emergencia en grupo de máximo 5 personas, interpretación de síntomas tratamiento y actuación durante 20 min. Las posibilidades de elección de este trabajo son limitadas. Se deberá presentar un vídeo.

Cada una de las actividades prácticas de la asignatura (asistencia, trabajos, examen) una vez aprobadas, se guardarán y 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.

Criterios de calificación

Convocatoria Ordinaria

Prueba escrita/oral 70% (tipo test, a desarrollar o preguntas cortas). Obligatorio aprobar prueba escrita/oral.

Prueba ejecución de tareas/ Elaboración de trabajos. 30%.

Mínimo de asistencia exigida (50%)

Convocatoria Extraordinaria y especial

Prueba escrita/oral 70% (tipo test, a desarrollar o preguntas cortas). Obligatorio aprobar prueba escrita/oral.

Prueba ejecución de tareas/ Elaboración de trabajos. 30%. Solo podrán optar a la modalidad tipo a) de trabajo (Elaborar un trabajo individual (comprensión, análisis, presentación y discusión de artículo científico relacionado con el contenido de la asignatura). Elaboración de una presentación en ppt, presentación de material audiovisual de duración 15-20'.

No hay mínimo de asistencia exigida en esta convocatoria.

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 grupos, tanto presencial si se puede como no presencial.
 - Asistencia a clases teóricas y prácticas si la situación sanitaria lo permite.
 - Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura (opcional)
 - Asistencia a tutorías para guiar los trabajos presencial/no presencial
-
- Prácticas en los laboratorios a los que está vinculada la asignatura: Laboratorio de Rendimiento Humano, Laboratorio de Actividad Física y Salud, Laboratorio de planificación, Laboratorio de Técnicas Audiovisuales aplicadas a la Actividad Física y al Deporte; Laboratorio de Prácticas Didácticas y Proyectos (Pabellón Polideportivo); Laboratorio de Innovación del Ejercicio Físico (sótano FCAFD).
 - Prácticas en Gimnasio sala de musculación, Servicio de deportes ULPGC, Campus de Tafira
 - Prácticas en sala funcional o polivalente: Sala de lucha, Pabellón polideportivo: 1/3 de pabellón polideportivo.

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

Semana 1

Presentación de la asignatura, pagina web. 1,5 horas teóricas presencial

Explicación de los procedimientos para la realización del trabajo de la asignatura. 1,5 horas teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teóricos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 2 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 5 horas

Semana 2

Tema 1 La higiene y los primeros auxilios en la actividad física y el deporte. Generalidades. Protocolo de actuación ante un accidente. RCP y DEA. Otros accidentes y su tratamiento. 3 h teórica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 5 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 5 horas

Semana 3

Tema 2: Bases generales de prescripción del ejercicio físico como estrategia para la salud y el mantenimiento físico. El ejercicio físico como medicina frente a factores de riesgo y afección de enfermedades. Iniciación y Adherencia a las pautas de actividad Física. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 5 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 5 horas

Semana 4

Tema 2: Bases generales de prescripción del ejercicio físico como estrategia para la salud y el mantenimiento físico. El ejercicio físico como medicina frente a factores de riesgo y afección de enfermedades. Iniciación y Adherencia a las pautas de actividad Física. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 5 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 5 horas

Semana 5

Tema 3: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad cardiorrespiratoria en adultos aparentemente saludables. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 6

Tema 3: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad cardiorrespiratoria en adultos aparentemente saludables. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 7

Tema 4: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculo-esquelético en adultos aparentemente saludables. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 8

Tema 4: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculo-esquelético en adultos aparentemente saludables. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 9

Tema 5: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad física neuromotora en adultos aparentemente saludables. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 10

Tema 5: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad física neuromotora en adultos aparentemente saludables. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 11

Tema 6: Prescripción de ejercicio físico para la patogénesis: síntomas de diagnóstico, condición

física y calidad de vida en enfermedades. 6.1.- Enfermedades metabólicas (obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, diabetes tipo 1, hiperlipidemia). 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 12

