1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Actividad física saludable, desde la infancia a la tercera edad

1.1. Código / Course Lumber

16861

1.2. Materia / Content area

Itinerario de actividad física y salud

1.3. Tipo / Course type

Formación optativa / Elective subject

1.4. Nivel / Course level

Grado /Bachelor (first cycle)

1.5. Curso / Year

4º / 4th

1.6. Semestre / Semester

1º / 1st (Fall semester)

1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 créditos ECTS / 6 ECTS credits

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

Haber cursado las materias del *Módulo de Enseñanza de la Actividad Física y el deporte*.

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

En esta asignatura se han programado sesiones prácticas. En el transcurso de estas sesiones, los alumnos serán evaluados de los contenidos que se hayan practicado. Por lo tanto, es necesario que el alumno asista obligatoriamente al 80% de las sesiones prácticas.

Si el alumno no asiste a más de un 20% de las sesiones prácticas, no podrá superar la asignatura.

Los alumnos que por causa justificada, no asistan a alguna de las sesiones prácticas (nunca más del 20% del total), deberán solicitar al profesor la evaluación de los contenidos impartidos en dichas sesiones. La realización de estas recuperaciones, estará condicionada por la disponibilidad del profesor y del programa de la asignatura.

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

Docente(s) / Lecturer(s)	• Ismael Sanz Arribas
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	• I-203.1
Teléfono / Phone:	• +34 91 497 35 74
Correo electrónico/Email:	• Ismael.sanz@uam.es
Página web/Website:	http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte
Horario de atención al alumnado/Office hours:	• Por definir

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

CG1. Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG2. Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG4. Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.

CG5. Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG6. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG7. Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.

CG8. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG9. Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

CG10. Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG11. 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.

CE13. Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.

CE14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia 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.

Resultados de aprendizaje

- Conocer la organización, la estructura y función de la actividad físico-deportiva y la salud.
- Analizar programas de actividad físico-deportiva desde el punto de vista de su relación con la salud.
- Aplicar conocimientos sobre diferentes tipos de actividad físico-deportiva para la elaboración de programas orientados a la salud.
- Comprender e interpretar adecuadamente estudios, análisis e informes realizados en el ámbito de la actividad física desde el punto de la salud.

1.12. Contenidos del programa / Course contents

Tema 1:

- La infancia, la madurez y el envejecimiento.
- Concepto y evolución. Características de las diferentes etapas de la vida.
    - Aspectos físicos.
    - Aspectos psicológicos.
    - Aspectos sociales, afectivos y motivacionales.

Tema 2:

- Efectos de las diferentes etapas de la vida sobre la condición física y la salud.
- Importancia de la actividad física saludable en las diferentes etapas de la vida. Estrategias y programas.
- Adaptación de la actividad física saludable a los diferentes grupos de edad y género. Estrategias y programas.
- Adaptación de la actividad física a la influencia ambiental. Frío, calor y polución. Estrategias y programas.

Tema 3:

- Efectos de la actividad física saludable a lo largo de la vida. Precauciones y recomendaciones para el desarrollo saludable de las capacidades físicas:
    - Resistencia.
    - Fuerza.
    - Velocidad.
    - Flexibilidad.

Tema 4:

- El ejercicio físico saludable como medio para prevenir o atenuar enfermedades frecuentes en los diferentes grupos de edad:
    - Osteoporosis.
    - Sarcopenia.
    - Obesidad.
    - Artritis.
    - Diabetes tipo (I y II).
    - Riesgo cardiovascular.
    - Asma.

1.13. Referencias de consulta / Course bibliography

- Aahperd. (1980). Technical manual for the healt-related physical fitness test. Washington: Aahperd.
- Alter, M. J. (2000). Los estiramientos, bases científicas y desarrollo de ejercicios. Barcelona: Paidotribo.
- American College of Sport Medicine. (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona: Paidotrivo.
- Anderson, R. (2007). Estirándose. Barcelona: Novagrafic.
- Ästrand, P., & Rodahl, K. (1992). Fisiología del trabajo físico. Madrid: Panamericana.
- Bompa, O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Barcelona: Hispanoeuropea.
- Bosco, J. S., & Gustafson, w. F. (1983). Measurement and evaluation in phisical education, fitnes and sports. New jersey: Prentice-hall.
- Clark, J. (1995). Vida en plena forma. Barcelona: Paidotribo.
- Córdova, A., & Martínez, G. (2001). Fisiología especial. Madrid: Gymnos.
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Zaragoza: Inde.
- Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Zaragoza: Inde.

