1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Actividad física y promoción de la salud: conceptos, factores y tendencias

1.1. Código / Course Lumber

16860

1.2. Materia / Content area

Actividad física y promoción de la salud: conceptos, factores y tendencias

1.3. Tipo / Course type

Formación optativa

1.4. Nivel / Course level

Grado

1.5. Curso / Year

4º curso

1.6. Semestre / Semester

Primero

1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 ECTS

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

Haber cursado las materias del módulo “Actividad Físico – Deportiva y Calidad de vida”

1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimum attendance requirement

La asistencia es obligatoria en, al menos, un 75% del cómputo total.

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

Docente(s) / Lecturer(s)	Dra. Isabel Granada Ferrero (Coordinadora de la materia)
Departamento de / Department of	Educacion, Deporte y Motricidad Humana/ Education, Sport and Human Motricity
Facultad / Faculty	Formación de Profesorado y Educación/ Teacher Training College
Despacho - Módulo / Office - Module	Despacho: 320, Módulo II (Office)
Teléfono / Phone:	+34 91 497 85 68
Correo electrónico/Email:	Isabel.granada@uam.es
Página web/Website:	http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte
Horario de atención al alumnado/Office hours:	A disposición de los alumnos en la Secretaría del Departamento una vez iniciado el curso académico
Docente(s) / Lecturer(s)	Dr. David Martínez Gómez
Departamento de / Department of	Education, Sport and Human Motricity
Facultad / Faculty	Formación de Profesorado y Educación/ Teacher Training College
Despacho - Módulo / Office - Module	I-203.1
Teléfono / Phone:	+34 91 497 7588
Correo electrónico/Email:	d.martinez@uam.es
Página web/Website:	http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte

Horario de tutorías: A determinar (se publicará al comienzo de curso)

1.11. Competencias / Competences

Competencias básicas:

CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que

incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias generales:

CG 1. - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG 2. - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG 3. - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo

CG 4. - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.

CG 5. - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG 6. - Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG 7. - Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.

CG 8. - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG 9. - Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

CG 10. - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG 11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

Competencias específicas:

CE12. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientados a la prevención y mejora de la salud.

CE15. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan, para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.

CE16. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de jóvenes, adultos, mayores y personas con discapacidad.

CE17. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad físico-deportiva saludable entre la población adulta, mayores y discapacitados.

CE24. Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.

CE25. Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades democráticas.

1.12. Contenidos del programa / Course contents

BLOQUE I: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: ACTIVIDAD FÍSICA ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES

1. La Educación Física y Salud desde una perspectiva histórica.
2. Conceptos relativos a la promoción de la Actividad física orientada a la salud.
3. Educación Física como bastión de una vida saludable.
4. Los beneficios de la práctica deportiva.
5. La organización social y su influencia sobre la práctica de Actividad Física y Deportiva.
6. Aspectos socioeconómicos que influyen en la práctica deportiva saludable.

BLOQUE II: LOS CONSUMIDORES COMO FIN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE Y CARACTERÍSTICAS SEGÚN SEGMENTACIÓN DE MERCADO. ASPECTOS EPIDIMEMIOLÓGICOS

7. Criterios de segmentación del mercado de actividades físicas y deportivas.

8. Variables de segmentación del mercado de actividades físicas y deportivas.
9. Encuestas de mercado de actividades físicas y deportivas.
10. El grado de satisfacción de los usuarios de actividades físicas y deportivas.

BLOQUE III: EL ESTADO Y FUENTES DE FINANCIACIÓN COMO AGENTES DE LA PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA. LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN MATERIA DE DEPORTE

11. Marco Legal de la actividad física y el deporte
12. La ley de prevención de riesgos laborales: prevención de la salud de los practicantes y profesionales deportivos.
13. El factor trabajo en la promoción deportiva: los profesionales del deporte y sus competencias.

BLOQUE IV: EL PAPEL DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE. LA INTERDISCIPLINARIEDAD DEL TRABAJO

14. Valoración de la calidad de los servicios deportivos orientados a la salud.

1.13. La investigación, el desarrollo y la innovación en la promoción de la actividad física y del deporte.Referencias de consulta / Course bibliography

- Ariño, J: “En forma. Hacia la salud por el ejercicio físico”. Barcelona. 1996.
- Devis Devis, J: “Actividad Física, Deporte y Salud”. Paidotribo. Barcelona. 2000.
- Einsingbach, TH. Y Wessinghage, TH: “Gimnasia correctivo postural”- Paidotribo. Barcelona. 1995.
- Ley de prevención de riesgos laborales (BOE 10. 11. 1995).
- Grotkasten, S: “Gimnasia para la columna vertebral”. Hispano Europea. Barcelona. 1997.
- Howley, E y Frannks, B.D :”Manual del técnico en salud y fitness. Paidotribo. Barcelona. 1995.
- López, M y Esparza, R: “Guía metodológica para la promoción de la seguridad y la prevención de accidentes en el medio escolar”. Consejería de Sanidad y Dirección provincial del MEC. Murcia. 1994.
- López Miñarro, P. A: “Mitos y Falsas creencias en la práctica deportiva”. Gymnos. Madrid. 2002.
- López Miñarro, P. A: “Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas”. INDE. Barcelona. 2000.
- López Mojares, L. M: “Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales”.
- Martínez Falero, J : “La ciencia de la nutrición, alimentación y dietética”. Laboratorios Roche. Barcelona. 2002.

