

## 1. DATOS GENERALES

<b>Asignatura:</b> EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENT		<b>Código:</b> 310497	
<b>Tipología:</b> OPTATIVA		<b>Créditos ECTS:</b> 4.5	
<b>Grado:</b> 2323 - MASTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE		<b>Curso académico:</b> 2019-20	
<b>Centro:</b> 8 - FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE (TO)		<b>Grupo(s):</b> 40	
<b>Curso:</b> 1		<b>Duración:</b> C2	
<b>Lengua principal de impartición:</b> Español		<b>Segunda lengua:</b> Inglés	
<b>Uso docente de otras lenguas:</b>		<b>English Friendly:</b> N	
<b>Página web:</b>		<b>Bilingüe:</b> N	
<b>Profesor:</b> IGNACIO ARA ROYO - Grupo(s): 40			
<b>Edificio/Despacho:</b> Sabatini (1.65)	<b>Departamento:</b> ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	<b>Teléfono:</b> 925268800 Ext 5543	<b>Correo electrónico:</b> ignacio.ara@uclm.es
<b>Horario de tutoría:</b> 1er semestre: Lunes: 09:00-13:00h Miércoles: 11:00-13:00h 2º semestre: por determinar			

## 2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

## 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El Módulo 3 engloba las materias relacionadas con el Itinerario 1: Actividad Física para la Salud.

Se ofertan 4 materias, de 4.5 créditos, por lo que el alumno que opte por este itinerario realizará un total de 18 créditos optativos. Los Módulos optativos 3 y 4 se desarrollarán durante la primera parte del segundo semestre. La asignatura Evaluación de los Programas de Actividad Física orientados a la Salud se incluye en el Itinerario 1.

## 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura	
Código	Descripción
E14	Evaluar los cambios que se producen como consecuencia de un programa de actividad física orientado a la salud.
G01	Aplicar los conocimientos vinculados a las Ciencias del Deporte utilizando métodos de investigación adecuándolos a los cambios que se deriven de los procesos de innovación.
G02	Diseñar modelos de investigación ajustándose a las condiciones de rigurosidad científica en el ámbito de estudio de las Ciencias del Deporte.
G03	Contribuir a través de una investigación original a la ampliación de los horizontes en el campo de estudio de la actividad física para la salud y el rendimiento deportivo, ofreciendo los hallazgos encontrados para su posible publicación referenciada a nivel nacional e internacional.
G04	Realizar un análisis crítico, sobre el desarrollo y presentación de ideas nuevas y complejas en el ámbito de estudio de la actividad física para la salud y el rendimiento deportivo, por medio de una valoración fundamentada.
G05	Potenciar el intercambio mutuo de conocimiento con otros colegas, con la académica en su conjunto, y con la sociedad en general, en relación al ámbito de estudio de la actividad física para la salud y el rendimiento deportivo.
M033	Conocer los diferentes métodos para valorar la composición corporal. (G4, G5, E14).
M034	Conocer los diferentes métodos para cuantificar la actividad física realizada. (G4, G5, E14).
M035	Conocer las diferentes baterías de pruebas físicas para valorar la condición física. (G4, G5, E14).
M036	Ser capaz de evaluar cambios en la composición corporal como consecuencia de un programa de actividad física orientado a la salud. (G1, G2, G3, E14).
M037	Ser capaz de evaluar cambios en los niveles de actividad física como consecuencia de un programa de actividad física orientado a la salud. (G1, G2, G3, E14.)
M038	Ser capaz de evaluar cambios en la condición física como consecuencia de un programa de actividad física orientado a la salud. (G1, G2, G3, E14).

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura	
Descripción	
Conocer, valorar e interpretar las diferentes pruebas para medir la condición física.	
Conocer, valorar e interpretar los resultados de la composición corporal dependiendo del método empleado.	
Conocer, valorar e interpretar los resultados de las diferentes técnicas para cuantificar la actividad física.	
Saber evaluar un programa de actividad física orientado a la salud en función de los cambios en la composición corporal, cantidad de actividad física y condición física.	
Resultados adicionales	
Descripción	
CONOCER, VALORAR E INTERPRETAR ADECUADAMENTE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADOS A LA MEJORA DE LAS ENFERMEDADES MAS PREVALENTES	

## 6. TEMARIO

- **Tema 1:** INTRODUCCION A LA EVALUACION DE UN PROGRAMA DE AF PARA LA SALUD: PRINCIPALES VARIABLES A TENER EN CUENTA
- **Tema 2:** LA VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL, EL FITNESS METABOLICO, LA COMPOSICION CORPORAL Y LOS REGISTROS DE AF EN PROGRAMAS DE AF PARA LA SALUD: ERRORES DE MEDICION, LIMITACIONES Y SUS CONSECUENCIAS
- **Tema 3:** VALORACION DE LA FUNCION MUSCULAR: ELECTROMIOGRAFIA, ANALISIS DE FIBRAS MUSCULARES Y PROGRAMAS DE AF PARA LA SALUD EN PERSONAS CON PATOLOGIAS RELACIONADAS CON EL MUSCULO
- **Tema 4:** PRINCIPIOS BASICOS PARA COMPRENDER LAS TECNICAS DE BIOLOGIA MOLECULAR, VARIABLES DE UNA ANALITICA SANGUINEA Y LOS POSIBLES EFECTOS DE LA AF EN DICHAS VARIABLES
- **Tema 5:** METODOS DE LA EVALUACION OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD FISICA: ACELEROMETRIA, WEARABLES Y NUEVAS TECNOLOGIAS
- **Tema 6:** ULTIMOS AVANCES EN LA VALORACION DE LOS EFECTOS DE LA AF SOBRE LA SALUD EN PERSONAS SANAS Y CON PATOLOGIAS: CONTROVERSIA, PRODUCTIVOS DEPORTIVOS ENGAÑOSOS Y OTROS

