

Guía docente de la asignatura

**Actividad Física y Salud**

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación

Educación Física y Deportiva: 07/07/2021

29/06/2021

<b>GRADO</b>	Grado en Enfermería (Melilla)		<b>RAMA</b>	Ciencias de la Salud			
<b>MÓDULO</b>	Módulo de Formación Optativa		<b>MATERIA</b>	Actividad Física y Salud			
<b>CURSO</b>	2º	<b>SEMESTRE</b>	2º	<b>CRÉDITOS</b>	6	<b>TIPO</b>	Optativa

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

Ninguno.

**BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)**

- Actividad física y salud.
- Valoración del nivel físico.
- Efectos de la actividad física en el organismo.
- Actividad física a lo largo del ciclo vital.
- Actividad física en poblaciones especiales.

**COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA****RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)**

1. Interpreta las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
2. Conoce las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito sanitario.
3. Dispone de conocimientos suficientes para organizar un programa de ejercicio físico para la

- salud en función de las necesidades de los sujetos.
4. Reconoce y es capaz de planificar y aplicar la actividad física como mecanismo preventivo y terapéutico.
  5. Conoce los principales autores, líneas de investigación y fuentes bibliográficas que abarcan el tema de la actividad física para la salud en sujetos sanos y enfermos.
  6. Dispone de un modelo teórico-práctico de actividad física para la salud en la Etapa Adulta.
  7. Conciencia al profesional de Enfermería sobre el fomento del adecuado estado de salud de los sujetos en el desempeño de su labor.
  8. Evita la producción de lesiones y ayudar al tratamiento de las que padezcan los sujetos.
  9. Trabaja multidisciplinariamente con otros expertos tales como profesionales en ciencias del deporte, psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del ámbito educativo.
  10. Conoce el tipo de actividad física más beneficioso para cada enfermedad y el que no es adecuado en cada caso.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### Teórico

#### CONTENIDOS DEL PROGRAMA TEÓRICO:

##### BLOQUE I. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**Tema 1:** Introducción, justificación y terminología.

**Tema 2:** Comportamientos sedentarios y salud.

**Tema 3:** Beneficios de la actividad física en la salud. Composición corporal y cognición mental.

**Tema 4:** Hábitos de vida saludable: higiénicos, posturales y alimenticios.

**Tema 5:** Principales factores de la condición física orientado a la salud.

##### BLOQUE II. ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES SANAS CON CONDICIONES ESPECIALES.

**Tema 6:** Actividad física y adultos mayores.

**Tema 7:** Actividad física y discapacitados físicos.

**Tema 8:** Actividad física y mujeres durante embarazo y postparto.

##### BLOQUE III. ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES CON ENFERMEDADES PREVALENTES.

**Tema 9:** Actividad física y obesidad.

**Tema 10:** Actividad física y enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial).

**Tema 11:** Actividad física y enfermedades metabólicas (diabetes).

**Tema 12:** Actividad física y enfermedades respiratorias (asma).

**Tema 13:** Actividad física y enfermedades con dolor crónico (fibromialgia).

**Tema 14:** Actividad física y cáncer.

## Práctico

### CONTENIDOS DEL PROGRAMA PRÁCTICO:

**BLOQUE I:** Prácticas de Evaluación de la Actividad Física, Condición Física, Salud y Calidad de Vida.

**BLOQUE II:** Prácticas de Desarrollo de la Condición Física orientada hacia la salud.

**BLOQUE III.** Prácticas de Hábitos Saludables relacionados con la actividad física.

**BLOQUE IV.** Prácticas orientadas a la Actividad Física de poblaciones especiales.

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía fundamental

Con el fin de mantener actualizados los contenidos de la asignatura, y dada la evolución continua del conocimiento, la información procederá esencialmente de fuentes primarias, para lo cual se deberá acceder con frecuencia tanto a las bases de datos científicas como Web of Science o Pubmed, como a páginas web de instituciones vinculadas al ámbito de la actividad física y la salud, como la web de American College of Sport Medicine (ACSM), la web de la Organización Mundial de la Salud o la web de la European Association for the Study of Obesity entre otras.

