



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280317 **Nombre:** Actividad Física y Salud

Créditos: 6,00 ECTS **Curso:** 3 **Semestre:** 1

Módulo: 3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia: Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales **Carácter:**

Obligatoria

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte:

Profesorado:

1163DG	<u>Lluis Ramos Santamaria</u> (Profesor responsable)	lluis.ramos@ucv.es
283A	<u>Marta Martin Rodriguez</u> (Profesor responsable)	MARTA.MARTIN@UCV.ES
283B	<u>Laura Elvira Macagno</u> (Profesor responsable)	laura.elvira@ucv.es
283C	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es
283D	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es
283X	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es



Organización del módulo

3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales	12	Actividad Física y Salud	6	3/1
		Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6	4/1
Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo.	18	Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.	6	3/2
		Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.	6	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6	3/1
Enseñanza de la Educación Física y Deporte.	18	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6	3/1
		Diseño, Evaluación e Intervención de Programas Educativos	6	4/1
		Moral Social y Deontología Profesional	6	4/1
Organización y dirección deportiva.	12	Marketing Deportivo	6	3/2
		Planificación y Organización Deportiva	6	3/1



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R1 - Diseñar y aplicar de forma autónoma ejercicios y actividades físico-deportivas orientadas a la salud desde una perspectiva multidisciplinar.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico-científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.



- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R2 - Seleccionar, tras la experimentación, el ejercicio adecuado para la prescripción de actividad física saludable, atendiendo a las necesidades de cada población y contexto.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.

- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.

- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.



- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.
- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R3 - Identificar, corregir y optimizar hábitos, actividades y ejecución de ejercicios/gestos técnicos, proporcionando feedback adecuado evitando riesgos para la salud (apoyándose en diferentes metodologías).

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.



- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.

- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R4 - Identificar contextos de práctica de actividad favorecedores para la adherencia al ejercicio físico, y la prevención de riesgos para la salud física y psico-social.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.

- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.



- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R5 - Analizar, discriminar y dialogar de forma crítica sobre diversas fuentes de información documental (en español e inglés) sobre los efectos de la práctica de actividad física.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.



- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional
-



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3, R4	30,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.
R1, R2, R3, R4, R5	30,00%	Pruebas orales o exposición.

Observaciones

Esta asignatura NO es susceptible de solicitud de evaluación única a tenor de lo indicado en el artículo 10.3 de la NORMATIVA GENERAL DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS OFICIALES Y TÍTULOS PROPIOS DE LA UCV

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula. Es necesario obtener un 50% en los siguientes instrumentos de evaluación, para superar la asignatura:

- Pruebas escritas y/o practicas
- Trabajo / Proyecto Individual o Grupal
- Pruebas orales o exposición

La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es **obligatoria**, en caso de no asistir al **70%** de estas, el alumno suspenderá las dos convocatorias del curso, teniendo



que recuperar de nuevo todas las prácticas en la matrícula siguiente.

En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas y/o prácticas Consiste en una prueba final en las fechas de convocatoria oficial. Prueba tipo test con preguntas que podrán ser multirespuesta (4 opciones con penalización 33,3%) y/o verdadero o falso (con penalización 50%)

Ejercicios y Prácticas en el Aula Participar y realizar de manera activa las tareas de las clases teórico- prácticas y/o prácticas en aula o espacio deportivo. Dichas actividades a realizar sólo se podrán entregar por los alumnos que hayan asistido a dichas sesiones.

Trabajo / Proyecto Individual o Grupal

Se realizarán dos proyectos/trabajos sobre contenidos relacionados con la asignatura. La tipología y temática de los mismos será detallada por el/la docente. A modo de ejemplo un proyecto podría ser: realizar un vídeo de un grupo muscular y un material, impartir sesión práctica, encuestas, entre otros. La fecha de entrega estará indicada en el cronograma de cada grupo.

Pruebas orales o exposición Prueba tipo oral* sobre preguntas teórico/prácticas.*Solo podrá pasar a la prueba oral el alumnado que superen la prueba tipo test con un mínimo de 5 puntos. El sistema de evaluación de la asignatura es acumulativo, por lo que las calificaciones obtenidas en los diferentes exámenes parciales son independientes y se suman.

