



FACULTAD DE EDUCACIÓN, PSICOLOGÍA Y
CIENCIAS DEL DEPORTE
GUIA DOCENTE

CURSO 2023-24

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre:

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Denominación en Inglés:

Physical activity and health

Código:

202110309

Tipo Docencia:

Presencial

Carácter:

Optativa

Horas:

	Totales	Presenciales	No Presenciales
Trabajo Estimado	150	45	105

Créditos:

Grupos Grandes	Grupos Reducidos			
	Aula estándar	Laboratorio	Prácticas de campo	Aula de informática
4.32	1.68	0	0	0

Departamentos:

EDUCACION FISICA,MUSICA Y ARTES PLASTIC.

DIDACTICAS INTEGRADAS

Áreas de Conocimiento:

DIDACTICA DE LA EXPRESION CORPORAL

DIDACTICA DE LA EXPRESION CORPORAL

Curso:

3º - Tercero

Cuatrimestre

Segundo cuatrimestre

DATOS DEL PROFESORADO (*Profesorado coordinador de la asignatura)

Nombre:	E-mail:	Teléfono:
* Angela Sierra Robles	sierras@dempc.uhu.es	
MARIA DEL PILAR ALONSO ROBLEDO	pilar_a.r95@hotmail.com	

Datos adicionales del profesorado (Tutorías, Horarios, Despachos, etc...)

Coordinadora: Ángela Sierra Robles		
Centro/Departamento: Facultad Educación, Psicología y CC del Deporte / Didácticas Integradas		
Área de conocimiento: Didáctica de Expresión Corporal		
Nº Despacho: nº 7 pab.3 alto	E-mail: sierras@uhu.es	Telf.: 959.219268
Horario de enseñanza de la asignatura: L, J y V de 9:00 a 11:00 y de 11:30 a 13:30		
Horario tutorías primer y segundo semestre: L y J de 13:30 a 16:30h.		
OTRO PROFESORADO:		
Nombre y apellidos: Pilar Alonso Robledo		
Centro/Departamento: Facultad Educación, Psicología y CC del Deporte / Didácticas Integradas		
Área de conocimiento: Didáctica de Expresión Corporal		
Nº Despacho: nº 7 pab.3 alto	E-mail: pilar.alonso@ddi.uhu.es	Telf.: 959.219268
Horario tutorías primer semestre: por definir		
Horario tutorías segundo semestre: por definir		

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. Descripción de Contenidos:

1.1 Breve descripción (en Castellano):

Esta asignatura no contiene una breve descripción en la memoria de verificación del título

1.2 Breve descripción (en Inglés):

This subject does not contain a brief description in the degree verification report

2. Situación de la asignatura:

2.1 Contexto dentro de la titulación:

Asignatura optativa vinculada a la mención en "Educación Física" implementada en el sexto semestre.

2.2 Recomendaciones

Ninguna

3. Objetivos (resultado del aprendizaje, y/o habilidades o destrezas y conocimientos):

RA1.- Discernir las bases históricas, biológicas y estructurales sobre las que se asiente el estudio de la actividad física como instrumento para la salud.

RA2.- Analizar los hábitos y conductas de los españoles relacionados con la salud, en las diferentes fases de la vida, valorando la importancia de la actividad física en la calidad de vida.

RA3.- Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.

RA4.- Conocer las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

RA5.- Conocer y diferenciar los factores y sistemas que determinan la condición física relacionada con la salud versus la condición física rendimiento.

RA6.- Disponer de conocimientos suficientes para organizar un programa de ejercicio físico para la salud en función de las necesidades de los sujetos.

4. Competencias a adquirir por los estudiantes

4.1 Competencias específicas:

E16: Diseñar, planificar y evaluar la actividad docente y el aprendizaje en el aula.

E22: Relacionar la educación con el medio, y cooperar con las familias y la comunidad.

E30: Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

E54: Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.

E55: Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.

4.2 Competencias básicas, generales o transversales:

G9: Capacidad para exponer las ideas elaboradas, de forma oral y en la escrita.

G14: Capacidad para trabajar en equipo de forma cooperativa, para organizar y planificar el trabajo, tomando decisiones y resolviendo problemas, tanto de forma conjunta como individual.

G15: Capacidad para utilizar diversas fuentes de información, seleccionar, analizar, sintetizar y extraer ideas importantes y gestionar la información.

