

**1. DATOS GENERALES**

Asignatura: INVESTIGACIÓN EN PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PAR	Código: 310496
Tipología: OPTATIVA	Créditos ECTS: 4.5
Grado: 2323 - MASTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE	Curso académico: 2019-20
Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	Grupo(s): 40
Curso: 1	Duración: C2
Lengua principal de impartición: Español	Segunda lengua: Inglés
Uso docente de otras lenguas:	English Friendly: N
Página web: Campus virtual (Moodle)	Bilingüe: N

Profesor: **SUSANA AZNAR LAIN** - Grupo(s): 40

Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.73 EDIFICIO SABATINI	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	925-268800 X5545	susana.aznar@uclm.es	1º cuatrimestre:miércoles de 8:00 a 11:00 y 12:00 a 15:00 2º cuatrimestre:Martes de 9:00 a 15:00

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

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

1. Aportación de la asignatura al plan de estudios: Ampliación del itinerario de Salud y Actividad Física
2. Relación con otras materias: Relación con las asignaturas del ámbito de la Actividad Física y la Salud
3. Relación con la profesión: Ampliar las competencias del diseño de programas para promover la práctica de actividad física en la población.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR**Competencias propias de la asignatura**

Código	Descripción
E04	Diseñar proyectos de investigación en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte ajustándose a las condiciones del ámbito de estudio.
G07	Adquirir habilidades que le permitan formarse durante todo el ciclo vital de un modo autónomo utilizando los recursos existentes en diferentes ámbitos de conocimiento.
M028	Conocer los principales factores a tener en cuenta a la hora de prescribir actividad física en personas mayores, niños y adolescentes. (G4, G5, G6, G7, E16).
M029	Ser capaz de diseñar programas de actividad física adecuados para personas mayores, niños y adolescentes. (G1, G2, G3, E1, E2, E3, E4, E16).
M030	Conocer los principales factores a tener en cuenta a la hora de prescribir actividad física en personas con hipertensión arterial, desórdenes metabólicos, problemas de espalda y/o problemas osteo-articulares. (G4, G5, G6, G7, E15).
M031	Ser capaz de diseñar programas de actividad física adecuados para personas con enfermedades controladas. (G1, G2, G3, E1, E2, E3, E4, E15).
M032	Ser capaz de identificar actividades contraindicadas en los programas de actividad física con personas con enfermedades controladas. (G1, G2, G3, E1, E2, E3, E4, E15).

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS**Resultados de aprendizaje propios de la asignatura**

Descripción

Ser capaz de comprender y aplicar de forma práctica los principales factores que deben ser tenidos en cuenta a la hora de prescribir actividad física orientada para la salud en personas con enfermedades controladas.

Aplicar de forma práctica los principales factores que deben ser tenidos en cuenta a la hora de prescribir actividad física orientada para la salud a lo largo del Ciclo Vital.

6. TEMARIO**Tema 1: Programas de promoción de la actividad física para la salud**

Tema 1.1 Justificación de AF y Salud: Estudios epidemiológicos nacionales e internacionales

Tema 1.2 Planes estratégicos de promoción de la AF nacionales e internacionales

Tema 1.3 Programas de intervención para incrementar la práctica de AF desde diferentes ámbitos: escuela, lugar de trabajo, CAPs, comunidad

Tema 2: Cuantificación de la Actividad Física

Tema 2.1 Métodos subjetivos: el auto registro. Conocer los diferentes cuestionarios y escalas que miden la actividad física, atendiendo a sus diferentes

aspectos conceptuales, propiedades psicométricas y normas de aplicación.

Tema 2.2 Métodos objetivos: Sensores del movimiento. Conocer los diferentes sensores del movimiento que miden la actividad física, atendiendo a sus diferentes aplicaciones

Tema 3: Diseño de una revisión narrativa y sistemática en programas de AF

Tema 4: Promoción de entornos Pro-activos

Tema 4.1 Transporte activo al centro escolar

Tema 4.2 Influencias del entorno construido y del entorno psico-social

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA								
Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones		1	25	S	S	S	Elaboración de una revisión sistemática y narrativa en el tema de actividad física y salud
Foros y debates en clase [PRESENCIAL]	Estudio de casos		0.5	12.5	S	N	S	
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Autoaprendizaje		0.5	12.5	S	N	N	
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo		0.5	12.5	S	N	N	
Trabajo de campo [PRESENCIAL]	Aprendizaje orientado a proyectos		0.12	3	S	S	S	Diseño de un programa de intervención evaluable para promover un estilo de vida activo
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Combinación de métodos		0.88	22	S	N	S	Práctica de cuantificación de la actividad física con diferentes instrumentos
			4.5	112.5	S	N	S	
Total:			8	200				
Créditos totales de trabajo presencial: 1.12			Horas totales de trabajo presencial: 28					
Créditos totales de trabajo autónomo: 2.38			Horas totales de trabajo autónomo: 59.5					