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno



Uso de herramientas de Inteligencia Artificial en la titulación de CAFD

En el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), el uso de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) se permite de forma complementaria y responsable, siempre que contribuya al aprendizaje activo, al desarrollo del pensamiento crítico y a la mejora de las competencias profesionales del estudiante. En ningún caso la IA debe sustituir el esfuerzo personal, la práctica directa ni la reflexión autónoma, pilares fundamentales de esta titulación.

Se permite el uso de la IA para:

- Obtener explicaciones alternativas sobre conceptos teóricos o metodológicos.
- Generar esquemas, mapas conceptuales o resúmenes como apoyo al estudio.
- Simular entrevistas, cuestionarios o sesiones de entrenamiento como parte de prácticas metodológicas o de investigación.
- Recibir retroalimentación sobre la redacción de informes, siempre que el contenido original sea del estudiante.
- Apoyar la búsqueda de bibliografía o referencias científicas, contrastando siempre con fuentes académicas fiables y reales, y respetando la normativa de presentación de trabajos universitarios CAFD.

No se permite el uso de la IA para:

- Redactar secciones completas de trabajos académicos, ejercicios y prácticas de aula, informes de prácticas, diarios o portafolios, así como del Trabajo Fin de Grado.
- Formular hipótesis, objetivos o conclusiones de trabajos académicos.
- Sustituir el análisis cualitativo o cuantitativo de datos por herramientas automáticas sin validación humana.
- Generar vídeos, presentaciones o avatares con IA como sustituto de la exposición oral o práctica del estudiante.
- Obtener respuestas automáticas a pruebas, rúbricas o actividades evaluables mediante el uso de IA.

Criterios de cita y atribución:

- Toda utilización de herramientas de IA deberá ser declarada explícitamente en el documento entregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).
- Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organización de ideas, simulación de entrevista) y en qué parte del trabajo se ha empleado.
- El uso responsable de la IA será considerado dentro de los criterios de originalidad, honestidad académica y competencia digital.

Recomendaciones adicionales:

Se anima al alumnado a alternar el uso de IA con métodos tradicionales (resolución manual de problemas, diseño de sesiones prácticas, observación directa, etc.) para garantizar el desarrollo integral de sus capacidades.

Ante cualquier duda sobre el uso permitido de IA en una actividad concreta, el estudiante deberá consultar al profesorado responsable de la asignatura.



Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M1 Asistencia a prácticas.
- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R1, R2, R3, R4	Resolución de problemas y casos. Exposición de contenidos por parte del profesor.	34,00	1,36



CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante.	R1, R2, R3, R4, R5	Asistencia a prácticas. Discusión en pequeños grupos. Clase práctica.	16,00	0,64
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R1, R2, R3, R4, R5	Resolución de problemas y casos.	6,00	0,24
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos.	R1, R2, R3, R4, R5	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos.	4,00	0,16
TOTAL			60,00	2,40



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R1, R2, R3, R4, R5	Dinámicas y actividades en grupo.	50,00	2,00
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales.	R1, R2, R3, R4, R5	Resolución de problemas y casos.	40,00	1,60
TOTAL			90,00	3,60



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE I	CONCEPTOS BÁSICOS Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD
BLOQUE II	EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. BENEFICIOS Y RIESGOS
BLOQUE III	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES. RECOMENDACIONES GENERALES EN LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (ACSM)
BLOQUE IV	REALIZACIÓN CORRECTA, SEGURA Y EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS. APLICACIONES PRÁCTICAS

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I	10	20,00
BLOQUE II	4	8,00
BLOQUE III	10	20,00
BLOQUE IV	6	12,00