Además, las referencias bibliográficas que se sugieren para el estudio y consulta de contenidos sobre la asignatura son las siguientes:

- ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 9ª edición. 2014. Baltimore, MD,

USA.

- Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2012). Physical activity and health. Second Edition. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Delgado-Fernández, M.; Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Ed. Inde. Barcelona.
- Márquez Rosa, S.; Garatachea Vallejo, N. (2010). Actividad Física y Salud. Fundación Universitaria Iberoamericana. Ediciones Díaz Santos. España.
- Muñoz J, Delgado-Fernández M. (coord.). Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Ruiz JR, Ortega FB, Delgado-Fernández M. 2010. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Pérez López, I.J.; Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la Educación Física. Inde. Barcelona.
- 

### **Bibliografía complementaria**

- Castillo, M.J., Delgado, M., Gutiérrez, A., (dir.). Carbonell, A. (coord.). España, V., Aparicio, V.A., Roero, C., Heredia, J.M., García, E., Ortega, F.B., (2007). Formación de técnicos en actividad física para personas mayores. Málaga: Instituto Andaluza del Deporte. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía.
- Delgado-Fernández, M., Chillón P., Carbonell A., Aparicio, V.A. (2009). Mejora de la salud a través de la actividad física. En: JA Moreno y D González-Cutre (dir.) Deporte, Intervención y transformación social. Rio de Janeiro, Brasil. Rede Euro-Americana de Motricidade Humana.
- Delgado-Fernández, M.; Gutierrez, A.; Castillo, M.J. (2004). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. 3º edición. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Heymsfield, S., Lohman, T., Wang Z., y Going, S. (2007). Composición Corporal. Segunda edición. Ed. Mc Graw Hill. México.
- López, M. (2008). El entrenamiento personal en el ámbito de la salud. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.
- Ward, D.S.; Saunders, R.P.; Pate, R.R. (2007). Physical activity interventions in children and adolescents. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Woolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Elsevier

Masson. Barcelona.

## ENLACES RECOMENDADOS

**Physical activity guidelines:** 2018 Report: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report.aspx>

**Web of Science:** <https://webofknowledge.com/>

**Pubmed:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

**American College of Sport Medicine:** <http://www.acsm.org/> De especial interés los “Position Stands”

**Organización Mundial de la Salud:** <http://www.who.int/en/>

**European Association for the Study of Obesity:** <http://easo.org/>

**Sport Medicine and Exercise Science in video:** <http://sl.ugr.es/0a3V>

## METODOLOGÍA DOCENTE

### EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

#### Evaluación ordinaria

**NCG112/3:** Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016)

Tal como dicta la Normativa de Evaluación y Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 6.2, LA EVALUACIÓN SERÁ PREFERENTEMENTE CONTINUA**, entendiéndose por tal, la evaluación diversificada establecida en la Guía Docente.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- EV-C1: Constatación del dominio de los contenidos, teóricos y prácticos y elaboración

crítica de los mismos.

- EV-C2: Valoración de los trabajos realizados, individualmente o en equipo, atendiendo a la presentación, redacción y claridad de ideas, estructura y nivel científico, creatividad, justificación de lo que argumenta, capacidad y riqueza de la crítica que se hace, y actualización de la bibliografía consultada.
- EV-C4: Asistencia a clase, seminarios, conferencias, tutorías, sesiones de grupo.

### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- EV-I1: Pruebas escritas: de ensayo, de respuesta breve, objetivas, casos o supuestos, resolución de problemas.
- EV-I2: Pruebas orales: exposición de trabajos (individuales o en grupos; prácticos o teóricos), entrevistas, debates.
- EV-I4: Portafolios, informes, diarios.

### **PORCENTAJES SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL\*:**

- Programa de teoría: 50%
- Programa de prácticas: 50%

Estos porcentajes se encuentran detallados de forma más específica en la guía didáctica de la asignatura. ésta será presentada a los alumnos al comienzo de la asignatura y permanecerá alojada en la Plataforma PRADO para su consulta y visualización.