G18: Compromiso ético para el ejercicio de las tareas docentes.

G5: Trabajar de forma colaborativa.

G10: Capacidad de expresión oral y escrita en varias lenguas (al menos en una lengua extranjera).

CT1: Dominar correctamente la lengua española, los diversos estilos y los lenguajes específicos necesarios para el desarrollo y comunicación del conocimiento en el ámbito científico y académico.

CT2: Desarrollo de una actitud crítica en relación con la capacidad de análisis y síntesis.

CT6: Promover, respetar y velar por los derechos humanos, la igualdad sin discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión u otra circunstancia personal o social, los valores democráticos, la igualdad social y el sostenimiento medioambiental.

CT4: Capacidad de utilizar las Competencias Informáticas e Informacionales (CI2) en la práctica profesional.

CT5: Dominar las estrategias para la búsqueda activa de empleo y la capacidad de emprendimiento.

CT3: Desarrollo de una actitud de indagación que permita la revisión y avance permanente del conocimiento.

5. Actividades Formativas y Metodologías Docentes

5.1 Actividades formativas:

- Actividades docentes presenciales (presentación oral, sesión magistral...).
- Actividades docentes no presenciales (análisis de fuentes documentales; eventos científicos y/o divulgativos; foro virtual; lecturas; etc.).
- Actividades prácticas.

5.2 Metodologías Docentes:

- Sesiones Académicas Teóricas.
- Sesiones Académicas Prácticas.
- Seminarios/exposición y debate.
- Trabajo en grupo/Aprendizaje colaborativo.
- Tutorías Especializadas/talleres/prácticas en laboratorios (informática, idiomas).
- Otro trabajo autónomo (trabajo individual).

5.3 Desarrollo y Justificación:

La formación de los futuros graduados requiere la puesta en marcha de estrategias metodológicas que combinen aspectos teóricos y prácticos. Debemos capacitar al alumnado para que desde una visión global pueda actuar de forma constructiva y crítica en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera la profesora polarizará su actuación hacia:

- Una docencia centrada en el estudiante, lo que exigirá previamente su capacitación para un aprendizaje autónomo y dotarle de las herramientas necesarias para ello.
- La modificación del rol de la profesora, que deberá gestionar el proceso de aprendizaje del alumnado.

El contenido teórico de la asignatura será impartido fundamentalmente por la profesora, y en ocasiones por expertos invitados y los propios estudiantes en los casos pertinentes, así como con lecturas de apoyo sobre aspectos fundamentales de la misma. No existirá un único libro de texto y nunca se considerará materia de evaluación, aquella no utilizada en las clases. El contenido práctico siempre irá precedido de su explicación teórica. Dado que en el desarrollo del programa se intentará conseguir la máxima emancipación del alumnado, se hace necesario utilizar un conjunto de técnicas que propician la reflexión y el espíritu crítico del alumno, entre las cuales destacamos: expositivas, interrogativas, dialogantes, de redescubrimiento, estudio dirigido, tareas dirigidas, discusión, debate, seminario e investigación. Esto implica el uso frecuente de sesiones del tipo teórico-práctico. El apoyo de medios audiovisuales será de uso corriente en las clases.

Las prácticas de la asignatura serán supervisadas por la profesor, actuando los estudiantes como docentes, ejecutantes, observadores y críticos, según el contenido de las mismas, con el fin de

realizar los análisis de las sesiones que sean requeridos o bien proponiendo alternativas o variantes de las técnicas y métodos utilizados.

6. Temario Desarrollado

Contenidos del PROGRAMA TEORICO:

