

Materia 4:
Variables del acondicionamiento físico

Programa:
Master Oficial en Actividad Física y Salud
Curso 2017 - 2018

GUÍA DIDÁCTICA DEL ALUMNO



Datos identificativos de la materia		
Denominación	Componentes de salud del acondicionamiento físico	
Número de créditos	4	
Área de conocimiento	Condición física, salud	
Descriptor	Actividad física, salud, envejecimiento	
Programa de pertenencia	Master Oficial en Actividad Física y Salud	
Unidad temporal	Primer Cuatrimestre	
Carácter	Obligatoria	
Profesor coordinador de la materia	Juan Antonio Guerra	
Docentes participantes	Eleazar Lara	Asignatura 1
	Ricardo Peñaloza	Asignatura 2
	Luis Carrasco	Asignatura 3

Fundamentación/ Contextualización de materia
<p>Las evidencias científicas muestran que la práctica de actividad física de forma regular y controlada es uno de los medio más eficaces para fomentar la salud y el bienestar de las personas así como un instrumento terapéutico de primer orden. Pero...¿cómo debe ser esa actividad física?, ¿cómo debe planificarse y programarse?, ¿qué criterios hemos de tener en cuenta?</p> <p>En esta asignatura reforzaremos los aspectos básicos y generales sobre el acondicionamiento físico, como punto de partida para abordar qué componentes de la condición física están más directamente relacionados con la salud, qué factores constituyen cada uno de ellos y cómo desarrollarlos. El objetivo es que el alumnado sea capaz de desarrollar programas de práctica de actividad física orientada a la mejora de la salud, teniendo en cuenta las consideraciones oportunas para obtener la máxima eficacia.</p>

Requisitos/ Competencias necesarias de la materia
<p>Para el alumnado ya especializado en Ciencias de la Salud y Ciencias del Deporte le será suficiente con los materiales ofrecidos. La propia exposición y desarrollo de los contenidos de la asignatura debe permitir que el alumnado consiga alcanzar las competencias propuestas. Para ello, la primera parte está enfocada a reforzar aspectos básicos sobre los fundamentos y principios del acondicionamiento físico, y posibilitará un adecuado desarrollo del contenido fundamental de la asignatura.</p>

Competencias genéricas de materia
<p><i>Esta asignatura contribuirá a que el estudiante llegue a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Aplicar los aspectos básicos en el desarrollo de la profesión en el ámbito de la actividad física y la salud. -Desarrollar la toma de decisiones como elemento fundamental en el desarrollo profesional. -Aplicar los conocimientos a la práctica profesional así como mostrar capacidad para trabajar en un equipo interdisciplinar.

Competencias específicas

- Explicar qué es la condición física, sus componentes y los principios generales para su desarrollo.
- Analizar e identificar los componentes de la condición física relacionados con la mejora de la salud de adultos y personas mayores
- Planificar sesiones para el desarrollo de la condición física relacionada con la salud
- Evaluar la condición física relacionada con la salud de adultos y personas mayores
- Integrar los programas de mejora de la condición física dentro de los procesos asistenciales de adultos y personas mayores.

En definitiva el alumno deberá combinar el estudio de los materiales con la búsqueda de recursos para alcanzar estas competencias.

Asignaturas y contenidos

La materia consta de tres asignaturas. La primera está enfocada a reforzar aspectos básicos sobre los fundamentos y principios del acondicionamiento físico. Posibilitará que en la segunda, el alumnado pueda identificar y entender qué componentes de la condición física están más directamente relacionados con la mejora de la salud en el adulto, y sea capaz de integrarlos para elaborar una propuesta de intervención en el ámbito profesional. En la tercera se abordarán los aspectos biopsicosociales del envejecimiento, su impacto en la condición física de los mayores y los beneficios y directrices para la prescripción de ejercicio en ellos.

Asignatura 1: Criterios generales sobre el acondicionamiento físico

1. Introducción 2. Evolución histórica del concepto de condición física 3. Enfoques o tendencias actuales de la condición física 4. Componentes de la condición física 5. Principios del acondicionamiento físico

Asignatura 2: Componentes de la condición física y salud

1. Introducción
2. Componentes de la condición física y salud: La resistencia cardiorrespiratoria
3. Componentes de la condición física y salud: La fuerza y resistencia muscular
4. Componentes de la condición física y salud: La flexibilidad
5. Componentes de la condición física y salud: La composición corporal 6. Recomendaciones generales de práctica de actividad física orientada al desarrollo de la condición física relacionada con la salud

Asignatura 3: Envejecimiento y ejercicio

1. Introducción. 2. Aspectos biopsicosociales del proceso de envejecimiento. 3. Impacto del envejecimiento sobre la condición física de los mayores. 4. Beneficios de la práctica de ejercicio físico en personas mayores. 5. Directrices para prescribir ejercicio físico en mayores. 6. Programas específicos de ejercicio físico para la población mayor.

Metodología y estrategias de aprendizaje

El trabajo de esta asignatura estará basado en el aprendizaje autónomo del alumno, con el apoyo del tutor docente y de los propios compañeros, fomentando el trabajo colaborativo. Para ello, se combina el estudio de los materiales con la búsqueda de recursos por parte del alumnado. Los recursos disponibles corresponden al desarrollo de los bloques temáticos por parte del profesorado. Ofreceremos otros recursos complementarios como artículos y documentos de apoyo.

Los recursos disponibles corresponden al desarrollo de los temas por parte del profesor. El alumno dispone del material didáctico de la asignatura elaborado por el profesor, que puede descargar e imprimir. Se incluyen además una serie de recursos adicionales, como es el foro de consultas donde se plantearán cuestiones y debates relacionados con las actividades propuestas: Lectura de textos, artículos y/o noticias de interés relacionadas con el tema, paginas web, wiki, etc.