Tema 6: Prescripción de ejercicio físico para la patogénesis: síntomas de diagnóstico, condición física y calidad de vida en enfermedades. 6.1.- Enfermedades metabólicas (obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, diabetes tipo 1, hiperlipidemia). 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 13

Tema 6: Prescripción del ejercicio físico para la patogénesis: síntomas de diagnóstico, condición física y calidad de vida en enfermedades: 6.2.- Cáncer. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 7 horas

Semana 14

Tema 6: La prescripción del ejercicio físico para la patogénesis, síntomas de diagnóstico, condición física o fuerza y calidad de vida en enfermedades: 6.3. Enfermedades cardiovasculares. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados 7 horas no presencial

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 5 horas

Semana 15

Tema 6: La prescripción del ejercicio físico para la patogénesis, síntomas de diagnóstico, condición física o fuerza y calidad de vida en enfermedades: 6.3. Enfermedades cardiovasculares. 3 h teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados y preparación de trabajos prácticos asignados

PRESENCIALIDAD: HTG: 3 horas; HTPG: 1 horas. TH: 5 horas

Total:

PRESENCIALIDAD: HTG: 45 horas; HTPG: 15 horas. TH: 60 horas.

HTG: Horas Teóricas Grupo.

HTPG: Horas Teóricas-Prácticas Grupo.

TH: Total Horas.

NO PRESENCIALIDAD: (HTPN: 90 HORAS).

HTPN: Horas de Trabajo No Presencial).

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.

Prácticas de la asignatura todas las prácticas tienen una duración de 1 h presencial.

Práctica 1: Tema 0: Aprendizaje e interpretación del conocimiento y la calidad de las fuentes bibliográficas de información científica. Búsqueda de indicadores de calidad. Búsqueda de artículo científico. Lugar de impartición: Aula A.

Práctica 2: Tema 1: La higiene y los primeros auxilios en la actividad física y el deporte. RCP y DEA. Otros accidentes y su tratamiento. Lugar de impartición: Aula A/sala de lucha.

Práctica 3: Tema 1: La higiene y los primeros auxilios en la actividad física y el deporte. RCP y DEA. Otros accidentes y su tratamiento. Lugar de impartición: Aula A/sala de lucha.

Práctica 4: Tema 2: Bases generales de prescripción del ejercicio físico como estrategia para la salud y el mantenimiento físico. El ejercicio físico como medicina frente a factores de riesgo y afección de enfermedades. Salud cardiovascular: presión arterial. Lugar de impartición: Aula A.

Práctica 5: Tema 2: Bases generales de prescripción del ejercicio físico como estrategia para la salud y el mantenimiento físico. El ejercicio físico como medicina frente a factores de riesgo y afección de enfermedades. Iniciación y Adherencia a las pautas de actividad Física. Procedimientos de evaluación de la calidad de vida y la valoración de los niveles de actividad física en relación con la salud. Variables y factores determinantes de la adherencia al ejercicio. Lugar de impartición: Aula A.

Práctica 6: Temas 2 y 3 Bases generales de prescripción del ejercicio físico como estrategia para la salud y el mantenimiento físico. El ejercicio físico como medicina frente a factores de riesgo y afección de enfermedades. Iniciación y Adherencia a las pautas de actividad Física. Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad cardio-respiratoria en adultos aparentemente saludables: herramientas para la determinación de la intensidad del ejercicio y su prescripción: Frecuencia cardiaca y RPE. Lugar de impartición: pista de atletismo y/o laboratorio de Actividad Física A.

Práctica 7: Tema 3: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad cardio-respiratoria en adultos aparentemente saludables. Medición de la composición corporal y asociación con problemas metabólicos: obesidad, adiposidad. Lugar de impartición: Aula A.

Práctica 8: Tema 4: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculoesquelético en adultos aparentemente saludables. Alineación corporal y sentadillas. Lugar de impartición: Sala de pesas servicio deportes ULPGC (Tafira).

