



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

**Asignatura:** DEPORTES PARA LA SALUD

**Tipología:** OPTATIVA

**Grado:** 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**Centro:** 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO

**Curso:** 4

**Lengua principal de impartición:** Español

**Uso docente de otras lenguas:**

**Página web:**

**Código:** 39329

**Créditos ECTS:** 6

**Curso académico:** 2021-22

**Grupo(s):** 40

**Duración:** C2

**Segunda lengua:** Inglés

**English Friendly:** N

**Bilingüe:** N

Profesor: <b>AMELIA GUADALUPE GRAU</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.74 Edificio Sabatini	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		profesor.aguadalupe@uclm.es	
Profesor: <b>AMELIA GUADALUPE GRAU</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.74 Edificio Sabatini	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		amelia.guadalupe@uclm.es	

### 2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

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

#### 3.1. Justificación en el Plan de Estudios:

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte está estructurado para que los alumnos, una vez finalicen los estudios, adquieran competencias para la enseñanza de la actividad física y el deporte en ámbitos educativos reglados, en entrenamiento deportivo, para la gestión y organización deportiva, así como para la promoción de actividades físicas saludables.

Dentro del Plan de Estudios del Grado se encuentra el Módulo 11 de Gestión, Salud y Recreación formado por 7 Materias con carácter Optativo: Actividad Física para la Salud, Deportes para la Salud, Nutrición y Actividad Física, Prevención de Lesiones y Atención Primaria, Actividad Física sobre Patines, Actividad Física en Bicicleta, y Actividad Física y Deporte en Entidades Locales. Todas las materias citadas se ofertan en 4º curso.

La asignatura que nos ocupa "Deportes para la salud" (6 créditos) acerca al alumnado a uno de los ámbitos con cada vez mayor demanda social. Gimnasios, clubes o empresas de servicios deportivos para todos los públicos, representan una importante salida profesional para el Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. A través de la asignatura el/la alumno/a va a conocer y a ser capaz de conocer y profundizar en aspectos relacionados con las actividades físico-deportivas que se desarrollan a lo largo de todo el ciclo vital y que actualmente se encuentran muy demandados en la sociedad por individuos de diferentes edades y con diferentes niveles de práctica y que en última instancia persiguen mantener y/o aumentar la salud, a través de la mejora y el equilibrio de su niveles físicos y mentales, aportando una mayor calidad de vida y reduciendo al máximo los posibles riesgos de padecer enfermedades.

#### 3.2. Relación con otras asignaturas:

La materia "Deportes para la salud" está relacionada de manera general con las materias que componen el Módulo 11 de Gestión, Salud y Recreación. Además, de forma más específica, tiene relación con las siguientes materias: "Salud y Actividad Física" (2º curso), Fisiología del Ejercicio I y II (1er y 3er curso), Acondicionamiento Físico (3er curso), "Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo" (3er curso)

#### 3.3. Relación con la profesión:

Cursando esta Materia el alumno/a debe obtener las competencias necesarias para poder guiar, enseñar y transmitir, a los diferentes sectores sociales, la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables a lo largo del ciclo vital del ser humano, dentro de los ámbitos educativo, de la salud, de ocio y de recreación. A partir de una experiencia personal previa y llevada a cabo a lo largo de la asignatura, el/la alumno/a obtendrá importantes conocimientos para su vida diaria personal, así como para su labor social profesional.

### 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. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de

A07	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

#### Descripción

Identificar los ámbitos, actividades y recursos de práctica deportiva a través de todo el ciclo vital

Reconocer las características específicas de los grupos de población y su relación con la práctica deportiva

### Resultados adicionales

Conocer los aspectos fisio-patológicos más habituales del ser humano durante el desarrollo y el envejecimiento.

Saber identificar las estrategias más saludables y efectivas, así como la combinación de las mismas para el mantenimiento de un adecuado balance energético a lo largo de las diferentes etapas evolutivas.

Manejar literatura científica en lengua inglesa.

Identificar la respuesta de cuerpo humano al desequilibrio energético y las diferentes manifestaciones que el exceso y el defecto en el mismo pueden provocar a lo largo de todo el ciclo vital.

Ser capaz de aplicar de forma específica en diversos tipos de poblaciones especiales los conocimientos adquiridos relativos al balance energético y una composición corporal saludable

## 6. TEMARIO

### Tema 1: EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS EN LA SALUD A LO LARGO DEL CICLO VITAL

**Tema 1.1** Niños y adolescentes

**Tema 1.2** Adultos

**Tema 1.3** Personas Mayores

### Tema 2: EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS EN LA SALUD EN POBLACIONES ESPECIALES

**Tema 2.1** Mujer y embarazo

**Tema 2.2** Personas con patologías crónicas más prevalentes (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, pulmonares e inmunológicas)

