UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura:	ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	**Código:**	39328
Tipología:	OPTATIVA	**Créditos ECTS:**	6
Grado:	314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	**Curso académico:**	2021-22
Centro:	8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	**Grupo(s):**	40
Curso:	4	**Duración:**	Primer cuatrimestre
Lengua principal de impartición:	Inglés	**Segunda lengua:**	Español
Uso docente de otras lenguas:		**English Friendly:**	S
Página web:		**Bilingüe:**	S

Profesor: **IGNACIO ARA ROYO** - Grupo(s): **40**

Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Sabatini (1.65)	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	925268800 Ext 5543	ignacio.ara@uclm.es	1er semestre: Lunes 10:00h a 13:00h Jueves 12:00h a 15:00h

2. REQUISITOS PREVIOS

Enough level of English to be able to follow the subject in this language (equivalent to at least B1 level of the Common European Framework of Reference for Languages)

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

3.1. Justification of the Course in the Sport Science Degree :

The Degree in Sport Sciences is structured in a way that the students, once conclude the studies, acquire competences for the teaching of the physical activity and the sport in ruled educational environments, in sport training, sports management, as well as for the promotion of healthy physical activities. Inside the Sport Sciences Degree it can be found the Module #11: “Management, Health and Recreation” composed by 7 optional courses: Physical activity and Health, Sports for Health, Nutrition and Physical Activity, Prevention of Injuries and Primary Care, Physical Activity on Skates, Physical Activity in Bicycle, and Physical Activity and Sport in Local Entities. All the mentioned matters are offered in 4th year.

The “Physical Activity and Health" course (6 ECTS) brings near to the student one of the environments with an increased social demand. Gyms, clubs or companies of sport services for all the publics, represent an important professional opportunities for the future Graduate in Sport Sciences. Along the course the student will know and will be able to deepen in aspects related with the energy balance that at the present moment are very demanded in the current society and that converge in individuals of different ages and different levels that pursue to maintain and/or increase their health levels, through the improvement and/or maintenance of their physical and mental levels, contributing to a better quality of life and reducing the possible risks of suffering illnesses.

3.2. Relations with other courses:

Physical Activity and Health is related in some ways to many of the mentioned courses that compose the Module 11 “Management, Health and Recreation”. Also, in a more specific manner, it has a relationship with the following courses: "Health and Physical Activity" (2nd year), Exercise Physiology I and II (1st and 3rd year), Physical Conditioning (3rd year), and Training Principles (3rd year).

3.3. Relations with future job:

While studying this course the student should be able to obtain the necessary competences in order to guide, teach and transmit, to the different social sectors, the importance of carrying out a healthy lifestyle habits along the human being vital cycle, inside the educational environments, in health care systems, and also in leisure and of recreational environments. Starting from a personal experience the student will obtain relevant knowledge for its personal daily life, as well as for its future professional job.

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

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A03	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A05	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.
A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
A07	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.

A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B01	Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B02	Adquirir la formación para la investigación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B03	Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B11	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B14	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
B15	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B16	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

No se han establecido.

Resultados adicionales

-To know what are the determinant factors that regulate the energy balance and the possible consequences that its alterations could produce.
-To identify the healthiest and more effective strategies for the maintenance of a correct energy balance.
-To understand the differential aspects of the energy balance in different population groups according to their differential characteristics.

6. TEMARIO

Tema 1: ENERGY BALANCE (EB) AND ITS RELATIONSHIP WITH HEALTH STATUS

Tema 1.1 Basic Principles in relation to body composition as a method to evaluate changes in EB
Tema 1.2 Positive Energy Balance: overweight, obesity and vigorexia
Tema 1.3 Negative Energy Balance: the underweight status, anorexia and bulimia
Tema 1.4 Body fat and appetite regulation in humans

Tema 2: HEALTHY STRATEGIES FOR THE MAINTENANCE OF THE ENERGY BALANCE

Tema 2.1 The physical activity (I): Objective Measurement of energy expenditure
Tema 2.2 The physical activity (II): Metabolic Fitness and the optimization of the fat oxidation during the exercise
Tema 2.3 The nutrition: The importance and contribution of the fat content in the diet and in the physical performance (The Miracle Diets: Atkins Diet, Ketogenic Diets,...)
Tema 2.4 Pharmacology and drugs related to the energy imbalance
Tema 2.5 Bariatric surgery and its consequences
Tema 2.6 Apropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. ACSM Position. Exercise or Diet?
Tema 2.7 Women and Science in the field of Physical Activity and Health (cross-cutting content for all lessons)
Tema 2.8 Ethics and Deontology for exercise professionals in relation to Physical Activity and Health interventions (cross-cutting content for all lessons)

