

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

Codi	33225
Nom	Exercici físic per a poblacions amb necessitats especials
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2020 - 2021

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	21 - Exercici físic per a poblacions amb necessitats especials	Obligatòria
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	21 - Exercici físic per a poblacions amb necessitats especials	Obligatòria

Coordinació

Nom	Departament
COLADO SANCHEZ, JUAN CARLOS	122 - Educació Física i Esportiva

RESUM

L'Exercici Físic per a Poblacions amb Necessitats Especials fa referència a l'activitat física dissenyada i desenvolupada sistemàticament que presta especial èmfasi en les necessitats, interessos i capacitats de les persones, que més enllà del seu procés evolutiu normal, presenten unes condicions reduïdes i particulars a causa de manera simple o combinada a problemes de salut, discapacitat i / o nivell socioeconòmic.

Per tot això, en aquesta assignatura es mostrarà una àmplia visió teòrica i pràctica de les guies prescriptives d'exercici físic més rellevants i consensuades científicament que delimitaran l'actuació professional per a alguns dels nombrosos i diferents col·lectius que poden ser susceptibles de beneficiar-se de diferents tipus de programes d'activitat i exercici físic adaptats a les seves singularitats.



Per afavorir una major coherència i rigor en l'aplicabilitat per a l'àrea de l'educació física i esportiva dels diferents continguts conceptuals, procedimentals i actitudinals que es desenvoluparan en aquesta assignatura, es farà, preliminar i transversalment, una contextualització que ajudi a comprendre millor el marc normatiu i el context social de referència en el qual s'haurà de desenvolupar professionalment el futur egressat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

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 s'han especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

No es necessiten altres requisits més que els impostos per les pròpies restriccions de la matrícula i relacionades amb l'aprovació d'altres assignatures.

Es recomana a l'estudiant una anàlisi transversal amb l'objectiu de relacionar els coneixements previs desenvolupats en altres assignatures prèvies amb els d'aquesta assignatura.

COMPETÈNCIES

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

- 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
- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional
- Conèixer i comprendre els factors comportamentals, socials i legals que condicionen la pràctica de l'activitat física adaptada
- Conèixer i comprendre els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de les persones amb discapacitat
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esport dirigits a persones amb discapacitat



- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica d'activitat física en persones amb discapacitat
- Identificar riscos per a la salut en la pràctica d'activitat física i esportiva en persones amb discapacitat
- Seleccionar i saber utilitzar material i equipament esportiu adequat per a persones amb discapacitat
- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional a l'àrea de l'activitat física adaptada
- Aplicar els drets fonamentals d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat
- Prescriure programes d'exercici físic per a poblacions amb necessitats especials amb l'objectiu de millorar-ne la qualitat de vida a partir dels determinants de la salut i a partir d'un model integral d'establiment d'hàbits saludables
- Conèixer els diferents àmbits competencials i entorns de promoció de l'activitat física adaptada per a la millora de la qualitat de vida
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les ciències de l'activitat física aplicat a 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 a 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 a la millora de la qualitat de vida

RESULTATS DE L'APRENTATGE

S'espera que l'alumne conegui els fonaments que garanteixin l'adequada prescripció i aplicació de l'Activitat Física per a Poblacions amb Necessitats Especials. Per aconseguir aquesta prescripció dels alumnes i les alumnes hauran de saber analitzar, seleccionar, adaptar i dissenyar diferents mètodes, programes, activitats i exercicis físic / esportius d'acord als interessos, capacitats i habilitats de diferents persones, atenent a les seves diverses necessitats, dificultats, deficiències i / o discapacitats.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Conceptualización sobre el ejercicio físico para poblaciones con necesidades especiales aplicado a la mejora de calidad de vida.

Anàlisi retrospectiu i prospectiu sobre l'activitat física adaptada.

Criteris legals i àmbits d'actuació professional per al graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

**2. Prescripció de l'exercici físic i recomanació d'hàbits saludables.**

Persones amb la síndrome metabòlica.

Obesitat, hipertensió arterial, diabetis mellitus tipus 2, i dislipidèmies. Assessorament aplicat en hàbits de nutrició.

Persones amb malalties pulmonars.

Per exemple: asma i malaltia pulmonar obstructiva crònica.

Persones amb alteracions múscul-esquelètiques.

Per exemple: artritis reumatoide, osteoartritis i mal de genoll i lumbar.

Persones amb trastorns mentals.

Per exemple: vigòrèxia, depressió i estrès.

Altres col·lectius especials.

Per exemple: extrema pobresa, immigració i presidians.

