

Actividad Física y Salud – MÓDULO II: ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPONENTES DE SALUD

Variables del acondicionamiento físico

GUÍA DOCENTE



**INSTRUCCIONES PARA LA ELABORACIÓN Y TRAMITACIÓN DE LAS GUÍAS
DOCENTES DE LAS ASIGNATURAS**

Tipo de Acción Formativa	Máster Universitario					
Nombre de la Acción Formativa	Actividad Física y Salud					
Denominación de la asignatura	Variables del acondicionamiento físico					
Módulo	MÓDULO II: ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPONENTES DE SALUD					
Curso académico	2023-2024					
Tipología	Obligatoria					
ECTS	Teoría:	4.00	Práctica:	0.00	Total:	4.00
Periodo de impartición	02/01/2024-22/01/2024					
Modalidad Docente	VIRTUAL					
Web universidad coordinadora	https://www.unia.es/actividad-salud					
Web universidad colaboradora	https://www.upo.es/postgrado/Master-Oficial-Actividad-Fisica-y-Salud/					
Idioma/s de impartición	Español					

Responsable/s de la asignatura

Nombre y apellidos	Email	Universidad	Créditos
FERNANDO HIPÓLITO PAREJA BLANCO	fparbla@upo.es	UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE	1.00

Profesorado

Nombre y apellidos	Email	Universidad	Créditos
Luis Carrasco Páez	lcarrasco@us.es	UNIVERSIDAD DE SEVILLA	2.00
MANUEL ALEJANDRO ORTEGA BECERRA	maortbec@upo.es	UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE	1.00
FERNANDO HIPÓLITO PAREJA BLANCO	fparbla@upo.es	UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE	1.00

TUTORIAS: Horario y localización

- Antonio Fernández Martínez, foro virtual de consultar al Coordinador Módulo II: Actividad Física y Componentes en Salud, plataforma docente <https://eva.unia.es/> horario de consultas 24 horas

ininterrumpido durante el periodo de duración del Módulo II.

- Fernando Hipólito Pareja Blanco, foro virtual de consultas al profesor responsable de la asignatura plataforma docente <https://eva.unia.es/> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.
- Manuel Ortega Becerra, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente <https://eva.unia.es/> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.
-

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
Competencias Básicas y Generales	<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 Transversales	
Competencias Específicas	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Resultados de aprendizaje	

DESCRIPTORES DE CONTENIDOS
Criterios generales sobre el acondicionamiento físico Componentes de la condición física y salud Envejecimiento y ejercicio

ACTIVIDADES FORMATIVAS Y METODOLOGÍAS DOCENTES

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.

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.

Actividad formativa	Modalidad de enseñanza	Dedicación (horas de trabajo autónomo del estudiante)	Dedicación (horas de trabajo lectivas del estudiante con apoyo del profesor)
Individualización en el acondicionamiento físico	VIRTUAL	10	10
Foro "Sobrentrenamiento"	VIRTUAL	10	10
Ejercicio Físico, estrés oxidativo, sarcopenia y envejecimiento	VIRTUAL	10	10

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. Tener en cuenta las diferencias entre los foros calificables y no calificables: los foros No calificables van dirigidos al aprendizaje sin que las aportaciones a estos foros sean indispensables para obtener la calificación de la asignatura suelen estar titulados como foro de consultas y ubicarse en los epígrafes iniciales de las asignaturas en cambio los foros calificables cuentan para la nota de la asignatura correspondiente, si no se especifica lo contrario, tienen el mismo peso de calificación que cualquier otra

actividad calificable, son por tanto, un elemento importante para obtener una buena calificación de la asignatura.

Estos foros suelen estar ubicados en los epígrafes más bajos de las asignaturas, bajo el epígrafe de actividades.

- 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.