Práctica 9: Tema 4: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculoesquelético en adultos aparentemente saludables. Determinación de intensidades en el trabajo de la fuerza: estimación de pesos máximos. Principales ejercicios de desarrollo muscular con pesas. Lugar de impartición: Sala de pesas servicio deportes ULPGC (Tafira).

Práctica 10: Tema 4: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculoesquelético en adultos aparentemente saludables: Core iniciación. Lugar de impartición: Sala de lucha

Práctica 11: Tema 4: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculoesquelético en adultos aparentemente saludables: Core avanzado. Lugar de impartición: Sala de lucha

Práctica 12: Tema 5: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la

capacidad física neuromotora en adultos aparentemente saludables. Control motor: superficies inestables. Fuerza de tren inferior. Lugar de impartición: Laboratorio de Innovación del ejercicio físico en grupos de 20 alumnos máximo.

Práctica 13: Tema 5: Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad física neuromotora en enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad, estrés, esquizofrenia). Mindfulness, actividad física y salud. Lugar de impartición: Aula A o jardín parte trasera edificio FCAFD

Práctica 14: Temas 4, 5 y 6: La Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculoesquelético en adultos aparentemente saludables. Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad física neuromotora en adultos aparentemente saludables. La prescripción del ejercicio físico para la patogénesis: síntomas de diagnóstico, condición física y calidad de vida en enfermedades. Lugar de impartición: sala de Lucha.

Práctica 15: Temas 4, 5 y 6: La Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento musculoesquelético en adultos aparentemente saludables. Prescripción de ejercicio físico para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad física neuromotora en adultos aparentemente saludables. La prescripción del ejercicio físico para la patogénesis: síntomas de diagnóstico, condición física y calidad de vida en enfermedades. Lugar de impartición: sala de Lucha.

Total:

PRESENCIALIDAD: HTG: 45 horas; HTPG: 15 horas. TH: 60 horas.

HTG: Horas Teóricas Grupo.

HTPG: Horas Teóricas-Prácticas Grupo.

TH: Total Horas.

NO PRESENCIALIDAD: (HTPN: 90 HORAS).

HTPN: Horas de Trabajo (No Presencial).

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.

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

- Acceso a la plataforma online y a los recursos digitales online que facilite la ULPGC a los alumnos y profesores (como por ejemplo acceso a bases de datos bibliográficas, software específicos)
- Búsqueda de información en bases de datos científicas
- Página WEB de la asignatura y de la Biblioteca
- Capacidad de análisis de tareas motrices
- Capacidad de diseño de tareas motrices
- Capacidad de lectura de textos científicos en inglés
- Capacidad de síntesis

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

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas

Establecer las directrices básicas para un programa de actividad física para la salud para sujetos con problemas de salud.

Motivar a los sujetos a cambiar su estilo de vida incluyendo actividad física.

Identificar los conceptos de actividad física, ejercicio,

Describir la justificación de las recomendaciones de actividad física para la salud.

Explicar las recomendaciones de ejercicio para la salud: cardiorrespiratorio, fuerza y flexibilidad.

Identificar qué aspectos incluyen una evaluación inicial previa a la práctica de actividad física.

Resultados de aprendizaje adicionales:

Elaborar un programa de actividad física para la mejora y/o mantenimiento de la salud para una persona aparentemente sana o con patología controlada.

Resultados de aprendizaje: correspondencia y alineación con las competencias, objetivos, contenidos, actividades formativas y evaluación

RA1: Identificar los principios para la prescripción del ejercicio físico para la salud en base a las recomendaciones internacionales de los organismos oficiales.

Competencias: GI6, ED3, GI2, GP2, GP5, GP6, ES1, ES2, ES3.

Objetivos: 2, 3, 6 y 7.

Contenidos: Temas: 2, 3, 4, 5 y 6.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas

Evaluación: Evaluación de las prácticas y Examen oral o escrito

RA2: Conocer los hábitos de higiene y salud del deportista y de la práctica de AF, así como las prácticas de primeros auxilios.

Competencias: GP2, GP6, GI6, ED3, ES3, ES4, ES5.