- García Manso, J., Navarro, M., & Ruíz, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo, principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.
- Gómez Mora, J. (2007). Bases del acondicionamiento. Sevilla: Wanceulen Editorail Deportiva.
- Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid: Panamericana.
- Kulund, D. N. (1990). Lesiones del deportista. Barcelona: Salvat Editores.
- Marcos Becerro, J. F. (1990). Deporte y salud para todos. Madrid: Eudema.
- Martín, P., & Galindo, M. (2009). Ejercicio físico y asma. Madrid: You & Us.
- Meléndez, A. (2000). Actividades físicas para mayores las razones para hacer ejercicio. Madrid: Gymnos.
- Platonov, V. N., & Bulatova, M. N. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo.
- Sañudo, Corrales, B.; Martínez de Haro, V. y Muñoa Blas, J. (2012) (Coordinadores) Actividad Física en poblaciones especiales. Salud y calidad de vida. Sevilla: Wanceulen Editorial y Observatorio del tenis
- Segovia, J. C. (1996). Movilidad aricular. In j. C. Legido, j. C. Segovia & f. J. L. Silvarrey (eds.), manual de valoración funcional (pp. 95-104). Madrid: Eurobook.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Willmore, J. H., & costill, D. L. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo.

RECURSOS PROPIOS DE LA FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y DE EDUCACIÓN:

Cabe destacar que los estudiantes de la Facultad, además de los recursos formativos de la Biblioteca de Educación (véase: http://biblioteca.uam.es/educacion/), cuentan también con otro recurso o servicio de naturaleza gratuita: El Centro de Escritura del Departamento de Filologías y su Didáctica (véase https://goo.gl/1Xjg3S). Al respecto, los estudiantes que lo deseen podrán solicitar tutorías de escritura a través del correo centro.escritura@uam.es, donde se atenderá a cuestiones sobre el proceso de escritura como, por ejemplo, organización de ideas, ortografía y gramática.

2. Métodos docentes / Teaching methodology

- Explicación teórico-práctica de los contenidos.
- Desarrollo práctico de los contenidos teóricos.
- En las sesiones prácticas, los alumnos desarrollarán los contenidos explicados en las sesiones teóricas. Al final de la práctica, los alumnos realizarán una reflexión evaluable de los contenidos desarrollados.
- Se alternarán las exposiciones del profesor con la participación activa del alumno. La participación activa del alumnado, consiste en la búsqueda de información, realización de exposiciones y prácticas.
- Los alumnos serán organizados en grupos de trabajo que deberán realizar exposiciones y defenderlas ante sus compañeros. Los grupos tendrán que asistir a las tutorías para que el profesor les aporte las orientaciones oportunas.
- El profesor recomendará lecturas (artículos y/o capítulos de libro) que complementarán los contenidos de la asignatura. La lectura de estos textos, es especialmente importante para fomentar el debate y la participación de los alumnos en clase.

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

La evaluación de esta asignatura, está condicionada por los siguientes aspectos:

- Parte teórica, mediante examen escrito: 60% de la nota final (6 puntos sobre 10).
- Parte práctica (incluye lecturas y pruebas prácticas): 40% de la nota final (4 puntos sobre 10), distribuidos de la siguiente manera:
  - Entrega en las fechas indicadas por el profesor, de los resúmenes de lecturas recomendadas. 10% de la nota final (1 punto sobre 10).
  - Evaluación de las sesiones prácticas. 30% de la nota final (3 puntos sobre 10).
- Para superar la asignatura, es necesario aprobar el examen escrito y tener superadas todas las prácticas.

5. Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1	La infancia, la madurez y el envejecimiento. Concepto y evolución. Características de las diferentes etapas de la vida. • Aspectos físicos.	3,5	4
2	• Aspectos psicológicos. • Aspectos sociales y afectivos.	3,5	4
3	Efectos de las diferentes etapas de la vida sobre la condición física y la salud.	3,5	4
4	Efectos de las diferentes etapas de la vida sobre la condición física y la salud.	3,5	6
5	Adaptación de la actividad física saludable a los diferentes grupos de edad y fenotipo sexual.	3,5	6
6	Adaptación de la actividad física a la influencia ambiental. Frío, calor y polución.	3,5	6

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
7	Precauciones y recomendaciones para el desarrollo saludable de las capacidades físicas: • Resistencia.	3,5	6
8	Precauciones y recomendaciones para el desarrollo saludable de las capacidades físicas: • Fuerza.	3,5	6
9	Precauciones y recomendaciones para el desarrollo saludable de las capacidades físicas: • Velocidad.	3,5	6
10	Precauciones y recomendaciones para el desarrollo saludable de las capacidades físicas: • Flexibilidad.	3,5	6
11	El ejercicio físico saludable como medio para prevenir enfermedades frecuentes en los diferentes grupos de edad: • Osteoporosis.	3,5	6
12	• Sarcopenia.	3,5	6
13	• Diabetes (tipo I y II).	3,5	6
14	• Artrosis	3,5	6
15	• Obesidad.	3,5	6
16	• Problemas cardiovasculares. Evaluación	3,5	6
Tutorías programadas durante el semestre en función del ritmo del aprendizaje		4	
TOTAL		**60**	**90**

Este cronograma tiene carácter 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.