

**1. DATOS GENERALES**

**Asignatura:** EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE Y SALUD  
**Tipología:** OPTATIVA  
**Grado:** 388 - GRADO EN ENFERMERÍA (AB)  
**Centro:** 301 - FACULTAD DE ENFERMERIA DE ALBACETE  
**Curso:** 3

**Código:** 15337  
**Créditos ECTS:** 6  
**Curso académico:** 2018-19  
**Grupo(s):** 10  
**Duración:** C2

**Lengua principal de impartición:** Español

**Segunda lengua:**

**Uso docente de otras lenguas:**

**English Friendly:** N

**Página web:**

**Bilingüe:** N

| Profesor: ISABEL MARÍA GUIADO REQUENA - Grupo(s): 10 |                                          |                     |                         |                    |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------------|
| Edificio/Despacho                                    | Departamento                             | Teléfono            | Correo electrónico      | Horario de tutoría |
| BENJAMÍN PALENCIA                                    | ENFERMERÍA, FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUP. | 967599200 ext. 2735 | IsabelM.Guisado@uclm.es |                    |
| Profesor: ELIAS CONSUELO ROVIRA GIL - Grupo(s): 10   |                                          |                     |                         |                    |
| Edificio/Despacho                                    | Departamento                             | Teléfono            | Correo electrónico      | Horario de tutoría |
| BENJAMÍN PALENCIA/ D 0.38                            | ENFERMERÍA, FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUP. | 967599200 ext. 2724 | elias.rovira@uclm.es    |                    |

**2. REQUISITOS PREVIOS**

No existen requisitos previos

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

Esta asignatura es una Optativa ofertada en el Plan de Estudios por la trascendencia que para la Salud tiene el ejercicio Físico en la sociedad, así como la cada vez más extendida "cultura del deporte"

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

| Código | Descripción                                                                      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| B02    | Dominio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).            |
| B03    | Una correcta comunicación oral y escrita.                                        |
| C01    | Aprender a aprender.                                                             |
| C02    | Resolver problemas complejos de forma efectiva en el campo de la enfermería.     |
| C03    | Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación. |

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

No se han establecido.

**Resultados adicionales**

Conocer los beneficios y alteraciones de salud producidos por la actividad física

**6. TEMARIO****Tema 1: Ejercicio físico y deporte**

- Tema 1.1** Conceptos básicos.
- Tema 1.2** Beneficios del EF
- Tema 1.3** Metabolismo energético en el ejercicio
- Tema 1.4** Adaptaciones al ejercicio
- Tema 1.5** Valoración de la forma física
- Tema 1.6** Metodología de la valoración funcional del rendimiento físico
- Tema 1.7** Recuperación física
- Tema 1.8** Respuestas patológicas al esfuerzo
- Tema 1.9** Rendimiento deportivo y factores ambientales
- Tema 1.10** Ayudas ergogénicas y dopaje
- Tema 1.11** Psicología del EF y deporte
- Tema 1.12** Prevención accidentes en EF y D
- Tema 1.13** Actividad enfermera en el EF y Deporte

**Tema 2: Salud, enfermedad en EF y deporte**

- Tema 2.1** El EF y D en el asma
- Tema 2.2** Ef y D en Diabetes

- Tema 2.3** EF y D en problemas cardíacos
- Tema 2.4** EF y D en alteraciones hemáticas
- Tema 2.5** EF y D en alteraciones nerviosas
- Tema 2.6** Hemorragias y heridas en EF y D
- Tema 2.7** Accidentes en EF y D
- Tema 2.8** Ahogamiento e hidrociución
- Tema 2.9** Muerte súbita en el deporte
- Tema 2.10** Otros aspectos de la salud y el EF y D

| 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                                                                                           |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]          | Método expositivo/Lección magistral | B02 B03 C01 C02 C03                                               | 1.92                                    | 48    | S  | N  | S   | Exposición de temas previamente leídos por el laumno y que al acabar la clase debrá demostrar conocer |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]         | Trabajo autónomo                    | C01 C02 C03                                                       | 2.24                                    | 56    | S  | N  | S   |                                                                                                       |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]       | Trabajo autónomo                    | C01 C02 C03                                                       | 1.36                                    | 34    | S  | N  | S   |                                                                                                       |
| Pruebas de progreso [PRESENCIAL]                    | Trabajo autónomo                    | B02 B03 C02 C03                                                   | 0.12                                    | 3     | S  | N  | S   |                                                                                                       |
| Prueba final [PRESENCIAL]                           | Trabajo autónomo                    | B02 B03 C02 C03                                                   | 0.12                                    | 3     | S  | S  | S   |                                                                                                       |
| Talleres o seminarios [PRESENCIAL]                  | Estudio de casos                    | B03 C02 C03                                                       | 0.24                                    | 6     | S  | N  | S   |                                                                                                       |
| Total:                                              |                                     |                                                                   | 6                                       | 150   |    |    |     |                                                                                                       |
| Créditos totales de trabajo presencial: 2.4         |                                     |                                                                   | Horas totales de trabajo presencial: 60 |       |    |    |     |                                                                                                       |
| Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6           |                                     |                                                                   | Horas totales de trabajo autónomo: 90   |       |    |    |     |                                                                                                       |