Objetivos: 1, 2, 4, 6, 7 y 8.

Contenidos: Temas 1, 2, 3, 4 5 y 6.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo

Evaluación: Evaluación de las prácticas, Elaboración de trabajos y Examen oral o escrito

RA3: Saber desarrollar un programa de ejercicios para la prescripción del ejercicio físico en la patogénesis, síntomas de diagnóstico, condición física o fuerza y calidad de vida en determinadas enfermedades neurológicas, metabólicas, cardiovasculares, psiquiátricas, musculoesqueléticas y en el cáncer.

Competencias: GP2, GP5, GI1, GI3, GI6, ED3, ES1, ES2, ES3 y ES5.

Objetivos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

Contenidos: Temas 2, 3, 4, 5 y 6.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo

Evaluación: Evaluación de las prácticas, Elaboración de trabajos y Examen oral o escrito

RA4: Conocer y utilizar las fuentes de información con especial énfasis en las TIC.

Competencias: GP2, GP5, GP6, GI2, GI6, ES1, ES2, ES3, ES4, ES5

Objetivos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

Contenidos: Temas 1, 2, 3, 4, 5 y 6.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo

Evaluación: Evaluación de las prácticas, Elaboración de trabajos y Examen oral o escrito

RA5: Saber programar ejercicios y AF para promocionar los hábitos saludables y la prevención de enfermedades con la práctica de actividad física en las distintas etapas de la vida.

Competencias: GP2, GP5, GP6, GI2, GI3, GI6, ED3, ES1, ES2, ES3, ES4, ES5

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

Contenidos: Temas 2, 3, 4, 5 y 6.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo

Evaluación: Evaluación de las prácticas, Elaboración de trabajos y Examen oral o escrito

Plan Tutorial

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

El objetivo principal será orientar al alumno sobre los aspectos relacionados con los contenidos de la asignatura y la metodología más adecuada para su seguimiento.

Se realizará, previa cita, en el despacho destinado a los profesores del Departamento de EF 2.14 (Edificio de Educación Física) en horario a determinar que aparecerá publicado en la web de la asignatura.

El alumno en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria podrá solicitar si lo desea, un plan personalizado de estudio acorde a su situación.

El profesorado seguirá las orientaciones y actividades del Plan de Acción Tutorial previstas por la Facultad para estos estudiantes y que se publicarán a principios de curso en la página web de la Facultad en la pestaña de Estudiantes.

Atención presencial a grupos de trabajo

La atención presencial a los grupos de trabajo de la asignatura se realizará en las horas de tutorías presencial en el despacho 2.14 (Edificio de Educación Física). Estas tutorías académicas estarán dedicadas a la orientación para la realización de las tareas y actividades en grupo que se recogen en este proyecto docente.

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

Atención telefónica

Los estudiantes podrán contactar telefónicamente con los profesores de la asignatura:

Cecilia Dorado (928451041; 928458889).

Marcos Martín Rincón: (928457496)

Victor Galván: 928458896

Atención virtual (on-line)

Se podrá hacer por dos vías.

1. Para solicitar tutorías presencial por vía electrónica se seguirá el procedimiento de mayor interés para los estudiantes.

Para ello las tutorías se solicitarán preferentemente a través del correo electrónico institucional (cecilia.dorado@ulpgc.es) (marcos.martinrincon@ulpgc.es). Las tutorías se concertarán de mutuo acuerdo. El procedimiento por sus propias características dispone de una mayor rapidez que a través de la página WEB de la asignatura.

2. Para información sobre contenidos de los temas teóricos, fichas prácticas de clase, artículos de interés, resultados

de evaluación y otro tipo de información relacionada con la asignatura, además de un enlace para la atención virtual (preguntas, dudas), se podrá usar el siguiente enlace:

<http://telepresencial.ulpgc.es/cv/ulpgctg11/my/index.php>

A los estudiantes se les solicitará su clave personal en la ULPGC para poder acceder a la WEB de la asignatura, que está alojada en el Campus virtual / Grados Oficiales / 41740.