- Sánchez Bañuelos, F: "LA actividad Física orientada a la salud". Biblioteca Nueva. Madrid. 1996.
- Tercedor Sánchez, P: "Actividad física, condición física y salud". Wanceulen. Sevilla. 2001.
- Weineck, j: "Nurición para la salud, la condición física y el deporte". Gymnos. Madrid. 2002.

Organizaciones

- Ministerio de Sanidad y Consumo- Promoción de la Salud y Epidemiología
- http://www.empleo.gob.es/index.htm
- WHO/OMS: World Health Organization
- European Health Psychology Society (EHPS)
- NHLBI Healthy People 2010 Home Page
- The Society of Behavioral Medicine

- SESPAS, Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria
- Guía SARES (Sistema de Asesoramiento y Recursos en Educación para la Salud) 2008 del Gobierno de AragónSociedad Española - Liga Española para la lucha contra la hipertensión arterial
- Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada

- European Network of Health Promoting Schools

Bibliotecas

- Centro de Investigación y Documentación Educativa del MEC
- National Library of Medicine's MEDLINEplus
- MEDLINEplus: DICTIONARIES

2. Métodos docentes / **Teaching methodology**

La metodología para la adquisición de las competencias por parte de los estudiantes y el desarrollo de los diversos contenidos tendrá un carácter activo, fomentando la participación del alumnado en la discusión y debate de los temas propuestos y puestos en práctica a través de trabajos con una concepción abierta y reflexiva que conduzca a un aprendizaje significativo y que se desarrollarán con la siguiente metodología:

- Exposición teórico-práctica del conocimiento.
- Dirección y moderación de debates.
- Supervisión de tareas a realizar por los estudiantes y dirección de la puesta en común de las mismas.

- Análisis y estudio de casos y/o documentación relevante.
- Dirección y supervisión de trabajos autónomos del estudiante.
- Tutorías personalizadas.

3. Tiempo de trabajo del estudiante / Student workload

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46h	60h (40%)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4	
	Seminarios	8h	
	Realización de examen final	2h	
No presencial	Estudio semanal, realización de trabajos y preparación del examen	90h	90h (60%)
Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS		**150 h**	

4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

Los aspectos sobre los que se evaluará la materia serán:

- Examen sobre contenidos teóricos de la materia que el alumnado deberá superar con una nota mínima de 5 puntos. Esta calificación supondrá un 30 % de la calificación.
- Trabajo en forma de dossier sobre los contenidos teóricos/prácticos de la materia que el alumnado deberá superar con una nota mínima de 5 puntos. Esta calificación supondrá un 30 % de la calificación.
- Trabajo practico de la materia que el alumnado deberá superar con una nota mínima de 5 puntos. Esta calificación supondrá un el 30 % de la calificación.
- Valoración del profesor de la partición y actitud del estudiante. Este apartado se ponderará con 10% de la calificación y será determinante para obtener la calificación de Matrícula de Honor y Sobresaliente.

Observaciones

• Para obtener el aprobado en el conjunto de la asignatura será necesario obtener 5 puntos sobre 10 en la evaluación de los tres primeros puntos, siendo por tanto necesario superar cada uno de forma independiente.

5. Cronograma / Course calendar

Semana (Week)	Contenido Contents	Horas Presenciales (Number of Hours)	Horas no presenciales del estudiante (Number of Hours of Autonomous Study)
1	Presentación y Tema 1	3.5	6.5
2	Tema 2	3.5	6.5
3	Tema 3	3.5	6
4	Tema 4	3.5	6
5	Tema 5	3.5	6
6	Tema 6	3.5	6
7	Tema 7	3.5	6
8	Tema 8	3.5	6
9	Tema 9	3.5	6
10	Tema 10	3.5	6
11	Tema 11	3.5	6
12	Tema 12	3.5	6
13	Tema 13	3.5	6
14	Tema 14	3.5	6
15	Tema 15	3.5	5
16	Recapitulación Evaluación Final	1.5 2	
Tutorías programadas según ritmo aprendizaje		4	
	TOTAL	60	90

- Este cronograma es orientativo

Las horas de programación de seminarios han sido distribuidas entre las 16 semanas del semestre (0.5 horas complementarias) y, por tanto, forman parte del horario de obligado cumplimiento para estudiantes y profesorado. El docente podrá, cuando así sea necesario por las características de la actividad a realizar (práctica fuera de la universidad, visita didáctica, asistencia a una conferencia relevante para la formación,…) agrupar las 8 horas en algunas de las semanas del semestre.