



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	Código: 15342
Tipología: OPTATIVA	Créditos ECTS: 6
Grado: 389 - GRADO EN ENFERMERÍA (CU- 389)	Curso académico: 2022-23
Centro: 302 - FACULTAD DE ENFERMERIA DE CUENCA	Grupo(s): 30
Curso: 3	Duración: C2
Lengua principal de impartición: Español	Segunda lengua:
Uso docente de otras lenguas:	English Friendly: N
Página web:	Bilingüe: N

Profesor: MARTA MARÍA GUIJARRO HERRAIZ - Grupo(s): 30				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
3.20	ENFERMERÍA, FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUP.	969599200/Ext:4649	MartaMaria.Guijarro@uclm.es	L,X y J de 9.15 a 11.15 h

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido

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

La actividad física deber ser considerada la "píldora" sin efectos secundarios para la prevención y mejora de numerosas patologías. En una sociedad cada vez más sedentaria, tenemos desde nuestro campo de trabajo la obligación de dar a conocer sus beneficios, insistir en su realización y saber pautar y diferenciar recomendaciones específicas en cada uno de nuestros pacientes.

Según la Organización Mundial de la Salud, hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa. En un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer en casa debido a la COVID-19, las nuevas *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios* presentadas hoy hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y capacidades, pueden ser físicamente activas y en que cada tipo de movimiento cuenta.

Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes.

La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

Desde el trabajo de enfermería, podemos y tenemos que hacer más en este ámbito.

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

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
B01	Dominio de una segunda lengua extranjera, preferentemente el inglés, en el nivel del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
B02	Dominio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).
B03	Una correcta comunicación oral y escrita.
B04	Compromiso ético y deontología profesional.
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.
C06	Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o ámbito técnico concretos.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Saber diseñar acciones para prevenir y promover la salud a través de la actividad física desde el medio comunitario.

Analizar el fenómeno de la salud y la actividad física desde un punto de vista social, creando una opinión crítica y reflexiva.

Conocer los beneficios y riesgos asociados a la actividad física.

6. TEMARIO

Tema 1: Conceptos generales.

Tema 2: Beneficios y riesgos del ejercicio físico.

Tema 3: Valoración de la actividad física. Métodos subjetivos y objetivos.

Tema 4: Valoración de la forma física. Medición de los distintos componentes de la forma física relacionados con la salud.

Tema 5: Requisitos de salud para la prescripción del ejercicio físico.

Tema 6: Principios generales de la prescripción del ejercicio.

Tema 7: Adhesión y motivación.

Tema 8: Valoración y prescripción de la actividad física en niños y adolescentes.

Tema 9: Valoración y prescripción de la actividad física en embarazadas.

Tema 10: Valoración y prescripción de la actividad física en ancianos.

Tema 11: Actividad física y factores de riesgo cardio vascular: hipertensión, hiperlipemia, obesidad.

Tema 12: Valoración y prescripción de la actividad física en enfermedades cardio vasculares.

Tema 13: Valoración y prescripción de la actividad física en enfermedades respiratorias.

Tema 14: Valoración y prescripción de la actividad física en diabetes.

Tema 15: Valoración y prescripción de la actividad física en osteoporosis.

Tema 16: Valoración y prescripción de la actividad física en cáncer.

Tema 17: Valoración y prescripción de la actividad física en salud mental.

Tema 18: Actividad física y discapacidad.

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
Evaluación Formativa [PRESENCIAL]	Resolución de ejercicios y problemas	C03	0.08	2	S	N	
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Resolución de ejercicios y problemas	C02	0.4	10	S	N	
Tutorías de grupo [PRESENCIAL]	Trabajo dirigido o tutorizado	C06	0.16	4	S	N	
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	C01	1.76	44	N	-	
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	C01	3.6	90	N	-	
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	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	80.00%	100.00%	Examen tipo test con opciones múltiples de respuesta
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	20.00%	0.00%	Se valorará la elaboración y calificación de un trabajo a desarrollar individual, y la asistencia y participación en clase.
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:

Se llevará a cabo una prueba escrita de examen tipo test, un trabajo individual y diversas actividades prácticas.

Evaluación no continua:

Se llevará a cabo una prueba escrita de examen tipo test.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Se llevará a cabo una prueba escrita de examen tipo test.

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

No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Tema 1 (de 18): Conceptos generales.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 31-01-2023	Fin del tema: 31-01-2023
Tema 2 (de 18): Beneficios y riesgos del ejercicio físico.	
Actividades formativas	Horas
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 01-02-2023	Fin del tema: 01-02-2023
Tema 3 (de 18): Valoración de la actividad física. Métodos subjetivos y objetivos.	
Actividades formativas	Horas

Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 02-02-2023	Fin del tema: 02-02-2023
Tema 4 (de 18): Valoración de la forma física. Medición de los distintos componentes de la forma física relacionados con la salud.	
Actividades formativas	Horas
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 07-02-2023	Fin del tema: 07-02-2023
Tema 5 (de 18): Requisitos de salud para la prescripción del ejercicio físico.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 08-02-2023	Fin del tema: 08-02-2023
Tema 6 (de 18): Principios generales de la prescripción del ejercicio.	
Actividades formativas	Horas
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 09-02-2023	Fin del tema: 09-02-2023
Tema 7 (de 18): Adhesión y motivación.	
Actividades formativas	Horas
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 14-02-2023	Fin del tema: 14-02-2023
Tema 8 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en niños y adolescentes.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 15-02-2023	Fin del tema: 15-02-2023
Tema 9 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en embarazadas.	
Actividades formativas	Horas
Evaluación Formativa [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 16-02-2023	Fin del tema: 16-02-2023
Tema 10 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en ancianos.	
Actividades formativas	Horas
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 14-03-2023	Fin del tema: 15-03-2023
Tema 11 (de 18): Actividad física y factores de riesgo cardio vascular: hipertensión, hiperlipemia, obesidad.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 16-03-2023	Fin del tema: 21-03-2023
Tema 12 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en enfermedades cardio vasculares.	
Actividades formativas	Horas
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 22-03-2023	Fin del tema: 23-03-2023
Tema 13 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en enfermedades respiratorias.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	

Inicio del tema: 28-03-2023	Fin del tema: 28-03-2023
Tema 14 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en diabetes.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 29-03-2023	Fin del tema: 29-03-2023
Tema 15 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en osteoporosis.	
Actividades formativas	Horas
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 30-03-2023	Fin del tema: 30-03-2023
Tema 16 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en cáncer.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 11-04-2023	Fin del tema: 11-04-2023
Tema 17 (de 18): Valoración y prescripción de la actividad física en salud mental.	
Actividades formativas	Horas
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 12-04-2023	Fin del tema: 12-04-2023
Tema 18 (de 18): Actividad física y discapacidad.	
Actividades formativas	Horas
Evaluación Formativa [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Grupo 30:	
Inicio del tema: 13-04-2023	Fin del tema: 13-04-2023
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Evaluación Formativa [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	90
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	10
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	44
	Total horas: 150

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
	SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES https://www.sediabetes.org					
	ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD https://www.who.int/es					
	ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER https://www.contraelcancer.es/es					
	ASOCIACION ESPAÑOLA DE PEDIATRIA https://www.aeped.es					
	MINISTERIO DE SANIDAD https://www.sanidad.gob.es					
	https://www.separ.es					
	SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGIA https://secardiologia.es					