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Datos identificativos del profesorado que la imparte

Dr./Dra. Cecilia Dorado García (COORDINADOR)

Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva

Área: 245 - Educación Física Y Deportiva

Despacho: EDUCACIÓN FÍSICA

Teléfono: 928458889 **Correo Electrónico:** cecilia.dorado@ulpgc.es

Dr./Dra. Marcos Martín Rincón

Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva

Área: 245 - Educación Física Y Deportiva

Despacho: EDUCACIÓN FÍSICA

Teléfono: 928457496 **Correo Electrónico:** marcos.martinrincon@ulpgc.es

D/Dña. Víctor Galván Álvarez

Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva

Área: 245 - Educación Física Y Deportiva

Despacho: CAC POSGRADO

Teléfono: **Correo Electrónico:** victor.galvan@ulpgc.es

Bibliografía

[1 Básico] Normal mitochondrial function and increased fat oxidation capacity in leg and arm muscles in obese humans.

Ara, I., Larsen, S., Stallknecht, B., Guerra, B., Morales-Alamo, D., Andersen, J. L., . . . Helge, J. W. *Int J Obes (Lond)*. doi:10.1038/ijo.2010.123, 2011 - (35(1) [99-108])

[2 Básico] Anatomía para el movimiento :: elementos de anatomía y bases de ejercicios prácticos /

Blandine Calais-Germain ; prefacio de Joan Meléndez Rusiñol.

Los Libros de la Liebre de Marzo,, Barcelona : (1998)

8487403336

[3 Básico] Exercise preserves lean mass and performance during severe energy deficit: the role of exercise volume and dietary protein content

Calbet, J. A. L., Ponce-Gonzalez, J. G., Calle-Herrero, J., Perez-Suarez, I., Martin-Rincon, M., Santana, A., . . . Holmberg, H. C.

Front Physiol, 2017 - (8)

[4 Básico] A time-efficient reduction of fat mass in 4 days with exercise and caloric restriction

Calbet, J. A., Ponce-Gonzalez, J. G., Perez-Suarez, I., de la Calle Herrero, J., & Holmberg, H. C. (

Scand J Med Sci Sports, 2015 - (25 (2) [223-233])

[5 Básico] Manual de primeros auxilios /

Cruz Roja.

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

978-84-03-50790-6

[6 Básico] Manual de soporte vital básico /

E. Moreno Millán ; F. del Busto Prado, I. Sánchez Nicolay, S. Serrano Rodríguez.

ARÁN,, Madrid : (1990)

84-86725-26-7

[7 Básico] ACSM's resources for the personal trainer /

[editor principal, Walter R. Thompson].

Lippincott Williams & Wilkins,, Philadelphia : (2010) - (3rd ed.)

9780781797726

[8 Básico] An anthropometric equation for the determination of the percentage of body fat in young men from the Canarian population

Lopez Calbet, J. A., Armengol Ramos, O., Chavarren Cabrero, J., & Dorado Garcia, C.

Med Clin (Barc), , 1997 - (108(6) [207-213])

[9 Básico] Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales /

Luis Miguel López Mojares (coord.) ; Aznar Laín, Susana ... [et al.].

Cie Dossat 2000,, Madrid : (2002)

8495312875

[10 Básico] Protein synthesis signaling in skeletal muscle is refractory to whey protein ingestion during a severe energy deficit evoked by prolonged exercise and caloric restriction

Martin-Rincon, M., Perez-Suarez, I., Perez-Lopez, A., Ponce-Gonzalez, J. G., Morales-Alamo, D., de Pablos-Velasco, P., . . . Calbet, J. A. L.

Int J Obbes (Lond), 2019 - (43(4) [872-882])

[11 Básico] Ejercicios desaconsejados en la actividad física : detección y alternativas /

Pedro Ángel López Miñarro.