Referencias

REFERENCIAS BÁSICAS

- Ackerman, K. E. & Misra, M. (2018). *Amenorrhoea in adolescent female athletes*. 2(9), 677–688. [https://doi.org/S2352-4642\(18\)30145-7](https://doi.org/S2352-4642(18)30145-7) [pii]
- ACSM. (2014). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Paidotribo.
- Adam, C., Klissouras, V., Ravazzolo, M., Renson, R. & Tuxworth, W. (1988). *EUROFIT: European test of physical fitness*.
- Andrés, M., Remesal, R., Merino, M. A. & Rivera, F. (2017). *Estilos de vida en jóvenes universitarios: estudios realizados en España en los últimos 5 años*. Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/67129>
- Badillo, J. J. G. & Serna, J. R. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (Vol. 308). Inde.
- Bahr, R., Maehlum, S. & Bolic, T. (2007). *Lesiones deportivas: Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Médica Panamericana.
- Behm, D. & Chaouachi, A. (2011). *A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance*. 111(11), 2633–2651.
- Behm, D. & Colado, J. C. (2012). *The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation*. 7(2), 226.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica* (Vol. 24). Paidotribo.
- BOE. (2011). *Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición*. 160, 71283.
- Borg, G. (1961). *Perceived exertion in relation to physical work load and pulse-rate*. Departm. Of Psychiatry, Medical School.
- Borg, G. A. (1982). *Psychophysical bases of perceived exertion*. 14(5), 377–381.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. & McPherson, B. D. (1990). *Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada*. Exercise,



fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada.

Boushel, R., Gnaiger, E., Calbet, J. A. L., Gonzalez-Alonso, J., Wright-Paradis, C., Sondergaard, H., Ara, I., Helge, J. W. & Saltin, B. (2011). *Muscle mitochondrial capacity exceeds maximal oxygen delivery in humans*. 11(2), 303–307. <https://doi.org/10.1016/j.mito.2010.12.006>

Bouzas Marins, J. C., Ottoline Marins, N. M. & Delgado Fernández, M. (2010). *Aplicaciones de la frecuencia cardiaca máxima en la evaluación y prescripción de ejercicio*. 45(168), 251–258.

CAM. (2017). *Mitos, falsedades y realidades en alimentación y nutrición*. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mitos-falsedades-realidades-alimentacion-nutricion>

Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2001). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (LIBRO CD) (Vol. 24)*. Editorial Paidotribo.

Castañer, M. (2001). *El cuerpo: gesto y mensaje no verbal*. 3, 39–49.

Cholewa, J., Guimarães-Ferreira, L., da Silva Teixeira, T., Naimo, M. A., Zhi, X., de Sá, R. B. D.

P., Lodetti, A., Cardozo, M. Q. & Zanchi, N. E. (2014). *Basic Models Modeling Resistance Training: An Update for Basic Scientists Interested in Study Skeletal Muscle Hypertrophy*. 229(9), 1148–1156.

Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Paidotribo.

Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad (Vol. 24)*. Editorial Paidotribo.

Cordero, M. J. A., Piñero, A. O., García, L. B., Segovia, J. P. N., Hernández, M. C. L. & López, A. M. S. (2015). *Efecto rebote de los programas de intervención para reducir el sobrepeso y la obesidad de niños y adolescentes; revisión sistemática*. 32(n06), 2508–2517.

Cox, R. H. & COX, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Médica Panamericana.

Crawford, F. (2009). *Athlete's foot*. 2009, 1712. <https://doi.org/1712>

Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M. & Zamboni, M. (2019). *Sarcopenia: revised European consensus on definition*



and diagnosis. 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>

de Educación Física, D. (SF). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y la calidad de vida.*

De Feo, P. (2013). *Is high-intensity exercise better than moderate-intensity exercise for weight loss?* 23(11), 1037–1042. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2013.06.002>

Deepak, T. H., Mohapatra, P. R., Janmeja, A. K., Sood, P. & Gupta, M. (2014). *Outcome of pulmonary rehabilitation in patients after acute exacerbation of chronic obstructive pulmonary disease.* 56(1), 7–12.

Devís, J. D. (2000). *Actividad física, deporte y salud.* Inde.

Downie, R. S., Tannahill, C. & Tannahill, A. (1996). *Health promotion: models and values* (Vol. 40). Oxford University Press Oxford.

Dubos, R. J. (1958). *Infection into disease.* 1(4), 425–435.