1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA. Evolución del concepto de salud y su relación con la actividad física. Los factores de riesgo para la salud. Estilo de vida, calidad de vida y calidad de los años vividos. Valoración del estado de salud. Perspectivas y paradigmas que relacionan la actividad física y la salud.
2. SEDENTARISMO Y RECOMENDACIONES MUNDIALES DE ACTIVIDAD FÍSICA. Recomendaciones en cuanto a prescripción de actividad física saludable en niño y jóvenes, adultos sanos y personas mayores. Condición física salud versus rendimiento. Principios básicos en el diseño de programas de actividad física.
3. ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD. Análisis del currículo de EF para Secundaria y Bachillerato. Promoción de hábitos de actividad física, higiénicos, posturales y alimenticios relacionados con la actividad física. Modelos teóricos de EF para la salud. Principios generales para la promoción de la AF. Promoción de AF-salud desde la perspectiva del proceso y del producto. Contextos de promoción de la actividad física saludable.
4. DESARROLLO DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, INTENSIDAD DEL EJERCICIO Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA. Hábitos de práctica físico-deportiva. Control de esfuerzo. Calentamiento y vuelta a la calma. Condición física orientada a la salud. Evaluación del fitness. Diseño de un programa personal de CF-Salud.
5. DESARROLLO DE HÁBITOS POSTURALES Y EJERCICIOS DESACONSEJADOS Adopción de posturas cotidianas y su influencia en la disposición raquídea. Evaluación postural. Principios de corrección postural. Justificación de una educación postural en el ámbito escolar. Dolor y columna. Ejercicios potencialmente peligrosos. Efectos problemáticos de la práctica física sobre la columna. Escuela de espalda.
6. DESARROLLO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN. Obesidad en España. Hábitos a fomentar y erróneos. Estrategia NAOS. Programa PERSEO. Modelos corporales saludables. Imagen e insatisfacción corporal.
7. BENEFICIOS, RIESGOS Y PERJUICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD. Beneficios desde el punto de vista rehabilitador, preventivo y orientado al bienestar. Riesgos asociados al tipo de actividad, al medio y al mal uso. Ejercicio físico obsesivo. Prácticas erróneas y mitos a erradicar.

Contenidos del PROGRAMA DE PRÁCTICAS en sesiones PRÁCTICAS:

- Condición física
- Composición corporal
- Regulación del esfuerzo
- Hábitos saludables
- Musculación, stretching, pilates, yoga...
- Programa "Por un millón de pasos"

7. Bibliografía

7.1 Bibliografía básica:

- ACSM's (2018). *Guidelines for exercise testing and prescription*. 10ª edición. Baltimore, MD, USA.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.

- Devís, J. (coord.). (2001). *Educación física, deporte y salud en el siglo XXI*. Madrid: Marfil.
- Devís, J. (coord.) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- La Torre, P.A. y Herrador, J. (2003). *Prescripción del ejercicio para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona: Paidotribo.
- Muñoz J, Delgado-Fernández M. (coord.). Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Ruiz JR, Ortega FB, Delgado-Fernández M. (2010). Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud, Junta de Andalucía.

7.2 Bibliografía complementaria:

- Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2012). *Physical activity and health*. Second Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gillison FB, Skevington SM, Sato A, Standage M, & Evangelidou S. (2009). The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations; a meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 68, pp.1700-1710
- Glosario de Promoción de la Salud (1998). *Organización Mundial de la Salud*. Madrid: Publicado en español en 1999 por Ministerio de Sanidad y Consumo.
- La Torre, P.A. y Herrador, J. (2003). Valoración de la condición física para la salud. *Apunts, educación física y deportes*, 73, pp.32-41.
- López, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Barcelona: Inde.
- López, P.A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde.
- Mendoza, R.; Sagrera, M.R.; Batista, J.M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Moreno, F. (2003). Promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad físico-deportiva. *Revista española de educación física y deportes*, vol. X, nº X, pp.37-44.
- O'Connor TM, Jago R, & Baranowski T. (2004). Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 37, pp.141-9.
- Pérez López, I.J. y Delgado, M. (2004). *La salud en secundaria desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Windle G, Hughes D, Linck P, Russell I, & Woods B. (2010). Is exercise effective in promoting mental wellbeing in older age? A systematic review. *Aging Mental Health*, 14, pp.652-69.

8. Sistemas y criterios de evaluación

8.1 Sistemas de evaluación:

- Prueba Mixta.
- Pruebas orales y/o escritas de los contenidos de la asignatura.
- Realización y presentación de trabajos tutelados sobre temas específicos de las asignaturas (mapa conceptual, portafolio del alumno, elaboración de materiales de aprendizaje a partir de lecturas y documentos, análisis fuentes documentales, etc.
- Valoración de la participación en las actividades presenciales y no presenciales establecidas.
- Proyecto de investigación tutelado.
- Prácticas de aula.
- Prueba de ensayo/desarrollo.
- Elaboración de una memoria-informe de prácticas.

