

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

**BIZKAIKO
ESPERIENTZIA
GELAK
AULAS DE LA
EXPERIENCIA
DE BIZKAIA**

IRAKASGAIAREN TITULUA/ TÍTULO ASIGNATURA: **SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA**

Irakaslea/Profesor/a: Nerea Subiran Ciudad

Ikasgaiaren azalpena/Descripción de la asignatura

La asignatura se plantea con carácter teórico-práctico dirigida a un alumnado diverso y no necesariamente especializado en salud ni actividad física. El objetivo principal es hacer una aproximación al funcionamiento del cuerpo humano. ¿Cómo se comunica nuestro cerebro con el resto del cuerpo? ¿Qué son las hormonas y que es lo que hacen? ¿Cómo sacamos energía de lo que comemos? ¿Qué es la microbiota? ¿Cómo nos defiende nuestro cuerpo de los patógenos? ¿Qué información guardan nuestros genes? ¿Y qué pasa cuando alguno de los sistemas de nuestro cuerpo deja de funcionar bien? Además, se estudiará el concepto de actividad física y sus efectos sobre el funcionamiento del cuerpo, la salud y el envejecimiento saludable.

Gaitasunak/Competencias

1. Conocer las bases de la fisiología humana
2. Adquirir conocimientos básicos para poder entender y analizar de forma crítica temas de actualidad relacionados con el mundo de la biología y la salud
3. Conocer la importancia de la actividad física en la salud y el envejecimiento saludable
4. Ser capaz de leer sobre un tema de interés relacionado con la asignatura y redactar y exponer lo aprendido.

Edukiak/Contenidos

BLOQUE I. Actividad física y envejecimiento saludable

Envejecimiento saludable
Actividad e inactividad física. Riesgos y beneficios
Práctica de la actividad física
Valoración salud física

BLOQUE II. Fisiología humana

La célula y los tejidos
Metabolismo
Nutrición
Sistema Digestivo y microbiota
Sistema Endocrino
Sistema Nervioso
Sistema Muscular
Sistema Respiratorio
Sangre y sistema inmunológico
Sistema Cardiocirculatorio
Sistema Renal
Adaptaciones cardiocirculatorias

Metodologia/ Metodología

El contenido teórico se impartirá mediante clases expositivas apoyadas por presentaciones, así como vídeos, noticias, investigaciones y otra serie de materiales de interés.

Ebaluazio sistema/ Sistema de evaluación

El 80% de la evaluación se corresponderá con la asistencia (obligatoria) y participación activa en clases.

El 20% restante se evaluará mediante la realización de un trabajo breve, de carácter voluntario. Además de la entrega del trabajo escrito, se valorará positivamente la exposición oral del mismo.

Bibliografia/ Bibliografía

Silverthorn DU: "Fisiología humana: un enfoque integrado". Editorial Médica Panamericana (2014).

Hall JE, Guyton AC: "Compendio de fisiología médica" Elsevier (2012).

2Casis L, Zumalabe JM: "Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte". Elsevier (2008).

López Chicharro J, Fernández Vaquero A: "Fisiología del ejercicio". Editorial Médica Panamericana (2006).