

## GUÍA DOCENTE

2019/20

### Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

### Ciclo

Indiferente

### Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### Curso

3er curso

## ASIGNATURA

25763 - Diseño de Programas de Ejercicio para la Salud

**Créditos ECTS :** 6

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

La prevalencia e impacto de la inactividad física se ha convertido en uno de los problemas más importantes de salud pública en la sociedad actual. Como consecuencia, está creciendo cada vez más el costo que supone el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad o el deterioro prematuro de la capacidad funcional. El gasto sanitario, social y económico de una población menos activa en todas las edades del ciclo vital se ha ido elevando en la medida que los cambios ocupacionales, de transporte, tiempo libre y de medio ambiente han condicionado a la mayoría de la población a permanecer sedentaria.

Dado que llevar a cabo cantidades moderadas de actividad física como parte de la vida diaria, del transporte y del tiempo libre pueden ofrecer a los sectores de población más sedentaria la oportunidad para llegar a ser más activos, resulta prioritario diseñar programas de promoción de actividad física y el ejercicio para la salud basados en la evidencia científica, impulsados desde los ámbitos educativo, comunitario, organizacional y político.

Entendemos por Promoción de la Salud el proceso mediante el cual las personas y las comunidades ejercen un mayor control sobre los determinantes de su salud para mejorar su calidad de vida. Desde esta perspectiva, es necesario diseñar programas eficaces para la promoción de actitudes positivas, entornos y posibilidades reales que favorezcan la práctica de actividad física y ejercicio para la salud.

En esta asignatura se proporcionarán los fundamentos teórico-prácticos que permitan al alumnado comprender y actuar en el ámbito de la promoción de la actividad física y del ejercicio para la salud. Con el objetivo de que el alumnado pueda crear proyectos de promoción en un ámbito concreto de su elección, se analizará el proceso de diseño de programas de promoción y se discutirán ejemplos de buenas prácticas en diferentes ámbitos, agrupadas todas ellas en las 5 fases en las que se puede estructurar dicho proceso: preparación del programa, desarrollo, diseño, puesta en marcha y evaluación (HEPA, 2000).

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

CE1 - Conocer los factores condicionantes de la práctica regular de actividad física y evaluarlos en las personas para poder diseñar programas de actividad física para la salud que atiendan a sus necesidades particulares.

-RA1: El alumnado conocerá los factores condicionantes de la práctica regular de actividad física y cómo evaluarlos en las personas, para poder diseñar programas de actividad física para la salud en diferentes poblaciones.

CE2 - Analizar políticas, programas y estrategias de promoción de la actividad física, teniendo en cuenta sus objetivos, ámbitos de actuación y poblaciones-diana.

-RA2: El alumnado sabrá analizar políticas, programas y estrategias de promoción de la actividad física para la salud.

CE3 - Diseñar y poner en marcha programas de promoción de la actividad física, haciendo un seguimiento y evaluación de los mismos para valorar la eficacia de las intervenciones.

-RA3: El alumnado sabrá diseñar, poner en marcha y evaluar programas de promoción de la actividad física en diferentes poblaciones.

### COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

G021 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

-RA21: El alumnado diseñará la evaluación, control, seguimiento y mejora de sus trabajos.

GO22 Principios éticos en el ejercicio profesional.

-RA22: El alumnado fomentará estilos de vida saludable a través de la actividad física.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

### TEMARIO TEORICO

#### BLOQUE TEMÁTICO 1. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Políticas y programas de promoción de la actividad física
2. Factores condicionantes de la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos
3. Estrategias de promoción
4. Ejemplos de políticas y programas nacionales e internacionales

#### BLOQUE TEMÁTICO 2. ÁMBITOS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Sistema educativo

- 6. Programas comunitarios
- 7. Salud pública
- 8. Ámbito laboral

### BLOQUE TEMÁTICO 3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS

- 9. Componentes de la condición física relacionados con la salud
- 10. Características técnicas y metodológicas del entrenamiento de los componentes de la condición física relacionados con la salud
- 11. Fases del diseño e implementación de programas
- 12. Evaluación de programas
- 13. Control y seguimiento de programas

### TEMARIO PRÁCTICO

Prácticas de aula en las que se diseñará un programa de AF para la salud.

## METODOLOGÍA

Los temas de la asignatura se desarrollarán de manera teórica y práctica. Se utilizarán diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje y recursos didácticos disponibles. Las sesiones se estructurarán en CLASES MAGISTRALES (sesiones teóricas con presentaciones PPT, vídeos explicativos y actividades diversas, bien en grupo o individualmente) y PRÁCTICAS DE AULA (actividades para adquirir de manera práctica diversas competencias).

La competencia transversal G021 (Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de la salud) se trabajará y evaluará a través de los trabajos grupales.

La competencia transversal G022 (Principios éticos en el ejercicio profesional) se trabajará y evaluará en las clases magistrales.

## TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	45		15						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	67,5		22,5						

**Leyenda:** M: Magistral

GL: P. Laboratorio

TA: Taller

S: Seminario

GO: P. Ordenador

TI: Taller Ind.