8.2 Criterios de evaluación relativos a cada convocatoria:

8.2.1 Convocatoria I:

1. Evaluación continua: Valoración global de conocimientos, actitudes e intereses de los alumnos/as respecto a la materia objeto de estudio a través de diferentes pruebas cognitivas, actitudinales y estrategias profesionales específicas. Requiere una asistencia mínima al 80% de las sesiones prácticas.

Convocatoria ordinaria I o de curso

Pruebas de evaluación: La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta los aspectos y las puntuaciones obtenidas en cada una de las siguientes pruebas.

a	Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	50
b	Búsqueda bibliográfica y análisis crítico de un artículo	15
c	Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación o recogidas durante las clases	20
d	Realización de prácticas y entrega de cuaderno	15

Para aprobar la asignatura se deben superar las pruebas recogidas en los apartados a), c) y d) con una calificación mínima de 5 sobre 10.

No se realizarán exámenes parciales de la asignatura, ni pruebas para subir nota. El profesorado podrá, si lo estima oportuno, realizar un examen y/o prueba de recuperación de los apartados no superados.

Para la obtención de la mención "matrícula de honor", el profesorado podrá solicitar la realización de una prueba diseñada para el caso.

8.2.2 Convocatoria II:

Convocatoria ordinaria II o de recuperación de curso

- El 50% se basará en la puntuación obtenida en el examen final de la asignatura, que constará de preguntas a desarrollar y pruebas objetivas. Será obligatorio aprobar este examen (obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10), para que se puedan sumar el resto de las puntuaciones obtenidas.
- Un 20% de la calificación final se basará en la puntuación obtenida en las pruebas de evaluación continua realizadas a través de Moodle.
- Un 15% búsqueda bibliográfica y análisis crítico de un artículo
- Un 15% de la calificación final se basará en el trabajo/memoria sobre las prácticas de la asignatura.

La presente modalidad de evaluación solo y exclusivamente se tendrá en cuenta para aquellos alumnos cuya asistencia a las prácticas de la asignatura haya sido igual o superior al 80%, pudiendo guardarse aquellos apartados que se aprobaron en la convocatoria I.

Para aquellos alumnos cuya asistencia a las prácticas no fuera del 80% o superior, no se guardarán ninguna de las calificaciones de los apartados restantes debiendo ajustarse a la modalidad descrita a continuación:

- **Examen teórico**, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones teóricas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.
- **Examen práctico**, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones prácticas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.

8.2.3 Convocatoria III:

Convocatoria ordinaria III o de recuperación en curso posterior

a) El alumnado que haya asistido, realizado y participado en las sesiones prácticas del curso anterior (80%) podrá presentarse a los apartados no superados con los mismos criterios que en las convocatorias ordinarias I y II descritas anteriormente.

b) El alumnado que no haya asistido, realizado y participado en las sesiones prácticas del curso anterior (80%) será evaluado conforme se describe en el apartado sobre la evaluación única final.

8.2.4 Convocatoria extraordinaria:

Aquellos estudiantes que como máximo les falte por aprobar el 10% de los créditos del plan de estudios, sin incluir el TFG podrán solicitar la convocatoria extraordinaria y serán evaluados conforme a lo definido en la evaluación única final.

8.3 Evaluación única final:

8.3.1 Convocatoria I:

De acuerdo al artículo 8 del Reglamento de Evaluación para las titulaciones de grado y máster oficial de la Universidad de Huelva, aprobado el 13 de marzo de 2019, los estudiantes pueden acogerse a una evaluación única final.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al profesorado responsable por correo electrónico o en persona. En este caso, el estudiante será evaluado en un solo acto académico que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria.

Las pruebas a realizar y/o presentar son:

a	Prueba escrita sobre los contenidos teóricos de la materia	50
b	Entregar seis búsquedas bibliográficas y seis análisis de artículos sobre los riesgos y beneficios de la práctica físico-deportiva en su dimensión física, psicológica y social	15
c	Elaboración y exposición de una sesión práctica para cada uno de los siguientes contenidos: regulación del esfuerzo, relajación y respiración, trabajo de core, ejercicios desaconsejados, evaluación de la composición corporal, evaluación de la condición física y evaluación postural.	15
d	Prueba desarrollo sobre los contenidos del bloque práctico de la asignatura	20

Para aprobar la asignatura se deben superar cada una de las pruebas con una calificación mínima de 5 sobre 10.