3. Activitat física adaptada a la discapacitat.

Marc normatiu, classificació de la discapacitat, definicions i terminologia.

Pautes bàsiques per a la prescripció adaptada en els programes d'activitat física i exercici físic-esportiu en persones amb discapacitat.

VOLUM DE TREBALL

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



METODOLOGIA DOCENT

Metodologia docent

La matèria serà impartida en concordança i coordinació amb les diferents matèries d'aquest mòdul.

S'hi exposarà el contingut teòric dels temes a través de classes presencials, seguint fonts documentals de màxim rigor científic i de recent actualització (tant en espanyol com en anglès). Aquestes classes serviran per fixar els coneixements lligats a les competències previstes. A més a les classes pràctiques es vivenciaran alguns d'aquests continguts juntament amb el mètode d'immersió en nous coneixements aplicats, emprant-se en el seu conjunt per a aquesta finalitat tot tipus mitjans tecnològics i procedimentals que siguin oportuns.

A partir d'aquestes classes teòriques i pràctiques, els professors en aquells continguts que considerin necessaris podran proposar als discents la realització de determinats treballs teoricopràctics personals o grupals, segons escaigui, per a la realització tindran el suport del professor en sessions tutelades en les que els estudiants podran compartir amb els seus companys i amb el professor els dubtes que troben, obtenir solució a les mateixes i començar a exercir autònomament les competències del mòdul.

A més per assolir les competències previstes d'una manera més significativa, els estudiants hauran de desenvolupar una tasca individual d'estudi i assimilació dels coneixements teòrics i pràctics i de preparació dels possibles treballs proposats, així com es recomana assistir complementàriament a algun acte acadèmic i / o pràctic que pugui complementar i / o reforçar els continguts desenvolupats en l'assignatura.

AVALUACIÓ

Sistema d'avaluació de l'assignatura

Per avaluar l'adquisició de les competències finals, els alumnes i les alumnes hauran de realitzar:

(a) Un examen final teòric sobre tots els continguts desenvolupats en l'assignatura. Serà un examen de tipus test a triar en cada qüestió entre diferents opcions de resposta. L'examen teòric tindrà un valor del 75% de la nota final i haurà d'estar obligatòriament aprovat per poder intervenir amb la resta de qualificacions de l'assignatura i optar així a aprovar-la.



(b) Presentació obligatòria de manera escrita i oral d'un treball expositiu final en grup, el seu valor correspondrà amb un 25% de la nota final, és a dir podrà puntuar fins a 2.5 punts, havent d'aconseguir al menys 1.75 punts per poder considerar-se com apte. Si no és apte no es podrà aprovar l'assignatura. L'exposició oral serà obligatòria per a tots els membres de el grup.

(c) Al llarg de el desenvolupament de l'assignatura el professorat podrà sol·licitar el lliurament d'uns tallers d'aplicació pràctica de continguts com a resultat de la vivència de les sessions teoricopràctiques de l'assignatura. Aquests tallers seran de lliurament obligatori i seran qualificats com a apte o no apte, havent de tenir obligatòriament la qualificació d'apte per tenir opció a aprovar l'assignatura.

(d) La superació de la quota de faltes d'assistència marcat per la universitat per a la part pràctica de l'assignatura suposarà, a més de la superació de la resta de criteris marcats anteriorment (a, b, c), el lliurament addicional de treballs escrits compensatoris, que segons sigui la casuística de l'estudiant els ha de determinar pel professor i que seran lliurats el dia de l'examen teòric final. Aquests treballs seran de lliurament obligatori i seran qualificats com a apte o no apte, havent de tenir obligatòriament la qualificació d'apte per tenir opció a aprovar l'assignatura.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc. 2000 Sep;32(9 Suppl):S498-504.
- Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Med Sci Sports Exerc. 2011 Aug;43(8):1575-81.
- Albright A, Franz M, Hornsby G, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and type 2 diabetes. Med Sci Sports Exerc. 2000 Jul;32(7):1345-60.
- American College of Sports Medicine (ACSM). AHA/ACSM Joint position statement: Recommendations for cardiovascular screening, staffing, and emergency policies at health/fitness facilities. Med. Sci. Sports Exerc. 1998; 30 (6): 1009-1018.
- Colegio Americano del Medicina del Deporte (ACSM). (2014) Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. 3ª ed. Barcelona: Paidotribo.
- Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2009 Feb;41(2):459-71.
- Grundy SM, Cleeman JI, Daniels SR, et al. Diagnosis and management of the metabolic syndrome: an American Heart Association/National Heart, Lung, and Blood Institute Scientific Statement. Circulation. 2005 Oct 25;112(17):2735-52.
- Horvat M, Block M, Kelly L. (2007) Developmental and adapted physical activity assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.
- López J, López LM. (2008) Fisiología Clínica del Ejercicio. Madrid: Panamericana.
- Mitchell L, Murray SB, Cogley S, et al. Muscle Dysmorphia Symptomatology and Associated Psychological Features in Bodybuilders and Non-Bodybuilder Resistance Trainers: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2016 May 31. [Epub ahead of print]
- Miller MG, Weiler JM, Baker R, Collins J, D'Alonzo G. National Athletic Trainers' Association position statement: management of asthma in athletes. J Athl Train. 2005 Jul-Sep;40(3):224-45.