Medios y recursos didácticos

Desde el inicio del período docente el alumno tendrá acceso al espacio correspondiente al curso en el Campus Virtual, donde encontrará un primer bloque con una serie de recursos que facilitarán la utilización del mismo (tutoriales, glosario con preguntas frecuentes sobre el manejo del Campus, foro para la resolución de dudas técnicas..). También tendrá acceso, desde el inicio, a una serie de recursos electrónicos para su consulta a través de la *Biblioteca Digital de la UNIA* y a otras *herramientas y servicios comunitarios*. *Foro de novedades*: accesible desde el bloque común de la columna central de la asignatura, servirá para un correcto seguimiento de la misma y será empleado por el Director del Master, el Coordinador de la Materia, y los Profesores de cada asignatura para la comunicación e información de los eventos más destacados. *Calendario*: junto con el foro de novedades, el calendario ubicado en la parte superior del bloque lateral derecho servirá para indicar la temporalización exacta de la asignatura y de cada unidad didáctica que la compone.

En el caso de las actividades

Nombre de Actividad	Contenidos y recursos necesarios	Objetivos y competencias que se lograrán	Tiempo estimado para su realización (en horas)	Fecha de entrega	Evaluación
Tarea 1: "Individualización en el acondicionamiento físico"	Tarea de la asignatura 1: Criterios generales sobre el acondicionamiento físico	Conocer que es la condición física, sus componentes y los principios generales para su desarrollo	10	21/01/18	Respuestas reflexivas, objetivas y contextualizadas a las preguntas formuladas en la actividad
Tarea 2: Foro "Debate y reflexión sobre el síndrome de Sobreentrenamiento"	Tarea de la asignatura 2: Componentes de la condición física y salud	Analizar e identificar los componentes de la condición física relacionados con la mejora de la salud y el sobre-entrenamiento	10	28/01/18	-Participación y contribución -Calidad de las aportaciones -Aporte de publicaciones relacionadas con el tema -Análisis reflexivo de las intervenciones -Ayuda en la resolución de problemas planteados Proyecto evaluado de 0 a 10 puntos.
Tarea 3: "Ejercicio físico, sarcopenia y envejecimiento".	Tarea de la asignatura 3: Envejecimiento y ejercicio	Se solicita al alumno que aplique los conocimientos adquiridos dando respuesta a la cuestión planteada.	10	11/02/18	Respuesta bien estructurada, contextualizada y motivada. Tarea evaluada de 0 a 10 puntos.
Tarea 4: "Comentario de texto científico".	Tarea de la asignatura 3: Envejecimiento y ejercicio	Tras leer el artículo científico propuesto, el alumno deberá realizar el correspondiente comentario.	10	11/02/19	Comentario bien estructurado, contextualizado y motivado. Tarea evaluada de 0 a 10 puntos.
Tarea 5: "Test Final de la materia".	Tarea de la materia: Variables del acondicionamiento físico	Se evalúa los conocimientos en general, adquiridos por el alumno a través de la materia.	10	11/02/18	Respuestas adecuadas Test evaluado de 0 a 10 puntos.

Cronograma de la materia y Plan de Trabajo por Semanas

La duración total de la materia va desde el 12.01,16 al 08.02.16.

Plan de trabajo por semanas.

Semana	UD correspondiente	Actividad a realizar	Tiempo estimado (horas)
S1	Criterios generales sobre el acondicionamiento físico (1ECTS)	1) Lectura y análisis de la guía didáctica	5
		2) Consulta y estudio de material y planteamiento de dudas	10
		3) Resolución de las preguntas planteadas en la tarea	10
S2	Componentes de la condición física y salud (1ECTS)	1) Consulta y estudio de material y planteamiento de dudas	10
		2) Análisis de paginas web de acondicionamiento físico en adultos	5
		3) Participación y contribución en el foro	10
S3 y S4	Envejecimiento y ejercicio (2ETCS)	1) Consulta y estudio de material y planteamiento de dudas	20
		2) Visualización de enlaces web de interés	8
		3) Realización de las tareas	20
		4)	
		5)	
S4	General de la materia	4) Realización del test final de la materia	2

Sistema de Evaluación

-Participación en los foros del Campus Virtual: Discusiones sobre los temas y conceptos fundamentales, Aporte de publicaciones y comentarios (este concepto se utilizará para subir la nota de la asignatura).

-Asistencia regular al curso a través del Campus Virtual (cada tutor tiene acceso al tiempo de conexión y lugares de visita) .

-Resultados de los ejercicios y tareas individuales, que serán evaluados de 0 a 10. Cada tutor se reserva la posibilidad de plantear un tiempo de recuperación para las actividades valoradas por debajo de 5

-Calidad de las aportaciones en actividades grupales/colectivas

Para aprobar la materia es necesario superar cada asignatura, y también el test general de la materia, y para considerar superada cada asignatura es necesario superar, a su vez, cada actividad y/o tarea. Una actividad/tarea se considera superada si el alumno obtiene una calificación igual o superior a 5(cinco) o 50(cincuenta), según sea el caso.

Orientaciones finales

Para posibles modificaciones sobre el plan de trabajo fijado los profesores utilizaran los foros y el resto de herramientas de comunicación de la plataforma. Por lo tanto es importante que estes atento a estos mensajes.

Referencias bibliográficas y web de interés para la materia

Las referencias bibliográficas y web están incluidas en las correspondientes unidades didácticas.