GA: P. de Aula

GCL: P. Clínicas

GCA: P. de Campo

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba tipo test 50%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 50%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El alumnado de esta asignatura podrá optar entre dos tipos de evaluación:

### 1) EVALUACIÓN CONTINUA:

- 50% EXAMEN ESCRITO (Contenidos teórico y prácticos):

Habrán dos pruebas tipo test con las que se irá evaluando los contenidos temáticos a lo largo del curso, acordándose las fechas con el alumnado. En cada uno de estos dos exámenes tipo test será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que sean superados. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas. Si el promedio de las dos pruebas es un 5 o más se dará por superada la parte teórica, aunque en alguna de las pruebas no se haya llegado al 65% de respuestas correctas. En caso de no llegar a un promedio de 5 entre las dos pruebas, el/la estudiante irá a la convocatoria extraordinaria con todo el temario.

- 50% PRÁCTICAS Y TAREAS:

Las prácticas y tareas se calificarán con Apto/No apto. Para superar todas las tareas es necesario tener el 80% de todas ellas como APTO.

Serán aplicados estos criterios de evaluación continua al alumnado que cumpla desde el principio sus condiciones.

**RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA:** La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de "No presentado/a". Igualmente, el no presentarse a las pruebas test de la asignatura supondrá un "No presentado/a". El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre

## 2) EVALUACIÓN FINAL:

Habrará un examen escrito tipo test, que corresponderá al 100% de la nota, y en el que será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que la pruebas sea superada. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas.

### RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

- 1.- La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de "No presentado/a".
- 2.- En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.
- 3.- Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

**PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU.** En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0 SUSPENSO).

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Al alumnado que optó por la evaluación continua en la convocatoria ordinaria y que no hubiera aprobado la parte teórica, pero sí las prácticas, se le guardará la nota de prácticas y solo tendrá que evaluarse de la parte teórica mediante una prueba tipo test. Para poderla superar, será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas.

Las notas de prácticas superadas se guardan de un curso para el siguiente al entender que se han superado las competencias relacionadas.

Al alumnado que optó por la evaluación final en la convocatoria ordinaria tendrá una evaluación final mediante una prueba tipo test. Para poderla superar, será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas.

### RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

Para renunciar a la convocatoria, bastará con que el alumnado no se presente al examen, y recibirá la calificación de "No Presentado/a".

**PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU.** En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0 SUSPENSO).

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

El uso de la plataforma eGela es obligatorio.

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.

### Bibliografía de profundización

LIBROS:

- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- Fertman, C. & Allensworth, D.(Eds.) (2010). Health promotion programas. From theory to practice. Society for Public Health Education. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.

#### DOCUMENTOS ELECTRONICOS:

<http://www.msc.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>  
<http://www.trainingexcellence.es/files/stepstohealth>

Foster C (2000) Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European network for the promotion of health-enhancing physical activity (report on the Internet). UKK Institute, Tampere. Available from: <http://www.hepa.ch/gf/hepa/expertmeeting/documentation.htm> Cited 5 Jan

HEPA Europe (2005) The European Network for the Promotion of Physical Activity. 1st meeting of the Network, Gerlev, Denmark, 26&#8211;27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: [http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615\\_9](http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9)

Shephard RJ, Lankenau B, Pratt M, Neiman A, Puska P, Benaziza H, Bauman A (2004) Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. Public Health Rep (serial on the Internet) 119 (3):346&#8211;351. Available from: <http://www.publichealthreports.org/issuecontents.cfm?Volume>

#### Revistas

Journal of Physical Activity and Health  
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>

Journal of Science and Medicine in Sport  
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>

European Journal of Sport Science  
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>

Medicine and Science in Sports and Exercise  
<http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

#### Direcciones de internet de interés

International workshop on national physical activity promotion strategies. Wageningen, the Netherlands, 13-14 November, 2008.  
[http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523\\_1](http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523_1)

Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity  
<http://www.euro.who.int/document/E88871.pdf?language=>

HEPA Europe (European network for promotion of health-enhancing physical activity)  
[www.euro.who.int/hepa](http://www.euro.who.int/hepa)

Designing Programs of Physical Activity for Girls and Young Women  
<http://www.canada2002.org/e/toolkit/organizations/designing.htm>

Obesity/nutrition/Steps to health  
[www.euro.who.int/obesity](http://www.euro.who.int/obesity)

[www.euro.who.int/nutrition](http://www.euro.who.int/nutrition)

Online inventory on physical activity promotion  
<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

Healthy Cities and urban governance programme  
[www.euro.who.int/healthycities](http://www.euro.who.int/healthycities)

Move for health day  
[www.euro.who.int/moveforhealth](http://www.euro.who.int/moveforhealth)

WHO headquarters/ Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health  
[www.who.int/dietphysicalactivity/en](http://www.who.int/dietphysicalactivity/en)  
[www.who.int/moveforhealth/en/](http://www.who.int/moveforhealth/en/)

<http://www.ispah.org/>

[http://www.paha.org.uk/paha/CCC\\_FirstPage.jsp](http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

<http://www.euro.who.int/hepa>

## OBSERVACIONES