Fenstermaker, K. L., Plowman, S. A. & Looney, M. A. (1992). *Validation of the Rockport Fitness Walking Test in females 65 years and older.* 63(3), 322–327.

Ferreira L. (2019). *Manual BÁSICO Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento. (1a) Ed.* Propia/SL.

Férriz, R., González-Cutre, D., Sicilia, Á. & Beltrán, V. (2018). *Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física en niños y adolescentes desde el contexto escolar* (p. 109). Inde.

Franks, B. D., Howley, E. T. & Iyriboz, Y. (1999). *The health fitness handbook.* Human Kinetics.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C. & Swain, D. P. (2011). *American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.* 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>

García Manso, J. M., Caballero, J. A. R. & Navarro, M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: (principios y aplicaciones).* Gymnos.

García-Ramos, A., Pérez-Castilla, A., Garrido-Blanca, G., Delgado-García, G. & Piepoli, A. (2019). *Reliability and concurrent validity of seven commercially available devices for the*



assessment of movement velocity at different intensities during the bench press .

García-Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento: una metodología práctica*. Paidotribo.

Grgic, J., Garofolini, A., Orazem, J., Sabol, F., Schoenfeld, B. J. & Pedisic, Z. (2020). Effects of Resistance Training on Muscle Size and Strength in Very Elderly Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. 50(11), 1983–1999.
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01331-7>

Guerrero, L. & León, A. (2008). *Aproximación al concepto de salud*. Revisión histórica. 18(53).

Guillén del Castillo, M. & Linares Girela, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Médica Panamericana.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Hackett, D. A. & Chow, C.-M. (2013). The Valsalva maneuver: its effect on intra-abdominal pressure and safety issues during resistance exercise. 27(8), 2338–2345.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827de07d>

Harman, E. A., Rosenstein, R. M., Frykman, P. N. & Nigro, G. A. (1989). Effects of a belt on intra-abdominal pressure during weight lifting. 21(2), 186–190.

Harvey, D. (1998). Assessment of the flexibility of elite athletes using the modified Thomas test. 32(1), 68–70.

Hebert, L. & Miller, G. (1987). Newer heavy load lifting methods help firms reduce back injuries. 56(2), 57–60.

Howe, S. M., Hand, T. M., Larson-Meyer, D. E., Austin, K. J., Alexander, B. M. & Manore, M. M. (2016). No Effect of Exercise Intensity on Appetite in Highly-Trained Endurance Women. 8(4), 223.

Ikeda, E. R., Borg, A., Brown, D., Malouf, J., Showers, K. M. & Li, S. (2009). The Valsalva maneuver revisited: the influence of voluntary breathing on isometric muscle strength. 23(1), 127–132. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818eb256> INE. (2021). INE.
https://www.ine.es/prensa/edcm_2020.pdf

Isidro, F. (2007). *Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness (Color) (Vol. 93)*. Editorial Paidotribo.



Jiménez Gutiérrez, A. (2005). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. INDE.

Kovacs, F. (2015). *El libro de la espalda*. (1a). PLANETA.

KAPANDJI, L. A. (1998). *Cuadernos de fisiología articular. Cuaderno III: Tronco y raquis*. Kim,

K. & Lee, T. (2016). Comparison of muscular activities in the abdomen and lower limbs while performing sit-up and leg-raise. 28(2), 491–494. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.491> [doi]

Kim, T. H., Eke Dogra, S., Al-Sahab, B. & Tamim, H. (2014). Comparison of functional fitness outcomes in experienced and inexperienced older adults after 16-week tai chi program. 20(3), 20–25.

Lagally, K. M. & Robertson, R. J. (2006). Construct validity of the OMNI resistance exercise scale. 20(2), 252–256. <https://doi.org/10.1519/R-17224.1>

Lander, J. E., Hundley, J. R. & Simonton, R. L. (1992). The effectiveness of weight-belts during multiple repetitions of the squat exercise. 24(5), 603–609.

Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, (2013).

<http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2013-6732>

Liebenson, C. (1999). *Manual de rehabilitación de la columna vertebral* (Vol. 88). Editorial Paidotribo.

Lindsey, R. & Corbin, C. (1989). Questionable exercises—some safer alternatives. 60(8), 26–32.