8.3.2 Convocatoria II:

De acuerdo al artículo 8 del Reglamento de Evaluación para las titulaciones de grado y máster oficial de la Universidad de Huelva, aprobado el 13 de marzo de 2019, los estudiantes pueden acogerse a una evaluación única final.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al profesorado responsable por correo electrónico o en persona. En este caso, el estudiante será evaluado en un solo acto académico que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria.

Las pruebas a realizar y/o presentar son:

a	Prueba escrita sobre los contenidos teóricos de la materia	50
b	Entregar seis búsquedas bibliográficas y seis análisis de artículos sobre los riesgos y beneficios de la práctica físico-deportiva en su dimensión física, psicológica y social	15
c	Elaboración y exposición de una sesión práctica para cada uno de los siguientes contenidos: regulación del esfuerzo, relajación y respiración, trabajo de core, ejercicios desaconsejados, evaluación de la composición corporal, evaluación de la condición física y evaluación postural.	15
d	Prueba desarrollo sobre los contenidos del bloque práctico de la asignatura	20

Para aprobar la asignatura se deben superar cada una de las pruebas con una calificación mínima de 5 sobre 10.

8.3.3 Convocatoria III:

De acuerdo al artículo 8 del Reglamento de Evaluación para las titulaciones de grado y máster oficial de la Universidad de Huelva, aprobado el 13 de marzo de 2019, los estudiantes pueden acogerse a una evaluación única final.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al profesorado responsable por correo electrónico o en persona. En este caso, el estudiante será evaluado en un solo acto académico que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria.

Las pruebas a realizar y/o presentar son:

a	Prueba escrita sobre los contenidos teóricos de la materia	50
b	Entregar seis búsquedas bibliográficas y seis análisis de artículos sobre los riesgos y beneficios de la práctica físico-deportiva en su dimensión física, psicológica y social	15
c	Elaboración y exposición de una sesión práctica para cada uno de los siguientes contenidos: regulación del esfuerzo, relajación y respiración, trabajo de core, ejercicios desaconsejados, evaluación de la composición corporal, evaluación de la condición física y evaluación postural.	15
d	Prueba desarrollo sobre los contenidos del bloque práctico de la asignatura	20

Para aprobar la asignatura se deben superar cada una de las pruebas con una calificación mínima de 5 sobre 10.

8.3.4 Convocatoria Extraordinaria:

De acuerdo al artículo 8 del Reglamento de Evaluación para las titulaciones de grado y máster oficial de la Universidad de Huelva, aprobado el 13 de marzo de 2019, los estudiantes pueden acogerse a una evaluación única final.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al profesorado responsable por correo electrónico o en persona. En este caso, el estudiante será evaluado en un solo acto académico que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria.

Las pruebas a realizar y/o presentar son:

a	Prueba escrita sobre los contenidos teóricos de la materia	50
b	Entregar seis búsquedas bibliográficas y seis análisis de artículos sobre los riesgos y beneficios de la práctica físico-deportiva en su dimensión física, psicológica y social	15
c	Elaboración y exposición de una sesión práctica para cada uno de los siguientes contenidos: regulación del esfuerzo, relajación y respiración, trabajo de core, ejercicios desaconsejados, evaluación de la composición corporal, evaluación de la condición física y evaluación postural.	15
d	Prueba desarrollo sobre los contenidos del bloque práctico de la asignatura	20

Para aprobar la asignatura se deben superar cada una de las pruebas con una calificación mínima

de 5 sobre 10.

9. Organización docente semanal orientativa:

Fecha	Grupos Grandes	G. Reducidos				Pruebas y/o act. evaluables	Contenido desarrollado
		Aul. Est.	Lab.	P. Camp	Aul. Inf.		
19-02-2024	0	0	0	0	0		
26-02-2024	0	0	0	0	0		
04-03-2024	0	0	0	0	0		
11-03-2024	0	0	0	0	0		
18-03-2024	0	0	0	0	0		
01-04-2024	0	0	0	0	0		
08-04-2024	0	0	0	0	0		
15-04-2024	0	0	0	0	0		
22-04-2024	0	0	0	0	0		
29-04-2024	0	0	0	0	0		
06-05-2024	0	0	0	0	0		
13-05-2024	0	0	0	0	0		
20-05-2024	0	0	0	0	0		
27-05-2024	0	0	0	0	0		
03-06-2024	0	0	0	0	0		

TOTAL 0 0 0 0 0