### **Evaluación extraordinaria**

**NCG112/3: Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016).**

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 19.** Los estudiantes que no hayan superado la asignatura en convocatoria ordinaria, dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua.

La calificación de los estudiantes en dicha convocatoria, se ajustará a la realización de una **única prueba escrita** que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Con ello, se garantiza la posibilidad de obtener el **100% de la calificación final**.

### **Evaluación única final**

Según lo recogido en la Normativa de Evaluación y Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 8.2.** El estudiante tiene la posibilidad de realizar una **EVALUACIÓN ÚNICA FINAL**. Para acogerse a esta modalidad, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de la asignatura, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, al/la Director/a del Departamento, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

El Director/a de Departamento al que dirigió su solicitud, oído el profesorado responsable de la asignatura, resolverá la solicitud en el plazo de 10 días hábiles. Transcurrido dicho plazo sin que el estudiante haya recibido respuesta expresa por escrito, se entenderá desestimada la solicitud. En caso de denegación, el estudiante podrá interponer, en el plazo de un mes, recurso de alzada ante la Rectora, quién podrá delegar en la Decana o Director/a del Centro, según corresponda, agotando la vía administrativa.

No obstante, lo anterior, por causas excepcionales sobrevenidas y justificadas (motivos laborales, estado de salud, discapacidad, programas de movilidad, representación o cualquier otra circunstancia análoga), podrá solicitársela evaluación única final fuera de los citados plazos, bajo el mismo procedimiento administrativo.

Los estudiantes que se acojan a este tipo de evaluación, tendrán derecho a ser evaluados mediante

una **única prueba escrita** que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria. No se exigirá asistencia, ni trabajos, ni participación. Con ello, se garantiza la posibilidad de obtener el **100% de la calificación final**.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 9.** Los estudiantes que no puedan concurrir a pruebas de evaluación que tengan asignadas una fecha de realización por el Centro, tendrán en cuenta la normativa aprobada en la Facultad de Ciencias de la Salud de Melilla para tal fin (<http://cienciassaludmelilla.ugr.es/pages/informacion-academica-y-docente/informacion-academica-accesosolicitudes-y-tramites>) o podrán solicitar a la Dirección del Departamento la **evaluación por incidencias** en los siguientes supuestos debidamente acreditados:

- Ante la coincidencia de fecha y hora por motivos de asistencia a las sesiones de órganos colegiados de gobierno o de representación universitaria.
- Por coincidencia con actividades oficiales de los deportistas de alto nivel y de alto rendimiento o por participación en actividades deportivas de carácter oficial representando a la Universidad de Granada.
- Por coincidencia de fecha y hora de dos o más procedimientos de evaluación de asignaturas de distintos cursos y/o titulaciones.
- En supuestos de enfermedad debidamente justificada a través de certificado médico oficial.
- Por fallecimiento de un familiar hasta segundo grado de consanguinidad o afinidad acaecido en los diez días previos a la fecha programada para la realización de la prueba.
- Por inicio de una estancia de movilidad saliente en una universidad de destino cuyo calendario académico requiera la incorporación del estudiante en fechas que coincidan con las fechas de realización de la prueba de evaluación.

## ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y TELE-PRESENCIAL)

### ATENCIÓN TUTORIAL



**HORARIO  
(SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL POD)**

**HERRAMIENTAS  
PARA LA  
ATENCIÓN  
TUTORIAL (**  
**Indicar medios**  
**telemáticos para**  
**la atención tutorial**  
**)**

Se pueden consultar en:

- <https://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/pages/profesorado>
- [http://faedumel.ugr.es/pages/departamentos/educacion\\_fisica\\_y\\_deportiva](http://faedumel.ugr.es/pages/departamentos/educacion_fisica_y_deportiva)

Las tutorías podrán ser presenciales siempre que el aforo y las medidas sanitarias lo permitan, previa solicitud a través del correo electrónico o la plataforma PRADO. De esta forma conseguiremos cumplir con todas las medidas de seguridad para que no existan aglomeraciones de personas en espacios reducidos.

