

## 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 DE CIENCIAS DEL DEPORTE (TO)		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
1.73 EDIFICIO SABATINI	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	925-268800 X5545	susana.aznar@uclm.es
Horario de tutoría		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

- Aportación de la asignatura al plan de estudios: Ampliación del itinerario de Salud y Actividad Física
- Relación con otras materias: Relación con las asignaturas del ámbito de la Actividad Física y la Salud
- 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.	
Resultados adicionales	
No se han establecido.	

## 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	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	
<b>Total:</b>				<b>8</b>	<b>200</b>			
Créditos totales de trabajo presencial: 5.62						Horas totales de trabajo presencial: 140.5		
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
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>0.00%</b>	

### 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

### Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

No se ha introducido ningún criterio de evaluación

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

No asignables a temas	
Horas	Suma horas
<b>Tema 1 (de 4): Programas de promoción de la actividad física para la salud</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	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:	
<b>Inicio del tema:</b> 07-02-2020	<b>Fin del tema:</b> 08-02-2020
<b>Tema 2 (de 4): Cuantificación de la Actividad Física</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	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:	
<b>Inicio del tema:</b> 21-02-2020	<b>Fin del tema:</b> 28-02-2020
<b>Tema 3 (de 4): Diseño de una revisión narrativa y sistemática en programas de AF</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	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:	
<b>Inicio del tema:</b> 06-03-2020	<b>Fin del tema:</b> 06-03-2020
<b>Tema 4 (de 4): Promoción de entornos Pro-activos</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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:	
<b>Inicio del tema:</b> 13-03-2020	<b>Fin del tema:</b> 13-03-2020
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de resecciones]	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
	<b>Total horas:</b> 51

## 10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

Autor/es	Título	Libro/Revista Población Editorial	ISBN Año	Descripción	Enlace Catálogo Web biblioteca
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.		2006	Copenhagen: World Health Organization; 2006.	
R.R. PATE, M.G. DAVIS, T.N. ROBINSON, E.J. STONE, T.L. MCKENZIE, J.C. YOUNG	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 $\zeta$ talk test: $\zeta$ 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		