

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33224
Nom	Exercici físic per a la qualitat de vida
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2021 - 2022

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	3	Altres casos
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	3	Altres casos

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	20 - Exercici físic per a la qualitat de vida	Obligatòria
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	20 - Exercici físic per a la qualitat de vida	Obligatòria

Coordinació

Nom	Departament
GONZALEZ MORENO, LUIS MILLAN	122 - Educació Física i Esportiva

RESUM

Exercici físic per a la qualitat de vida es tracta d'una matèria que pretén aprofundir en l'aplicació de diferents mètodes propis de l'exercici per a la millora del benestar de les persones. És una assignatura de 3^{er} curs del grau, de caràcter obligatori i amb una càrrega lectiva de 6 crèdits ECTS.

L' assignatura estarà orientada a l'anàlisi de l'exercici com coadjuvant en la millora dels factors que incideixen sobre les distintes dimensions de la qualitat de vida. Per a això s'impartiran continguts que comprenen des d'aspectes socials fins a aspectes tècnics que estan intervenint en la millora i/o manteniment de la salut de les persones, i per extensió en la forma de gaudir la vida.



Concretament, durant el curs acadèmic s'impartiran tres grans blocs temàtics, a saber:

Bloc temàtic I: Conceptualització de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida; Bloc temàtic II: Ergonomia i seguretat durant el desenvolupament de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida; Bloc temàtic III: Prescripció de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida.

El professor utilitzarà diverses metodologies d'ensenyança, tant per a les classes teòriques com per a les pràctiques. Se realitzaran classes magistrals, discussions dirigides, debats i a nivell pràctic se potenciaran els exercicis basats en el descobriment guiat i la investigació acció.

S'avaluarà l'adquisició de competències de caràcter teòric i pràctic per mitjà d'un sistema mixt d'avaluació contínua i/o proves finals.

CONEIXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

No hi ha cap requisit especial fora dels que marca el pla d'estudis.

COMPETÈNCIES

1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

- Conèixer l'ús i la indicació de productes sanitaris vinculats a les cures d'infermeria, posant una atenció especial a la diferència segons edat i sexe.
- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics
- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esport dirigits a poblacions especials
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar-hi alternatives
- Avaluar la condició física; prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport
- Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip



- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional
- Comprendre els efectes de l'exercici físic sobre la salut de les estructures i la funció del cos humà
- Comprendre els efectes saludables de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà
- Comprendre les adaptacions per a la salut dels fonaments del condicionament físic
- Conèixer, comprendre i saber avaluar els determinants de la qualitat de vida i dels estils de vida saludables
- Conèixer i analitzar críticament les recomanacions dels organismes oficials més importants sobre la prescripció de l'exercici físic per a la salut en sectors poblacionals sans
- Conèixer i saber aplicar els principals fonaments amb què s'estimula l'adherència a les activitats i programes per a la millora de la qualitat de vida
- Conèixer els diferents entorns de promoció de l'activitat física per a la salut
- Analitzar críticament, des d'un punt de vista ergonòmic, la idoneïtat dels diferents moviments articulars que es prescriuen habitualment en les sessions i programes de condicionament físic saludable
- Conèixer i aplicar diferents procediments d'avaluació dels hàbits saludables, de la funció física i dels factors de risc per a la pràctica física en funció de les necessitats i les característiques de cada individu
- Prescriure programes d'exercici físic per a la millora i/o el manteniment de la qualitat de vida a partir dels seus determinants i a partir d'un model integral d'establiment d'hàbits saludables
- Avaluar programes d'exercici físic per a la millora i/o el manteniment de la qualitat de vida
- Seleccionar i saber utilitzar l'equipament d'ús individual més adequat per a cada tipus d'activitat i població en l'àmbit de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les ciències de l'activitat física aplicat al manteniment i la millora de la qualitat de vida
- Desenvolupar capacitats que permeten actuar amb excel·lència i amb ètica en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida
- Saber aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats dels éssers humans en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida
- Desenvolupar les habilitats adequades per al treball autònom i grupal en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida

RESULTATS DE L'APRENTATGE

L'alumne ha de ser capaç, al finalitzar el curs, d'haver adquirit almenys el 50% de les competències plantejades en esta guia docent.

**DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS****1. Conceptualització sobre el exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida**

Conceptualització sobre els determinants de la salut, qualitat de vida, activitat i exercici físic, i estils de vida saludables

Factors que poden originar la pèrdua de la qualitat de vida i evidències científiques que relacionen l'exercici físic amb el seu manteniment

Àmbits de promoció i formes de desenvolupar l'exercici físic per a la millora de la qualitat de vida

2. Ergonomia i seguretat durant el desenvolupament de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida

Hàbits higiènics i posturals durant la pràctica de l'activitat física

Criteris ergonòmics de selecció i utilització d'equipament d'ús individual

3. Prescripció de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida

Valoració de l'estil de vida i de les dimensions de la qualitat de vida: valoració d'hàbits d'higiene, descans i nutrició. Avaluació de la funció física mitjançant la valoració de la condició física i de l'aptitud funcional. Avaluació de la funció psicològica i de la interacció i funció social. Avaluació de les percepcions de salut.