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		1.38	34.5	S	N	
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL]	Prácticas		0.6	15	S	N	Además de las clases prácticas habituales incluye la asistencia y participación en Congreso Internacional / Visitas Centros de Investigación y/u otros
Tutorías individuales [PRESENCIAL]			0.3	7.5	S	S	
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL]			0.06	1.5	S	S	
Prueba final [PRESENCIAL]			0.06	1.5	S	S	
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo		1.44	36	S	N	
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo dirigido o tutorizado		0.54	13.5	S	S	
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Trabajo dirigido o tutorizado		0.54	13.5	S	N	
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Trabajo dirigido o tutorizado		1.08	27	S	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 (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluacion continua	Evaluación no continua*	Descripción
Elaboración de memorias de prácticas	25.00%	0.00%	Cuaderno de prácticas. Con nota por debajo del 4 no se media con el resto de partes

Presentación oral de temas	25.00%	0.00%	Articulo de investigación. Con nota por debajo del 4 no se media con el resto de partes
Prueba final	50.00%	100.00%	Prueba escrita. Con nota por debajo del 4 no se media con el resto de partes. Posibilidad de preguntas obligatorias (excluyentes) para poder aprobar.
Total:	**100.00%**	**100.00%**	

** En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).*

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

50%: Final Exam: short questions test + brief questions (there could be some "excluding" questions that are compulsory to be able to pass the exam).
25%: Search, read and present an oral presentation of a scientific document related to the course (previously accepted by the lecturer)*.
25%: Attendance and good use of practical lectures (minimum of 70%) and submit a Final Report of all the Practical Lectures*
Others (practical proposals, individual reports, conference attendance as Manz Fitness International Congress 2021, health&fitness related courses, others).
NOTE: the "other activities" can be both "free of paid" and also "including payment" but both options are posible and give acccess to the Max of 10% extra.
* Compulsory to be able to access the final exam

Plagiarism of works can be considered as sufficient reason to pass any section of the subject.

The evaluation of those activities that have been passed by the student can be kept up to a maximum of two courses academic from the current course, provided that the training activities and the evaluation criteria published in the teaching guide are not modified and without prejudice to the right of the student to return to carry out said activities.

Evaluación no continua:

100%: Final Exam (oral, written or, mixed)

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

100%: Final Exam (oral, written or, mixed)

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

No asignables a temas

Horas	**Suma horas**

Comentarios generales sobre la planificación: La planificación temporal podrá verse modificada ante causas imprevistas

Tema 1 (de 2): ENERGY BALANCE (EB) AND ITS RELATIONSHIP WITH HEALTH STATUS

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	17.25
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	7.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][]	3.75
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][]	.75
Prueba final [PRESENCIAL][]	.75
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	18
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	6.75
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	6.75
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	13.5

Periodo temporal: Primeras 8 semanas

Tema 2 (de 2): HEALTHY STRATEGIES FOR THE MAINTENANCE OF THE ENERGY BALANCE

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	17.25
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	7.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][]	3.75
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][]	.75
Prueba final [PRESENCIAL][]	.75
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	18
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	6.75
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	6.75
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	13.5

Periodo temporal: Ultimas 7 semanas

Actividad global

Actividades formativas	**Suma horas**
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	15
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	34.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][]	7.5
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][]	1.5
Prueba final [PRESENCIAL][]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	36
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	13.5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	13.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo dirigido o tutorizado]	27
Total horas:	150

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
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	BALT / US	0781749905	2007	
Claude Bouchard & Peter Katzmarzyk	Physical Activity and Obesity-2nd Edition	Human Kinetics	IL / US	9780736076357	2010	
Steven Heymsfield, Timothy Lohman, Zi-Mian Wang, Scott Going	Human Body Composition-2nd Edition	Human Kinetics	IL / US	9780736046558	2005	
	CHECK IN CAMPUS VIRTUAL WEBPAGE FOR COMPLETE REFERENCE LIST					
Claude Bouchard, Steven N.Blair, William Haskell	Physical Activity and Health	Human Kinetics	IL / US	9780736050920	2007	