López Cozar, R. & Rebollo, S. (2002). Análisis de la relación entre práctica deportiva y características sociodemográficas en personas mayores. 2(5), 69–98.

López Miñarro, P. A. (2001). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Inde.

López Miñarro, P. Á. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Inde.

López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., Tully, M. A., Andersen, L. L. & López-Sánchez, G. F. (2020). COVID-19 Confinement and Health Risk Behaviors in Spain. 11, 1426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01426>



López-Chicharro, J. & Vicente-Campos, D. (n.d.). *HIIT entrenamiento interválico de alta intensidad*. Exercise Physiology and Training.

Lucía, A., Pardo, J., Durántez, A., Hoyos, J. & Chicharro, J. L. (1998). Physiological differences between professional and elite road cyclists. 19(5), 342–348.
<https://doi.org/10.1055/s-2007-971928>

Mak, W. Y. V. & Lai, W. K. C. (2015). Acute Effect on Arterial Stiffness after Performing Resistance Exercise by Using the Valsalva Manoeuvre during Exertion . 2015.

Marcén, C. S. (2021). *Prevención de la vigorexia: Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes Prevention of vigorexia: Health Education Program for adolescents*. Universidad de Zaragoza.

Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A. & Carter, J. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment.

McGill, S. M., Childs, A. & Liebenson, C. (1999). Endurance times for low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database. 80(8), 941–944.

Mendoza, R. (1988). Los escolares y la salud: estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Myers, W., T. (2015). *Vías anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y profesionales del movimiento*. (2a). Elsevier España, S.L.U.

MSCBS. (2022). Informe Anual del Sistema Nacional de Salud.
https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2020_21/INFORME_ANUAL_2020_21.pdf

Müller, D. C., Boeno, F. P., Izquierdo, M., Aagaard, P., Teodoro, J. L., Grazioli, R., Cunha, G., Ferrari, R., Saez de Asteasu, M. L., Pinto, R. S. & Cadore, E. L. (2021a). Effects of high-intensity interval training combined with traditional strength or power training on functionality and physical fitness in healthy older men: A randomized controlled trial. 149, 111321.
<https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111321>

Mura, G. & Carta, M. G. (2013). Physical activity in depressed elderly. A systematic review. 9, 125–135. <https://doi.org/10.2174/1745017901309010125>

Murray, A. & Cardinale, M. (2015). Cold applications for recovery in adolescent athletes: a systematic review and meta analysis. 4(1), 1.



Naclerio Ayllón, F. (2009). *Evaluación de la Fuerza muscular con ejercicios de musculación* (G. H. Castañeda (ed.); pp. 309–337). Paidotribo. Navarro, F. (1998). La resistencia. Gymnos.

Nordby, P., Rosenkilde, M., Ploug, T., Westh, K., Feigh, M., Nielsen, N. B., Helge, J. W. & Stallknecht, B. (2015). Independent effects of endurance training and weight loss on peak fat oxidation in moderately overweight men: a randomized controlled trial. 118(7), 803–810. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00715.2014>

Oliver-Martínez, P. A., Ramos-Campo, D. J., Martínez-Aranda, L. M., Martínez-Rodríguez, A. & Rubio-Arias, J. Á. (2020). Chronic effects and optimal dosage of strength training on SBP and DBP: a systematic review with meta-analysis. 38(10), 1909–1918. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002459> OMS. (2018). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Organization, W. H. (2004). Resolución WHA57. 17. 57.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., España-Romero, V., Vicente-Rodríguez, G., Martínez-Gómez, D., Manios, Y., Béghin, L., Molnar, D., Widhalm, K., Moreno, L. A., Sjöström, M. & Castillo, M. J. (2011). The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. 40(3), 701–711. <https://doi.org/10.1093/ije/dyr039>

Panjabi, M. M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. 5(4), 383–389; discussion 397.

Parsons, J. K. (2014). Prostate cancer and the therapeutic benefits of structured exercise. 32(4), 271–272. <https://doi.org/10.1200/JCO.2013.53.4289> [doi]

Pastor, J. (n.d.). *¿Salud para durar o bienestar para vivir?* (J. Pastor (ed.); pp. 55–77). Wanceulen.