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.	
Elaboración de trabajos teóricos	50.00%	0.00%	Elaboración y presentación de una trabajo de revisión sistemática y narrativa
Resolución de problemas o casos	50.00%	0.00%	Diseño de un programa de intervención evaluable para promover un estilo de vida activo
Total:	100.00%	0.00%	

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Superación de los trabajos realizados y presentados por el alumno durante el curso

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Superación de una prueba escrita

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Tema 1 (de 4): Programas de promoción de la actividad física para la salud	
Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	5
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Estudio de casos]	2.5
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	5
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	2.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	2.5
Grupo 40:	
Inicio del tema: 07-02-2020	Fin del tema: 08-02-2020
Tema 2 (de 4): Cuantificación de la Actividad Física	
Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	5
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Estudio de casos]	2.5
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	5
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	2.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	2.5
Grupo 40:	
Inicio del tema: 21-02-2020	Fin del tema: 28-02-2020

Tema 3 (de 4): Diseño de una revisión narrativa y sistemática en programas de AF	
Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas]	4
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Estudio de casos]	1.5
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	1.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	4
Grupo 40:	
Inicio del tema: 06-03-2020	Fin del tema: 06-03-2020
Tema 4 (de 4): Promoción de entornos Pro-activos	
Actividades formativas	Horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	2
Grupo 40:	
Inicio del tema: 13-03-2020	Fin del tema: 13-03-2020
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas]	14
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Estudio de casos]	6.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	11.5
Trabajo de campo [PRESENCIAL][Aprendizaje orientado a proyectos]	6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	11
	Total horas: 51

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Aznar S., Naylor PJ, Silva P., Pérez M, Angulo T., Laguna M., Lara T., López-Chicharro J	Patterns of Physical activity in Spanish School children: a descriptive pilot study				2011	
C.J. RIDDOCH, C.A. BOREHAM	The health-related physical activity of children				1995	
C.N. KING, M.D. SENN.	Exercise testing and prescription. Practical recommendations for the sedentary				1996	
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC).	Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people				1997	
D.E. WARBURTON, C.W. NICOL, S.S. BREDIN	Health benefits of physical activity: the evidence				2006	
D.E. WARBURTON, C.W. NICOL, S.S. BREDIN	Prescribing exercise as preventive therapy				2006	
D.E. WARBURTON, N. GLEDHILL, A. QUINNEY	Musculoskeletal fitness and health				2001	
Dugdill L., Crone D., Murphy R.	Physical activity and health Promotion	Wiley-Blackwell			2009	
J.N. MORRIS, A.E. HARDMAN	Walking to health.				1997	
K.R. FOX	Childhood obesity and the role of physical activity				2004	
Laguna M., Romero C., Perez M., Lopez-Mojares LM., Cabanillas E., Aznar S.	Physical activity levels in hypertensive controlled patients				2011	
Luisa Lasheras, Susana Aznar, Begoña Merino and Enrique Gil	Factors associated with Spanish youth physical activity through the National Health Survey				2001	
N. CAVILL, S.J. BIDDLE, J.F. SALLIS	Health enhancing physical activity for young people: statement of the UK expert consensus conference.				2001	
N.A. CAVILL, S. KAHLMEIER, F. RACIOPPI (eds.).	Physical Activity and Health in Europe: evidence for action.	Copenhagen: World Health Organization;			2006	
	Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing				2006	

Silva P., Aznar S, Aires L., Generelo E., Zaragoza J., Mota J	Differences in the physical activity patterns between Portuguese and Spanish adolescents		2010
Susana Aznar and Anthony Webster	Intensity of physical activity and the $\dot{V}O_2$ talk test: a brief review and practical application.		2008
Susana Aznar, Anthony L Webster, Alejandro F San Juan, Carolina Chamorro, José L. Maté, Susana Moral, Margarita Pérez, Javier García-Castro, Manuel Ramírez, Luis Madero and Alejandro Lucia	Is physical activity decreased in children with leukemia? A pilot study		2006
Susana Aznar, Anthony Webster	Actividad Física y salud en la infancia y adolescencia- Guía para todas las personas que participan en su educación	Ministerio de Educación y Cultura y Ministerio de Sanidad y Consumo.	2006
Susana Aznar, Anthony Webster, Silvia Cañete, Alejandro Ferrer, Carolina Chamorro, José Luis Maté, Margarita Pérez, Alejandro Lucia, Jose López- Chicharro	Effects of eight weeks of inspiratory muscle training on levels of spontaneous physical activity in elderly subjects		2007
Susana Aznar, B. Merino, E. González, O. Veiga, JM. Castro	Actividad Física y Salud: Guía para Padres y Madres	Ministerio de Educación y Cultura y Ministerio de Sanidad y Consumo.	2001