TAREAS:

1. Planteamiento sobre la individualización del acondicionamiento físico
2. Foro activo "Sobrentrenamiento": incluido aporte documental
3. Actividad física, estrés oxidativo, sarcopenia y envejecimiento

Estrategias/metodologías de evaluación	Porcentaje de valoración sobre el total
Respuestas reflexivas, objetivas y contextualizadas a las preguntas formuladas en la actividad. Tarea evaluada de 0 a 10 puntos.	50%%
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.	50%%
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	
BIBLIOGRAFÍA	
PLAN DE CONTINGENCIA	

Conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal(Reglamento(UE) 2016/679, de 27 de abril) le informamos que los datos personales que nos ha facilitado pasarán a ser tratados por la UNIVERSIDAD INTERNACONAL DE ANDALUCÍA como responsable del tratamiento, siendo órgano competente en la materia la Dirección del Área de Gestión Académica(Monasterio Santa María de las Cuevas, C / Américo Vespucio nº2. Isla de La Cartuja - 41092 - Sevilla) ante quien Ud. puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, limitación, oposición o portabilidad señalando concretamente la causa de su solicitud y acompañando copia de su documento acreditativo de identidad. La solicitud podrá hacerse mediante escrito en formato papel o por medios electrónicos.

Caso de no obtener contestación o ver desestimada su solicitud puede dirigirse al Delegado de Protección de Datos de la Universidad(rgpd@unia.es Tfno 954 462299) o en reclamación a la Agencia Española de Protección de Datos a través de los formularios que esa entidad tiene habilitados al efecto y que son accesibles desde su página web: <https://sedeagpd.gob.es>

Como responsable, la Universidad le informa que exclusivamente tratará los datos personales que Ud. le facilite para dar cumplimiento a los siguientes fines:

- a) Gestión académica y administrativa de:
 - Participación en procesos de acceso y admisión a las enseñanzas oficiales(Grado, Máster y Doctorado) o de formación Continua de la Universidad Internacional de Andalucía.
 - Inscripción y/o matrícula como alumno en cualquiera de las titulaciones oficiales(Grado, Máster y Doctorado), Formación Continua u otras actividades académicas ofrecidas por la Universidad Internacional de Andalucía.
 - Participación en convocatorias de becas y ayudas al estudio de la Universidad Internacional de Andalucía, la Admón. General del Estado o la de las Comunidades Autónomas y de otras entidades públicas o privadas.
 - Participación en convocatorias de programas de movilidad de carácter nacional o internacional.

- Obtención y expedición de títulos oficiales, títulos propios y otros títulos académico
- b) Gestión de su participación como estudiante en prácticas y actividades formativas nacionales o internacionales en instituciones, empresas, organismos o en otros centros.
- c) Utilización de servicios universitarios como obtención del carné universitario, bibliotecas, actividades deportivas u otros.

La Universidad se encuentra legitimada para tratar estos datos al ser necesarios para la ejecución de la relación jurídica establecida entre Ud. y la Universidad y para que ésta pueda cumplir con sus obligaciones legales establecidas en la Ley Orgánica 6/2001, de Universidades.

Usted responde de la veracidad de los datos personales que ha proporcionado a la Universidad y de su actualización.

La Universidad comunicará los datos personales que sean indispensables, y nunca en otro caso, a las siguientes categorías de destinatarios:

- A otras Administraciones y organismos públicos para el ejercicio de las competencias que les sean propias y compatibles con las finalidades arriba enunciadas (Así - a modo enunciativo y no limitativo - a Ministerios con competencias en educación y ciencia, a otras administraciones, a otras Universidades o Centros formativos equivalentes para la gestión de traslados, a empresas para la realización de prácticas)
- A entidades bancarias para la gestión de pagos y cobros.
- A organismos públicos o privados en virtud de la celebración de convenios de colaboración o contratos, conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de Protección de Datos.
- A los servicios de la propia Universidad que sean adecuados para gestionar la utilización de los servicios universitarios ofertados.

Sus datos de carácter personal se tratarán y conservarán por la Universidad conforme a la legislación vigente en materia de protección de datos, pasando luego a formar parte -previo expurgo - del Archivo Histórico Universitario conforme a lo dispuesto en la legislación sobre Patrimonio Histórico.

La Universidad sólo prevé la transferencia de datos a terceros países en el caso de su participación como alumno en alguno de los programas de formación o becas de carácter internacional. La transferencia se realizará siguiendo las directrices establecidas al respecto por el Reglamento Europeo de Protección de Datos y normativa de desarrollo.

El Servicio de Protección de Datos de la Universidad Internacional de Andalucía cuenta con una página en la que incluye legislación, información y modelos en relación con la Protección de Datos Personales a la que puede acceder desde el siguiente enlace: <https://www.unia.es/protecciondatos>