Pérez, V. (n.d.). *La Educación Física y la Salud desde la perspectiva del bienestar* (J. Pastor (ed.); pp. 79–98). Wanceulen.

Randell, R. K., Rollo, I., Roberts, T. J., Dalrymple, K. J., Jeukendrup, A. E. & Carter, J. M. (2017). Maximal Fat Oxidation Rates in an Athletic Population. 49(1), 133–140. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001084>

Rankinen, T., Zuberi, A., Chagnon, Y. C., Weisnagel, S. J., Argyropoulos, G., Walts, B., Pérusse, L. & Bouchard, C. (2006). The human obesity gene map: the 2005 update. 14(4), 529–644. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.71>

Rikli, R. E. & Jones, C. J. (1999). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. 7, 129–161.



Robertson, R. J., Goss, F. L., Rutkowski, J., Lenz, B., Dixon, C., Timmer, J., Frazee, K., Dube, J. & Andreacci, J. (2003). Concurrent validation of the OMNI perceived exertion scale for resistance exercise. 35(2), 333–341. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000048831.15016.2A>

Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Síntesis.

Ruiz, A. (1990). *Fuerza y Musculación: "Sistemas de Entrenamiento."* Agonos.

Russell, A. P., Foletta, V. C., Snow, R. J. & Wadley, G. D. (2014). Skeletal muscle mitochondria: a major player in exercise, health and disease. 1840(4), 1276–1284.

Salleras Sanmartí, L. (1985). *Educación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones*. Díaz de Santos.

Sánchez García, A. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: etiología y actuación enfermera*.

Schwindling, S., Scharhag-Rosenberger, F., Kindermann, W. & Meyer, T. (2014). Limited benefit of Fatmax-test to derive training prescriptions. 35(4), 280–285. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1349106>

Selye, H. (1978). The stress of police work. 1(1), 7-8.

Serra Grima, J. R. & Begur Calafat, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (Vol.1). Editorial Paidotribo.

Sillero Quintana, M. (2009). *Antropometría aplicada al entrenamiento personal* (G. H. Castañeda (ed.); pp. 339–374). Paidotribo.

Silva Piñeiro, R. & Mayán Santos, J. M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. 9(1), 24–32.

Skrypnik, D., Bogdanski, P., Madry, E., Pupek-Musialik, D. & Walkowiak, J. (2014). Effect of physical exercise on endothelial function, indicators of inflammation and oxidative stress. 36(212), 117–121.

Swain, D. P., Brawner, C. A. & Medicine, A. C. of S. (2012). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Tesch, P. A., Fernandez-Gonzalo, R. & Lundberg, T. R. (2017). Clinical Applications of Iso-Inertial, Eccentric-Overload (YoYoTM) Resistance Exercise. 8, 241.



<https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00241>

Trojian, T. & McKeag, D. (2006). Single leg balance test to identify risk of ankle sprains. 40(7), 610–613; discussion 613. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.024356>

Tuesca Molina, R. (2005). La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. 21. UE. (2022). Vivifrail – Exercise for elderly adults. <https://vivifrail.com/es/inicio/>

Velasco-Santos, L., Pradillo, J. L. P., Blanco-Alcántara, D. & Eguizábal, A. J. (2021). Influencia del perfil de los jóvenes en sus valores del cuerpo (Influence of the profile of young people on their body values). 41, 299–309.

Vera-García, F. J., Monfort, M. & Sarti, M. A. (2005). Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. Revisión y puesta al día. 81, 38–46.

Weineck, J. (2000). *Salud, ejercicio y deporte* (Vol. 1). Editorial Paidotribo.

Wells, K. F. & Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—a test of back and leg flexibility. 23(1), 115–118.

Wilke, J., Krause, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2016). What Is Evidence-Based About Myofascial Chains: A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 97(3), 454-461. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.07.023>

Wimbush, J. C. & Shepard, M. (1994). Toward an Understanding of Ethical Climate: Its Relationship to Ethical Behavior and Supervisory Influence. 13, 637–647.