DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Diseño de Programas de Actividad Física y Ejercicio Saludable
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativa (OP)
ECTS: 6,0
CURSO: 4º
TEMPORALIDAD: 2º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:
Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

Esta asignatura no está activa en el curso académico.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

OBSERVACIONES DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

La asignatura "Diseño de programas de actividad física y ejercicio saludable" forma parte de las asignaturas optativas, ubicada en segundo semestre en cuarto curso.
La actividad física es beneficiosa para toda la población, teniendo en cuenta que hay personas que presentan características especiales para su práctica y que cada grupo de población contempla unas características diferentes a tener en cuenta en el diseño de programas de ejercicio y actividad física. La asignatura pretende dotar al futuro profesional de conocimientos y herramientas teórico-prácticas para afrontar el diseño de programas de actividad física para la salud en diferentes contextos.
Para afrontar con éxito la asignatura el alumno se recomienda que el alumno haya adquirido los conocimientos abordados en la asignatura de Metodología del entrenamiento, Planificación del entrenamiento, Valoración de la condición física, Patologías y ejercicio físico y Prescripción de ejercicio en poblaciones especiales.

► Introducción al diseño de programas de actividad física saludable. Conceptos básicos y principios.

► Tipos de Programas de ejercicio físico saludable

► Tipos de programas y ejercicio físico saludable en poblaciones especiales.

► Diseño de programas y aplicación práctica

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se define a través de grandes competencias (GC), ubicadas temporalmente en esta categoría de "competencias generales"
- GC02. Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas
- GC03. Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto
- GC04. Competencia para actuar con fluidez mediante las manifestaciones del movimiento humano
- GC05. Competencia para realizar labores de gestión y emprendimiento en la industria del deporte
- GC06. Competencia para conocer y aplicar el método científico y la evidencia científica en la práctica
- GC08. Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües,

favoreciendo su inserción laboral

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- SbC3.1_Subcompetencia_Participar en planes complejos de valoración de la condición física y la salud.
- SbC3.3_Subcompetencia_Aplicar la metodología científica al ejercicio físico en un nivel avanzado en el ámbito de la salud
- SbC8.6_Subcompetencia_El alumno comprende los ejes de la desigualdad y fomenta la comprensión y el respeto por la diversidad y multiculturalidad, al mismo tiempo que muestra y promueve los valores de la empatía, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia.
- H2.3_Habilidad o Destreza_Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías.
- H3.1_Habilidad o Destreza_Analizar, diagnosticar y promover estrategias y programas que fomenten la formación de hábitos saludables en la práctica de la actividad física y del deporte.
- H3.2_Habilidad o Destreza_Desarrollar programas de promoción y asesoramiento, con base en la evidencia científica de actividad física, ejercicio y deporte para toda la población.
- H3.4_Habilidad o Destreza_Participar en la promoción de planes educativos sobre aspectos de salud pública en relación con la actividad física y el deporte.
- H6.1_Habilidad o Destreza_Revisar, analizar y seleccionar los diferentes métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica.
- CT2.1_Competencia transversal,valor o actitud_Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT2.2_Competencia transversal,valor o actitud_Individualizar la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo y/o salud atendiendo a las necesidades específicas de la población.
- CT3.1_Competencia transversal,valor o actitud_Actuar con la finalidad de mejorar la salud, bienestar y calidad de vida de la población, atendiendo a las necesidades específicas de las personas.
- CT3.2_Competencia transversal,valor o actitud_Cooperar con otros agentes implicados en la organización de planes actividad física saludable en cualquier sector de intervención profesional.
- CT7.3_Competencia transversal,valor o actitud_Aprovechar los beneficios propios de la actividad física y el deporte en beneficio de la sociedad
- CT8.1_Competencia transversal,valor o actitud_Capacidad para trabajar en equipo.