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	G02 M036 M033 M034 G04 M038 G01 G05 M037 G03 M035 E14	0.8	20	S	N	S	
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL]	Prácticas	G02 M036 M033 M034 G04 M038 G01 G05 M037 G03 M035 E14	0.28	7	S	N	S	
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL]	Presentación individual de trabajos, comentarios e informes	G02 M036 M033 M034 G04 M038 G01 G05 M037 G03 M035 E14	0.5	12.5	S	S	S	
Prueba final [PRESENCIAL]	Trabajo autónomo		0.04	1	S	S	S	
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo dirigido o tutorizado	G02 M036 M033 M034 G04 M038 G01 G05 M037 G03 M035 E14	1.38	34.5	S	S	S	
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones	G02 M036 M033 M034 G04 M038 G01 G05 M037 G03 M035 E14	0.5	12.5	S	N	S	
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	G02 M036 M033 M034 G04 M038 G01 G05 M037 G03 M035 E14	1	25	S	N	S	
<b>Total:</b>			<b>4.5</b>	<b>112.5</b>				
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 1.62</b>					<b>Horas totales de trabajo presencial: 40.5</b>			
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 2.88</b>					<b>Horas totales de trabajo autónomo: 72</b>			

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Valoraciones		Descripción
	Estudiante presencial	Estud. semipres.	
Prueba final	50.00%	50.00%	Prueba escrita y/u oral o presentación de Listado Final de Variables (a acordar entre alumnos y profesor). Con nota por debajo del 5 no se media con el resto de partes.
Elaboración de memorias de prácticas	25.00%	25.00%	Entrega on-line de prácticas diarias. Con nota por debajo del 5 no se media con el resto de partes.
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	<b>Artículo de revisión sistemática e metaanálisis. Con nota por debajo del 5 no se media con el</b>

Presentación oral de temas	25.00%	Valoraciones		resto de partes
Sistema de evaluación	Total:	Estudio presencial 100.00%	Estudio enpres. 100.00%	Descripción

**Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:**

La asistencia y participación en clase será tenida en cuenta.

Otros (propuestas practicas, trabajos individuales, asistencia a conferencias/eventos como Powerade 2020 u otros cursos/eventos relacionados con la asignatura, otros).

Nota: La puntuación del apartado "Otros" se puede conseguir tanto mediante actividades gratuitas como actividades de pago pero en ningún caso superará el máximo del 10% de la nota final.

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

100% Examen final (oral, escrito o mixto)

**Particularidades de la convocatoria especial de finalización:**

100% Examen final (oral, escrito o mixto)

**9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL**

No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	34.5

Tema 1 (de 6): INTRODUCCION A LA EVALUACION DE UN PROGRAMA DE AF PARA LA SALUD: PRINCIPALES VARIABLES A TENER EN CUENTA	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	1.75
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	6.25
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	6.25
<b>Periodo temporal:</b> Clases 1-2	

Tema 2 (de 6): LA VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL, EL FITNESS METABOLICO, LA COMPOSICION CORPORAL Y LOS REGISTROS DE AF EN PROGRAMAS DE AF PARA LA SALUD: ERRORES DE MEDICION, LIMITACIONES Y SUS CONSECUENCIAS	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	1.75
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	6.25
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	6.25
<b>Periodo temporal:</b> Clases 3-4	

Tema 3 (de 6): VALORACION DE LA FUNCION MUSCULAR: ELECTROMIOGRAFIA, ANALISIS DE FIBRAS MUSCULARES Y PROGRAMAS DE AF PARA LA SALUD EN PERSONAS CON PATOLOGIAS RELACIONADAS CON EL MUSCULO	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	1.75
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	6.25
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	6.2
<b>Periodo temporal:</b> Clases 5-6	

Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	18.75
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	18.7
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	15
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	5.25
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	34.5
<b>Total horas:</b> 92.2	

<b>Comentarios generales sobre la planificación:</b>	La planificación temporal y el orden podrán verse modificados ante causas imprevistas o para favorecer una mejor impartición de la docencia
--	---

**10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS**

Autor/es	Título	Libro/Revista Población Editorial	ISBN	Año	Descripción	Enlace Web	Catálogo biblioteca
	VER BIBLIOGRAFIA COMPLETA EN CAMPUS VIRTUAL						
Claude Bouchard & Peter Katzmarzyk	Physical Activity and Obesity- 2nd Edition	Human Kinetics	9780736076357	2010			
Claude Bouchard, Steven N.Blair, William Haskell	Physical Activity and Health	Human Kinetics	9780736050920	2007			
John Hawley, Juleen Zierath	Physical Activity and Type 2 Diabetes	Human Kinetics	9780736064798	2008			
McArdle, Katch and Katch	Exercise Physiology: Energy,nutrition & human performance	Lippincott Williams & Williams	0781749905	2007			
Steven Heymsfield, Timothy Lohman, Zi-Mian Wang, Scott Going	Human Body Composition-2nd Edition	Human Kinetics	9780736046558	2005			