Para la atención tutorial a través de medios telemáticos, se utilizará:

- Correo electrónico.
- Google Meet.
- Plataforma de Recursos de Apoyo

## MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

Las clases teóricas serán presenciales hasta el aforo completo permitido. Los alumnos que no puedan asistir presencialmente, por razones debidamente justificadas con antelación al responsable de la asignatura, podrán acceder desde casa en el mismo horario establecido oficialmente, siempre y cuando las aulas en las que se imparta dicha docencia, estén equipadas con los medios tecnológicos necesarios para transmitir de manera síncrona e interactiva. La sesión teórica online, utilizará la plataforma Google-Meet que proporciona la UGR.

En cuanto a las **contenido teórico**, no habrá alteraciones del temario, siendo impartido en el aula, de manera presencial o virtual, bajo una metodología activa, buscando la máxima participación del estudiante durante las mismas. Para ello se podrán solicitar actividades previas como lectura de documentos, recogida de información sobre el contenido, debate, análisis de documentos, análisis de imágenes y observación de situaciones reales, si fuese necesario.

Aquellos alumnos que estén siguiendo la asignatura de manera online, deberán comunicar al profesorado cualquier problema de conexión, acceso a la información o cualquier otra circunstancia que dificulte el normal seguimiento de la materia.

Respecto al **contenido práctico** se desarrollarán sesiones presenciales y virtuales, según las indicaciones que realice el profesor/a de la asignatura, para las que se podrán solicitar la realización de fichas o tareas, u otras que permitan la aplicación práctica del conocimiento adquirido a la vez que la evaluación del mismo. Las sesiones prácticas de actividad física se desarrollarán en el horario establecido para tal fin, pudiendo solicitarse la participación del alumnado en el diseño y puesta en práctica de las mismas.

El **seguimiento de la asignatura** se realizará a través de la **Plataforma PRADO**, en la que estarán alojados todos los documentos necesarios para el desarrollo de la misma; así como las prácticas, actividades y trabajos a realizar por el alumno, inclusive las calificaciones obtenidas. Éstas podrán consultarse de forma personal al entrar en la plataforma con sus claves del acceso identificado. Cualquier notificación o consulta que se quiera realizar a la profesora, online o presencial, se harán a través de los medios correspondientes, plataforma PRADO o en el horario de tutorías establecido para cada semestre.

## **MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación)**

### **Evaluación ordinaria**

Se mantienen los criterios, instrumentos y porcentajes de evaluación detallados anteriormente para la convocatoria ordinaria.

### **Evaluación extraordinaria**

Se mantienen los criterios, instrumentos y porcentajes de evaluación especificados anteriormente para la convocatoria extraordinaria.

### **Evaluación única final**

Se mantienen los criterios, instrumentos y porcentajes de evaluación especificados anteriormente para la evaluación única final.

## **ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)**

### **ATENCIÓN TUTORIAL**

**HORARIO  
(SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL POD)**

**HERRAMIENTAS  
PARA LA  
ATENCIÓN  
TUTORIAL (**  
**Indicar medios  
telemáticos para  
la atención tutorial**  
**)**

Se pueden consultar en:

- <https://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/pages/profesorado>
- [http://faedumel.ugr.es/pages/departamentos/educacion\\_fisica\\_y\\_deportiva](http://faedumel.ugr.es/pages/departamentos/educacion_fisica_y_deportiva)

Las tutorías se concretarán previa solicitud a través del correo electrónico o la plataforma PRADO al profesor/a.

Para la atención tutorial a través de medios telemáticos, se utilizará:

- Correo electrónico.
- Google Meet.
- Plataforma de Recursos de Apoyo a la Docencia PRADO.

## MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

### PROGRAMA TEÓRICO:

- No habrá alteraciones del temario teórico. Las clases pasan a impartirse a través de medios online o, en caso de que así se especifique, se sustituyen por indicaciones de actividad y contenido en la Plataforma PRADO o correo electrónico.

