

**1. DATOS GENERALES****Asignatura:** EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE Y SALUD**Tipología:** OPTATIVA**Grado:** 388 - GRADO EN ENFERMERÍA (AB- 388)**Centro:** 301 - FACULTAD DE ENFERMERIA DE ALBACETE**Curso:** 3**Lengua principal de impartición:** Español**Uso docente de otras lenguas:****Página web:** <https://www.uclm.es/albacete/enfermeriaab>**Código:** 15337**Créditos ECTS:** 6**Curso académico:** 2023-24**Grupo(s):** 10**Duración:** C2**Segunda lengua:****English Friendly:** N**Bilingüe:** N**Profesor:** ISABEL MARÍA GUISADO 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	Concretar previamente por e-mail.

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.
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**

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 el ejercicio físico desde un punto de vista social, creando una opinión crítica y reflexiva.

Orientar acerca de la actividad física adecuada en las distintas etapas de la vida ancianos, y en pacientes con distintas enfermedades (enfermedades cardiovasculares, pulmonares, mentales, o reumatológicas, diabetes, obesidad, hipertensión, ...)

Conocer los beneficios y riesgos asociados al ejercicio físico.

Conocer la importancia de promover un estilo de vida activo en las distintas etapas de la vida.

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 hidroculción

Tema 2.9 Muerte súbita en el deporte

Tema 2.10 Otros aspectos de la salud y el EF y D

COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

“La programación que contiene esta guía está referida a la docencia presencial.

En el supuesto de que las autoridades competentes establecieran un régimen de docencia on-line durante un tiempo, por la evolución que pueda tener la pandemia Covid-19, se adaptarán en los términos que se publicarían en Moodle”

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	B02 B03 C01 C02 C03	2	50	N	-	Exposición de temas previamente leídos por el alumno y que al acabar la clase deberá demostrar conocer
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	C01 C02 C03	2	50	N	-	
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	C01 C02 C03	1.6	40	S	N	
Pruebas de progreso [PRESENCIAL]	Trabajo autónomo	B02 B03 C02 C03	0.08	2	S	N	
Prueba final [PRESENCIAL]	Trabajo autónomo	B02 B03 C02 C03	0.08	2	S	S	
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Estudio de casos	B03 C02 C03	0.24	6	S	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	70.00%	100.00%	Prueba final: contenidos teóricos.
Pruebas de progreso	20.00%	0.00%	Periódicamente se solicitará al alumno la explicación del trabajo realizado.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	Periódicamente se solicitará al alumno la respuesta a alguna cuestión del temario tratado.
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:

Para superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, el alumno deberá haber acumulado una puntuación total mínima de 5 sobre 10 en la suma de puntuaciones de las distintas actividades evaluativas.

Evaluación no continua:

La evaluación final se podrá realizar mediante examen teórico-práctico que comprenda y cubra las competencias del 100% de la asignatura para aquellos estudiantes que se hayan acogido a ese derecho (incluyendo aspectos valorados en los apartados correspondientes a la evaluación continua).

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Se establecen los mismos criterios de la convocatoria ordinaria.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

La evaluación consistirá en un examen final que podrá ser escrito u oral.

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

No asignables a temas	
Horas	Suma horas
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: 22/01/2024 a 10/04/2024		
Grupo 10:		
Inicio del tema: 22-01-2024		Fin del tema: 10-04-2024
Comentario: En las tres primeras semanas del curso se entregará el calendario de actividades y pruebas evaluativas a realizar. La planificación de las actividades formativas se ajustará a la programación aportada por el centro. La programación que contiene esta guía está referida a la docencia presencial. En el supuesto de que las autoridades competentes establecieran un régimen de docencia on-line durante un tiempo, por la evolución que pueda tener la pandemia Covid-19, se adaptaran en los términos que se publicarían en Moodle. Las actividades formativas se ajustaran a la programación aprobada por el centro. Y podrán variar por causa de fuerza mayor.		
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
Periodo temporal: 22/04/2024 a 25/05/2024		
Grupo 10:		
Inicio del tema: 22-04-2024		Fin del tema: 15-05-2024
Comentario: En las tres primeras semanas del curso se entregará el calendario de actividades y pruebas evaluativas a realizar. La planificación de las actividades formativas se ajustará a la programación aportada por el centro. La programación que contiene esta guía está referida a la docencia presencial. En el supuesto de que las autoridades competentes establecieran un régimen de docencia on-line durante un tiempo, por la evolución que pueda tener la pandemia Covid-19, se adaptaran en los términos que se publicarían en Moodle. Las actividades formativas se ajustaran a la programación aprobada por el centro. Y podrán variar por causa de fuerza mayor.		
Actividad global		
Actividades formativas		Suma horas
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
		Total horas: 150

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
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 a 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
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	