Inde,, Zaragoza : (2000)

8495114534

[12 Básico] Severe energy deficit upregulates leptin receptors, leptin signaling, and PTP1B in human skeletal muscle

Perez-Suarez, I., Ponce-Gonzalez, J. G., de La Calle-Herrero, J., Losa-Reyna, J., Martin-Rincon, M., Morales-Alamo, D., . . . Calbet, J. A. L.
J Appl Physiol, 2017 - (123(5) [1276-1287])

[13 Básico] Prescripción de ejercicio físico para la salud /

Ricard Serra Grima, Caritat Bagur Calafat.
Paidotribo,, Barcelona : (2004)
8480198028

[14 Básico] Efectos de los ejercicios de Pilates sobre el volumen muscular en la región lumbo-pélvica /

tesis doctoral presentada por Ana María López Gordillo ; dirigida por la catedrática Cecilia Dorado García, el Dr. Joaquín Sanchís-Moysi y el Dr. José A. Serrano Sánchez.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2012)

[15 Básico] Muscular development and physical activity as major determinants of femoral bone mass acquisition during growth

Vicente-Rodriguez, G., Ara, I., Perez-Gomez, J., Dorado, C., & Calbet, J. A.
Br J Sports Med, 2005 - (39(9) [611-616])

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

American College of Sports Medicine.
Paidotribo,, Barcelona : (2005) - (2ª ed.)
8480194278

[17 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

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

Carlos Redondo Figueroa... [et al.] (editores).
Asociación Española de Pediatría,, [S. l.] : (2010)
978-84-441-0259-7

[19 Recomendado] Recuperación de la capacidad de rendimiento en esfuerzos intermitentes de alta intensidad /

Cecilia Dorado García ; tesis dirigida por José Antonio López Calbet.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (1996)

[20 Recomendado] Abdominales :para un trabajo muscular abdominal más seguro y eficaz /

Cecilia Dorado García, Nuria Dorado García y Joaquín Sanchís Moysi.
Paidotribo,, Barcelona : (2001)
8480195843

[21 Recomendado] Physical activity and obesity /

Claude Bouchard, editor.
Human Kinetics,, Champaign, IL : (2000)
0880119098

[22 Recomendado] Deporte y corazón /

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

Wanceulen,, Sevilla : (2011)

978-84-9993-154-8

[23 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)

[24 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

[25 Recomendado] Leptin signaling in skeletal muscle after bed rest in healthy humans.

Guerra, B., Ponce-Gonzalez, J. G., Morales-Alamo, D., Guadalupe-Grau, A., Küllerich, K., Fuentes, T., . . . Calbet, J.

A.

Eur J Appl Physiol, 2014 - (114(2) [345-357])

[26 Recomendado] Leptin signaling in skeletal muscle after bed rest in healthy humans.

Guerra, B., Ponce-Gonzalez, J. G., Morales-Alamo, D., Guadalupe-Grau, A., Küllerich, K., Fuentes, T., . . . Calbet, J.

A.

Eur J Appl Physiol, 2014 - (114(2) [345-357])

[27 Recomendado] Leptin signaling in skeletal muscle after bed rest in healthy humans.

Guerra, B., Ponce-Gonzalez, J. G., Morales-Alamo, D., Guadalupe-Grau, A., Küllerich, K., Fuentes, T., . . . Calbet, J.

A.

Eur J Appl Physiol, 2014 - (114(2) [345-357])

[28 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

[29 Recomendado] Actividad física, deporte y salud /

José Devís Devís ... [et al.].

Inde,, Barcelona : (2000)

8495114097

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

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

Wanceulen,, Sevilla : (2007)

9788498231823

[31 Recomendado] Salud integral del deportista /

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

Springer,, Barcelona : (2000)

8407002305

[32 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

[33 Recomendado] Salud, ejercicio y deporte /

Jürgen Weineck ; [traducción, Cristina Halberstad].

Paidotribo,, Barcelona : (2001)

8480195053

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

Manuel Delgado Fernández, Pablo Tercedor Sánchez.

Inde,, Barcelona : (2002)

8495114178

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

Manuel Torrado.

Miñón,, Valladolid : (1978)

843550493X

[36 Recomendado] Exercise Mitigates the Loss of Muscle Mass by Attenuating the Activation of Autophagy during Severe Energy Deficit.