- Nash MS, Jacobs PL, Woods JM, Clark JE, Pray TA, Pumarejo AE. A comparison of 2 circuit exercise training techniques for eliciting matched metabolic responses in persons with paraplegia. Arch Phys Med Rehabil. 2002 Feb;83(2):201-9.
- Pescatello LS, MacDonald HV, Lamberti L, Johnson BT. Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. Curr Hypertens Rep. 2015 Nov;17(11):87.
- Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72.
- Reina R. (2010) La actividad física y el deporte adaptado en el espacio europeo de enseñanza superior. Barcelona: Paidotribo.
- Rot M, Collins KA, Fitterling HL. Physical exercise and depression. Mt Sinai J Med. 2009 Apr;76(2):204-14.
- Winnick J. (2011) Adapted Physical Education and Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zwinkels M, Verschuren O, Janssen TW, et al. Exercise training programs to improve hand rim wheelchair propulsion capacity: a systematic review. Clin Rehabil. 2014 Sep;28(9):847-61.

Complementàries

- Brandt M, Sundstrup E, Jakobsen MD, Jay K, Colado JC, Wang Y, Zebis MK, Andersen LL. Association between Neck/Shoulder Pain and Trapezius Muscle Tenderness in Office Workers. Pain Res Treat. 2014;2014:352735.
- Cabeza-Ruiz R, García-Massó X, Centeno-Prada RA, Beas-Jiménez JD, Colado JC, González LM. Time and frequency analysis of the static balance in young adults with Down syndrome. Gait Posture. 2011 Jan;33(1):23-8.
- Colado JC, Garcia-Masso X, Rogers ME, Tella V, Benavent J, Dantas EH. Effects of aquatic and dry land resistance training devices on body composition and physical capacity in postmenopausal women. J Hum Kinet. 2012 May;32:185-95.
- Colado JC, Triplett NT, Tella V, Saucedo P, Abellán J. Effects of aquatic resistance training on health and fitness in postmenopausal women. Eur J Appl Physiol. 2009 May;106(1):113-22.
- Lidegaard M, Jensen RB, Andersen CH, Zebis MK, Colado JC, Wang Y, Heilskov-Hansen T, Andersen LL. Effect of brief daily resistance training on occupational neck/shoulder muscle activity in office workers with chronic pain: randomized controlled trial. Biomed Res Int. 2013;2013:262386.
- Moya-Nájera D, Borreani S, Moya-Herraiz Á, Calatayud J, López-Andújar R, Colado JC. Is physical exercise harmful to liver transplantation recipients? Review of literature. Cir Esp. 2016 Jan;94(1):4-10.

ADDENDA COVID-19

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



ADENDA CONVID-19 (1º y 2º CUATRIMESTRE CURSO 2020-2021) (1r i 2n

CONVOCATÒRIA)

Adenda guía docente 2º cuatrimestre curso 2020/2021:

La docència a partir del mes de febrero de 2021 se iniciará el día 8 de febrero, siendo en modalidad online y síncrona, y se mantendrá hasta que el Consell de Govern de la Universitat de València informe de su finalización y/o modificaciones.

Docència semipresencial

S'impartirien totes les classes, però amb aforament limitat segons indicacions de Sanitat. La previsió és que una part de l'alumnat estigui present a classe, i la resta per videoconferència síncrona, de manera rotatòria. D'aplicar aquesta addenda, la programació docent de cada matèria s'ha d'ajustar al seu horari aprovat en Junta de Centre, impartint presencialment i videoconferència síncrona. El càlcul del percentatge d'assistència a les classes pràctiques de l'assignatura serà determinat en funció del nombre de dies que s'hagi assistir tenint en consideració el sistema rotatori establert.

Continguts

Es mantenen segons els recollits inicialment en la guia docent.

Volum de treball i planificació temporal de la docència

Es mantenen segons els recollits inicialment en la guia docent.

Avaluació

Es manté segons el que recull inicialment en la guia docent.