Criteris generals i específics per a la prescripció i desenvolupament de programes d'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida en diferents etapes i moments evolutius: Infantesa, adolescència, adultesa i ancianitat. Embaràs i menopausa.

VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	45,00	100
Pràctiques en aula	15,00	100
Assistència a esdeveniments i activitats externes	5,00	0
Elaboració de treballs individuals	20,00	0
Estudi i treball autònom	20,00	0
Lectures de material complementari	30,00	0
Preparació de classes pràctiques i de problemes	10,00	0
Resolució de qüestionaris on-line	5,00	0
TOTAL	150,00	



METODOLOGIA DOCENT

El professor utilitzarà diverses metodologies d'ensenyament tant per a les classes teòriques com per les pràctiques. Es realitzaran classes magistrals, discussions dirigides i debats. I a nivell pràctic es potenciaran els exercicis basats en el descobriment guiat i la investigació acció.

Així mateix el professor prepararà materials didàctics basats en les noves tecnologies del coneixement. Es crearà un blog on els alumnes podran expressar les seves opinions sobre els diversos temes que es treballin durant les classes, i de forma addicional se'ls donarà als alumnes materials audiovisuals perquè puguin seguir les classes teòriques des de casa o fins i tot des dels seus terminals telefònics.

AVALUACIÓ

S'avaluarà l'adquisició de competències de caràcter teòric i pràctic a través d'un sistema mixt d'avaluació contínua i / o proves finals.

Els alumnes que opten per l'avaluació contínua hauran de presentar tres treballs teòric-pràctics al llarg del curs, en les dates que assenyalé el professor. Així mateix hauran de realitzar tres exàmens tipus test sobre la matèria de cada un dels blocs temàtics. Cadascun dels treballs i cada un dels exàmens tindran una nota entre 0-10 punts. La qualificació final serà la mitjana dels tres treballs i els tres exàmens. Aquells alumnes que obtinguen 5 punts de mitjana hauran superat l'assignatura, i no podran presentar-se a la prova final.

Els alumnes que no presenten algun dels treballs o no es presenten a algun dels exàmens, hauran de realitzar la prova final. Els alumnes que no aproven el curs a través de l'avaluació contínua podran presentar-se a la prova final. La prova final consistirà en un examen dividit en tres parts: i. test, ii. preguntes curtes i iii. supòsit pràctic. Per aprovar l'assignatura els alumnes hauran de superar l'examen amb una nota d' almenys 5 punts

De manera addicional als alumnes que acrediten l'assistència a activitats externes amb continguts relacionats amb l'assignatura (el professor avaluarà de forma prèvia a l'assistència dels alumnes la validesa de l'activitat) podran incrementar la seva nota en un punt sempre que la seva nota final després de l'avaluació contínua o final siga d' almenys 5 punts. Mai aquestes activitats podran ser sumades a qualificacions finals inferiors a 5 punts. En el cas que algun alumne obtinguera una qualificació final superior a 9 punts, l'assistència a activitats externes seria un factor a tenir en compte en l'assignació de matricules d'honor.



De forma addicional i per imperatiu del departament, els alumnes han de ser advertits de les següents qüestions:

La còpia literal, total o parcial, d'obres alienes, i presentant-les com a pròpies, es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda, i per la Llei de Protecció Intel·lectual, estan prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes. L' incompliment d'aquesta llei pot donar lloc a les corresponents faltes o delictes penals

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Arufe V, Domínguez A, García JL, Lera A. Ejercicio físico, salud y calidad de vida. Sevilla: Wanceulen; 2008
- Casimiro AJ et al. Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Almería: Universidad de Almería; 2005
- Gómez A, Méndez FX. Ejercicio físico saludable en la infancia. Madrid: Pirámide; 2000
- Guillén del Castillo M. El ejercicio físico como alternativa terapéutica a la salud. Sevilla: Wanceulen; 2005
- Latorre PA, Herrador JA. Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Barcelona: Paidotribo; 2003
- Serra R. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo; 2005

Complementàries

- Gillison FB, Skevington SM, Sato A, Standage M, Evangelidou S. The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations; a meta-analysis. Soc Sci Med 2009; 68: 1700-1710
- O'Connor TM, Jago R, Baranowski T. Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. Am J Prev Med. 2009;37:141-9.
- Windle G, Hughes D, Linck P, Russell I, Woods B. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. Aging Ment Health. 2010;14:652-69.

ADDENDA COVID-19



Aquesta addenda només s'activarà si la situació sanitària ho requereix i previ acord del Consell de Govern

ADENDA CONVID-19

1. Continguts / Contenidos

Los contenidos teóricos continúan iguales que en la guía docente original.

2. Volum de treball i planificació temporal de la docència

2. Volumen de trabajo y planificación temporal de la docencia

La parte de volumen de trabajo presencial estará supeditada a las normas de seguridad que se establezcan a lo largo del cuatrimestre.

3. Metodologia docente

3. Metodología docente

La metodología docente será semipresencial.

4. Avaluació

4. Evaluación

En el caso de que los alumnos puedan asistir de forma regular a las clases la evaluación continuará siendo igual que en la guía docente original.

En el caso de que las clases no se puedan realizar de forma presencial, los alumnos deberán realizar los tres trabajos originales y uno adicional que equivaldrá a los exámenes teóricos que se deberían haber realizado antes del corte de las actividades.