**Tema 2.3** Personas con enfermedades osteoarticulares o patologías del sistema músculo-esqueléticas

**Tema 2.4** Personas con determinadas discapacidades físicas (Lesión Medular,...) y psíquicas (Síndrome Down, ...)

## 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	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	1	25	N	-	Clases teóricas
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL]	Prácticas	A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	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]	Trabajo dirigido o tutorizado	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	0.3	7.5	N	-	Tutorías de preparación de trabajo de artículo y presentación sesión
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL]	Presentación individual de trabajos, comentarios e informes	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	0.06	1.5	S	S	Presentación de 1) artículo y 2) sesión de patología
Prueba final [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	0.06	1.5	S	S	Examen final de la asignatura
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	1.44	36	N	-	Preparación de pruebas de evaluación final
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo dirigido o tutorizado	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	0.54	13.5	S	N	Redacción de trabajo de patología
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Trabajo dirigido o tutorizado	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03 B11 B12 B14 B15 B16	0.54	13.5	S	N	Preparación de la búsqueda del artículo y de trabajo de patologías
Elaboración de memorias de	Trabajo dirigido o tutorizado	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B01 B02 B03	1.08	27	S	S	Realización de cuaderno de

Prácticas [AUTÓNOMA]		B11 B12 B14 B15 B16					prácticas con propuestas de mejoras
Trabajo de campo [PRESENCIAL]	Trabajo dirigido o tutorizado	A05 A06 A09 B03 B11 B12 B14 B16	0.38	9.5	S	N	Salidas y visitas a centros y asociaciones relevantes de interés en la Provincia de Toledo.
<b>Total:</b>			<b>6</b>	<b>150</b>			
			<b>Créditos totales de trabajo presencial: 2.4</b>		<b>Horas totales de trabajo presencial: 60</b>		
			<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6</b>		<b>Horas totales de trabajo autónomo: 90</b>		

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	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	30.00%	50.00%	Prueba escrita. Con nota por debajo del 4 no se media con el resto de partes
Trabajo	25.00%	25.00%	Trabajo con presentación práctica. Con nota por debajo del 4 no se media con el resto de partes
Presentación oral de temas	25.00%	25.00%	Presentación oral de tema. Con nota por debajo del 4 no se media con el resto de partes
Elaboración de memorias de prácticas	20.00%	0.00%	Valoración de la participación con aprovechamiento en clase y entrega del Cuaderno de Prácticas
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* 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:

30%: Examen final: preguntas tipo test y/o preguntas cortas a desarrollar. Posibilidad de incluir preguntas de contestación correcta obligada.

25%: Trabajo sobre patología relacionado con la asignatura: Entrega de trabajo teórico y exposición-desarrollo de una sesión práctica de una programación de 8 semanas

25%: Presentación de artículo de investigación: elección de un artículo de interés para el alumno respecto a aspectos negativos sobre la salud de la actividad física y/o ejercicio

20%: Valoración de la participación con aprovechamiento en clase y entrega del Cuaderno de Prácticas

Otros (clases prácticas, trabajos individual-grupo, asistencia a cursos, congresos, Jornadas Powerade u otras, cursos de verano, webinar, etc.). Hasta un 10% extra

Nota: para obtener ese 10% se pueden realizar actividades gratuitas como de pago, en ambos casos es posible obtener el total del 10%

\*Requisito imprescindible para poder presentarse al examen final en convocatoria ordinaria.

##### Evaluación no continua:

50%: Examen final: preguntas tipo test y/o preguntas cortas a desarrollar. Posibilidad de incluir preguntas de contestación correcta obligada.

25%: Trabajo sobre patología relacionado con la asignatura\*: Entrega de trabajo teórico y exposición-desarrollo de una sesión práctica de una programación de 8 semanas

25%: Presentación de artículo de investigación \*: elección de un artículo de interés para el alumno respecto a aspectos negativos sobre la salud de la actividad física y/o ejercicio

\*Requisito imprescindible para poder presentarse al examen final en convocatoria ordinaria.

#### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

100%: Examen final (oral o escrito). En este caso no será necesario entregar cuaderno de prácticas y/o presentación artículo investigación

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
<b>Tema 1 (de 2): EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS EN LA SALUD A LO LARGO DEL CICLO VITAL</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	17.25
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	7.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	3.75
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	.75
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	.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
<b>Periodo temporal:</b> Aprox. primeras ocho semanas	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 01-02-2022	<b>Fin del tema:</b> 30-03-2022
<b>Tema 2 (de 2): EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS EN LA SALUD EN POBLACIONES ESPECIALES</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	17.25
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	7.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	3.75
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	.75
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	.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
<b>Periodo temporal:</b> Aprox. últimas 7 semanas	
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 30-03-2022	<b>Fin del tema:</b> 29-05-2022
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
Prácticas en aulas de ordenadores [PRESENCIAL][Prácticas]	15
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	34.5
Tutorías individuales [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	7.5
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	1.5
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	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
<b>Total horas:</b> 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Editores:Casajus&Vicente Rodríguez	Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet	Consejo Superior de Deportes	Madrid	9788469508503	2011	
Lopez Chicharro& Fernandez Vaquero	Fisiología del Ejercicio VER BIBLIOGRAFIA COMPLETA EN CAMPUS VIRTUAL	Edit Panamericana	Buenos Aires	9789500682473	2006	
Claude Bouchard, Steven N.Blair, William Haskell	Physical Activity and Health	Human Kinetics	IL / US	9780736050920	2007	