- La **Plataforma de docencia PRADO**, continúa siendo la vía para la aportación de contenidos, actividades, lecturas, imágenes, enlaces etc.
- Las clases impartidas de forma síncrona se llevarán a cabo por videoconferencia a través de Google Meet, con el enlace facilitado para ello. Es muy importante comunicar al profesor cualquier problema de conexión, acceso a la información o cualquier otra circunstancia que dificulte el normal seguimiento de la materia.
- Las clases que no puedan llevarse a cabo de forma síncrona se sustituirán por la grabación previa de contenidos, cuyo enlace a los mismos se facilitará a través de la Plataforma PRADO.

### **PROGRAMA PRÁCTICO:**

- Las sesiones prácticas se realizarán mediante ejercicios prácticos orientados a la adaptación de los contenidos de la materia al contexto virtual, de tal modo que permitan la adquisición de similares resultados en los procesos de aprendizaje.
- La entrega de actividades, fichas o evaluaciones del aprendizaje de las prácticas se realizará exclusivamente de forma telemática en PRADO, siguiendo las indicaciones de cada profesor/a.
- En determinados casos se enviará enlace a Google Drive o se utilizarán otros sistemas, como Google Meet, que pudieran ser pertinentes para el desarrollo de la actividad online.
- El trabajo teórico-práctico mantendrá el asesoramiento y supervisión a través de Google Meet en el horario normal de clase y en tutorías individualizadas previamente solicitadas. Se eliminará la exposición práctica de la sesión, y la exposición del trabajo se realizará a través de Google Meet.
- La entrega de todos los documentos requeridos para la evaluación del mismo se realizará a través de PRADO, de igual forma que en los demás escenarios contemplados.

### **MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación)**

#### **Evaluación ordinaria**

### **PROGRAMA TEÓRICO**

- Tanto las pruebas parciales, como los de la convocatoria ordinaria se realizarán a través de la Plataforma de docencia PRADO o la aplicación Socrative, con las opciones de examen

facilitadas para ello.

- También, si fuese necesario, se podrán realizar exámenes orales individuales mediante Google Meet o en directo con todo el grupo con cámara y micrófono abierto si el profesor/a lo requiere.
- Se mantienen los porcentajes de evaluación anteriormente expuestos en la guía docente de la materia, relativos a los contenidos teóricos para la convocatoria ordinaria con escenario presencial.

## PROGRAMA PRÁCTICO

- Los contenidos prácticos de la asignatura se evaluarán atendiendo a las indicaciones realizadas anteriormente en la guía docente.
- Se realizarán exposiciones teórico-prácticas a través de Google Meet, como medio para evaluar dichas actividades.
- Se mantendrán las entregas de los trabajos y prácticas (detallados en la guía didáctica de la asignatura) a través de la Plataforma de docencia PRADO.
- Se mantienen los porcentajes de evaluación de la guía docente de la materia, relativos a los contenidos prácticos para la convocatoria ordinaria con escenario presencial..

## Evaluación extraordinaria

- En caso de no haber superado los contenidos teórico-prácticos de la asignatura en la convocatoria ordinaria, se realizará un único examen con todos los contenidos incluidos en el programa. Éste se realizará a través de Google Meet, mediante la Plataforma de docencia PRADO en los apartados facilitados para ello o a través de la aplicación Socrative.
- Con ello, se garantiza la posibilidad de obtener el **100% de la calificación final**.

## Evaluación única final

- Se mantienen los criterios de evaluación especificados anteriormente en la guía docente para la evaluación única final en la convocatoria ordinaria.
- Los/as estudiantes adscritos en plazo a la evaluación única, una vez se proceda a la conformidad de su solicitud por parte del departamento, serán evaluados a través de un **ejercicio o prueba escrita** que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos.



- No se exigirá asistencia, ni trabajos, ni participación.
- Esta prueba constituirá el **100% de la nota de la asignatura**, siendo muy importante que contacten con el/la docente de la materia.