

## Actividades formativas alternativas a los talleres: objetivos, contenidos, metodología, calendario, evaluación prevista y profesorado responsable

El alumnado que ha justificado convenientemente la imposibilidad de acudir a los talleres presenciales debe realizar un estudio previo a los mismos, cuya asignación se realiza entre el 1 al 7 de mayo y que debe ser entregado en la Plataforma Virtual.

La temática sobre la que se deberán elaborar dichos estudios, son:

Epidemiología de la obesidad en España
Ensayo sobre el dopaje en el deporte
Desarrollo de las bases teóricas de la propiocepción
Revisión bibliográfica sobre la anorexia y el deporte
Esquema del anexo nº 7 del Proceso Asistencial Integrado Fibromialgia
Desarrollo conceptual de los tipos de entrenamiento de la fuerza
Artículo de opinión sobre envejecimiento, actividad física y recursos sanitarios
Asociaciones de cardiópatas en tu Comunidad Autónoma: enumerar actividades y fines

Los estudios son evaluados por el Coordinador de los Talleres.

Cuando se inicia la Materia 11, Talleres Presenciales, también se abren en la Plataforma Virtual las actividades de la Materia 11 bis, virtual de la Materia 11. Las fechas de inicio y final son coincidentes. Las actividades y profesorado responsable son:

<b>Materia 11 bis</b>	<b>Contenido</b>	<b>Créditos: 6</b>	<b>Profesor</b>	
Estudio 1	Morfología humana y cineantropometría: a propósito de un caso	1	Carlos Javier Berral de la Rosa	<b>31/05/2019 a 15/06/2019</b>
Estudio 2	Análisis de la huella plantar y sus condicionantes patomecánicos	1	Daniel Rojano Ortega	
Estudio 3	Valoración de los resultados de una prueba de esfuerzo realizada en un laboratorio de fisiología	1	José Naranjo Orellana	
Estudio 4	Diseño de un programa de fuerza aplicado a la mujer embarazada	1	Borja Sañudo Corrales	
Estudio 5	Elaboración de una historia nutricional completa y su valoración por macronutrientes y micronutrientes	1	Javier Alonso Alfonseca	

Estudio 6	Diseño de un programa de prevención secundaria y rehabilitación cardiaca en fase III	1	Margarita Reina Sánchez	
-----------	--	---	-------------------------	--

La metodología de desarrollo de cada uno de los contenidos es:

- a) Se entrega material básico específico para cada una de las tareas
- b) Se abre un foro de consultas con el profesor responsable
- c) Se dispone de un espacio para la entrega
- d) En caso de no superar la evaluación de la tarea se dispone de nuevo espacio para recuperación

El objetivo de cada una de las tareas es:

### 1. Morfología humana y cineantropometría: a propósito de un caso

Se entrega el modelo teórico correspondiente y una proforma con valores biotipológicos. El alumnado deberá:

- Elaborar el IMC informado
- Calcular la densidad Corporal y obtención del Porcentaje Graso
- Estimar Porcentajes de Masa Muscular, Masa esquelética y masa residual

### 2. Análisis de la huella plantar y sus condicionantes patomecánicos

Se entrega la base teórica junto a los diferentes sistemas de cálculo de anomalías relacionados con la estática de la huella plantar. El alumnado deberá:

- Obtener su propia huella plantar antes e inmediatamente después del ejercicio (solo será necesario analizar la de un pie). Podéis obtenerla mediante cualquier método que os parezca adecuado de entre los presentados en el modelo teórico. Debido a la dificultad para encontrar lo necesario para cualquiera de los tres métodos que mencionamos en la documentación aportada, podéis hacerlo de forma sencilla con témpera que sea inocua para la piel, pintándoos la planta del pie de algún color vivo.
- Análisis de la huella plantar de un único pie (antes y después del ejercicio) mediante el método de Hernández-Corvo.
- Conclusiones sobre las posibles anomalías encontradas

### 3. Valoración de los resultados de una prueba de esfuerzo

Se entrega la tabla para realizar los cálculos de gasto energético correspondientes a las tres situaciones de ejercicio que se expresan (60 min al 50%; 60 min al 70% y 40 min al 70 %). Una vez obtenidos todos los datos:

- Razonar qué intensidad y duración sería la más recomendable para perder peso.
- Utilizar la tabla de cocientes respiratorios y equivalentes térmicos

#### 4. Diseño de un programa de fuerza diseñado para una mujer embarazada

Caso práctico: se trata de una chica de 33 años, sedentaria, que va por su sexto mes de embarazo. La ganancia de peso derivada de su condición unido a su falta de actividad ha derivado en un incremento de los episodios de lumbalgia y una considerable disnea y fatiga en sus actividades cotidianas. Igualmente está percibiendo un ligero aumento de venas varicosas. Atendiendo a estos condicionantes:

- Diseña un programa de fuerza adaptado incidiendo expresamente en las consideraciones previas a tener en cuenta y en los beneficios que este tipo de trabajo conllevaría para su embarazo.
- Define igualmente los condicionantes a tener en cuenta (intensidad, volumen, ejercicios, tiempo de descanso...) y las posibles contraindicaciones de este tipo de tratamiento.

#### 5. Elaboración de una historia nutricional completa y su valoración por macronutrientes y micronutrientes

Sobre el caso práctico que se entrega indicar la cantidad y distribución de tipo de alimentos a lo largo del día, con relación a:

- Ingestas energéticas de macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas
- Micronutrientes: vitaminas y minerales

#### 6. Diseño de un programa de prevención secundaria y rehabilitación cardíaca en fase III

- Introducción, justificación, breve descripción de la necesidad del proyecto, marco donde se desarrolla, factores relacionados, efectos y/o beneficios de su puesta en marcha
- Objetivos: cuales son los objetivos generales y objetivos específicos
- Contenidos y desarrollo: destinatarios de la actividad, ámbito de aplicación y ubicación del proyecto
- Definir las actividades a realizar: coordinadas con los equipos de salud de la comunidad y/o con las unidades de Prevención y Rehabilitación Cardíaca
- Recursos disponibles y necesidad o adecuación de estos
- Definir el programa de entrenamiento físico: aspectos a considerar para el entrenamiento en los pacientes con riesgo cardiovascular, selección de pacientes y prescripción del ejercicio y recomendaciones para su desarrollo
- Temporalización y seguimiento o evaluación del proyecto si es posible, en función de sus características y posibilidades.