Martin-Rincon, M., Perez-Lopez, A., Morales-Alamo, D., Perez-Suarez, I., de Pablos-Velasco, P., Perez-Valera, M., . . . Calbet, J. A. L.

Nutrients, 2019 - (11(11))

[37 Recomendado] Resting Energy Expenditure and Body Composition in Overweight Men and Women Living in a Temperate Climate

Martin-Rincon, M., Perez-Valera, M., Morales-Alamo, D., Perez-Suarez, I., Dorado, C., Gonzalez-Henriquez, J. J., . . . de Pablos-Velasco, P.

Journal of Clinical Medicine, 2020 - (90(1))

[38 Recomendado] Sarcolipin expression in human skeletal muscle: Influence of energy balance and exercise.

Morales-Alamo, D., Martinez-Canton, M., Gelabert-Rebato, M., Martin-Rincon, M., de Pablos-Velasco, P., Holmberg, H. C., & Calbet, J. A. L.

Scand J Med Sci Sports, 2020 - (30(3) [408-420])

[39 Recomendado] Actividad física, condición física y salud /

Pablo Tercedor Sánchez.

Wanceulen,, Sevilla : (2001)

8487520790

[40 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

[41 Recomendado] Diabetes y ejercicio físico /

Sheri Colberg.

Tutor,, Madrid : (2003)

[42 Recomendado] Regulación de la actividad AMPK en músculo esquelético humano por radicales libres e hipoxia /

tesis doctoral presentada por David Morales Álamo ; dirigida por José Antonio López Calvet, Cecilia Dorado García, Borja Guerra Hernández.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2012)

[43 Recomendado] Obesidad, ejercicio físico y crecimiento en la población infantil de Gran Canaria: estudio longitudinal /

tesis doctoral presentada por Ignacio Ara Royo ; dirigida por José Antonio López Calbet [y] Cecilia Dorado García.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2005)

[44 Recomendado] Influencia del polimorfismo del receptor de andrógenos en la masa grasa corporal y la respuesta lipolítica al ejercicio /

tesis doctoral presentada por Jesús Gustavo Ponce González ; dirigida por José Antonio López Calbet, Cecilia Dorado García, Amelia Guadalupe Grau.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2011)

[45 Recomendado] Influencia del polimorfismo del receptor de andrógenos en la masa ósea, masa muscular y condición física en niños y niñas /

tesis doctoral presentada por Lorena Rodríguez García ; dirigida por Cecilia Dorado García, Amelia Guadalupe Grau, José Antonio López Calbet.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2015)

[46 Recomendado] Tendencia y factores socio-demográficos de la inactividad física en adultos en Canarias /

tesis doctoral presentada por Luis Miguel Bello Luján

; dirigida por el Dr. José Antonio Serrano Sánchez y el Dr. Joaquín Sanchis Moysi.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2015)

[47 Recomendado] Actividad física y síndrome metabólico en adultos de Canarias /Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,

tesis doctoral presentada por María Jesús Fernández Rodríguez; dirigida por el Dr. José Antonio Serrano Sánchez y el Dr. Antonio Cabrera de León.

..T260:

(2014)

[48 Recomendado] Influencia de la adiposidad y la actividad física en la condición física= Influence of adiposity and physical activity on physical fitness /

tesis doctoral presentada por Safira R. Delgado Guerra ; dirigida por el Dr. José

Antonio Serrano Sánchez.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2011)

[49 Recomendado] Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes= Physical activity, screen-related sedentarism and their relationship in among adolescent /

tesis doctoral presentada por Sara Martí Trujillo ; dirigida por los doctores, José Antonio Serrano Sánchez, Joaquín Sanchis-Moysi, Ignacio Ara Royo.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2011)

[50 Recomendado] Actividad física y salud /

Tomás Blasco ; prólogo de Jaume Cruz Feliu.

Martínez Roca,, Barcelona : (1994)

8427019343

[51 Recomendado] Anatomy for Pilates [

Primal Pictures,, London : (2008)

9781904369745