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. |                                                                                            |
| Valoración de la participación con aprovechamiento en clase | 30.00%                | 0.00%            | Periódicamente se solicitará al alumno la respuesta a alguna cuestión del temario tratado. |
| Prueba final                                                | 70.00%                | 0.00%            | Se aplicarán los porcentajes ponderados para la nota final de la asignatura.               |
| Total:                                                      | 100.00%               | 0.00%            |                                                                                            |

#### Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Describirá los 4 puntos clave de cada tema  
Citará los 3 aspectos más importantes para la Enfermería de los asuntos vistos en cada tema  
Describirá correctamente la fisiopatología de las alteraciones de salud y sus manifestaciones en lo relativo al EF y al D.  
Referirá las principales ventajas, inconvenientes y precauciones de la práctica deportica y el EF

#### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

El alumno que acceda a la convocatoria extraordinaria se examinará de toda la materia, demostrando superar los criterios similares a la convocatoria ordinaria

| 9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL     |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| No asignables a temas                                                           |                          |
| Horas                                                                           | Suma horas               |
| Comentarios generales sobre la planificación:                                   |                          |
| Tema 1 (de 2): Ejercicio físico y deporte                                       |                          |
| Actividades formativas                                                          | Horas                    |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 24                       |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]                   | 28                       |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]                 | 17                       |
| Pruebas de progreso [PRESENCIAL][Trabajo autónomo]                              | 3                        |
| Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]                            | 3                        |
| Periodo temporal: 23/01/2019 a 17/02/2019                                       |                          |
| Grupo 10:                                                                       |                          |
| Inicio del tema: 23-01-2020                                                     | Fin del tema: 03-02-2020 |
| Tema 2 (de 2): Salud, enfermedad en EF y deporte                                |                          |
| Actividades formativas                                                          | Horas                    |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 24                       |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]                   | 28                       |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]                 | 17                       |
| Prueba final [PRESENCIAL][Trabajo autónomo]                                     | 3                        |

|                                                                                 |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]                            | 3                               |
| <b>Periodo temporal:</b> 20/02/2020 a 31/03/2020                                |                                 |
| Grupo 10:                                                                       |                                 |
| <b>Inicio del tema:</b> 20-02-2020                                              | <b>Fin del tema:</b> 31-03-2020 |
| <b>Actividad global</b>                                                         |                                 |
| <b>Actividades formativas</b>                                                   | <b>Suma horas</b>               |
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 48                              |
| Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]                   | 56                              |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]                 | 34                              |
| Pruebas de progreso [PRESENCIAL][Trabajo autónomo]                              | 3                               |
| Prueba final [PRESENCIAL][Trabajo autónomo]                                     | 3                               |
| Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Estudio de casos]                            | 6                               |
| <b>Total horas:</b> 150                                                         |                                 |

| 10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS   |                                                                      |                        |           |                      |      |                                                           |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|----------------------|------|-----------------------------------------------------------|
| Autor/es                     | Título/Enlace Web                                                    | Editorial              | Población | ISBN                 | Año  | Descripción                                               |
| Argandoña EG                 | Bases fisiológicas y patológicas de la actividad física y el deporte | Ediciones UPV          | Vitoria   | ISBN: 8483731797     | 2006 | Libro básico de consulta, muy útil                        |
| Cabañas MD, Esparza F        | Compendio de cineantropometría                                       | CTOEditorial           | Madrid    |                      | 2009 |                                                           |
| Lopez J, Campos V, Cancino J | FISIOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO                                | Panamericana           | Madrid    |                      | 2013 |                                                           |
| López J, Fernández V         | Fisiología del Ejercicio                                             | Panamericana           | Madrid    |                      | 2008 |                                                           |
| Merí A                       | Fundamentos de Fisiología de la Actividad Física y el Deporte        | Panamericana           | Madrid    |                      | 2005 |                                                           |
| Rovira Gil. Elías            | Enfermería en Urgencias                                              | DAE Siglo 21 Paradigma | Madrid    | 84-95626-57-8 / 58-6 | 2006 | Compendio completo de una visión enfermera de la Urgencia |