

PROYECTO DOCENTE

DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

Curso: 2024/25

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2019/20
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Diseño y Programación del Ejercicio Físico para la Mejora de la Calidad de Vida
Código:	5520024
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	TERCERO
Periodo de Impartición:	SEGUNDO CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

PROFESORADO

GOMEZ GARCIA, CARLOS

carlosgg@euosuna.org

Tutoría: martes - de 10 a 11

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS TEÓRICOS.

El profesor guiará al estudiante para:

- Conocer los fundamentos biológicos, psicológicos y sociales sobre los que se asienta el ejercicio físico como instrumento para la salud y la mejora de la calidad de vida.
- Considerar las directrices básicas en el diseño y programación del ejercicio físico saludable para distintos sectores de la población.
- Determinar los factores por los que ciertos ejercicios o prácticas pueden llegar a ser inadecuadas desde el punto de vista saludable.
- Conocer las características de los ejercicios destinados a la mejora de la fuerza y resistencia muscular, la resistencia cardiorrespiratoria y la amplitud de movimiento desde un punto de vista saludable.
- Entender el ejercicio físico como una de las principales terapias no farmacológicas para la prevención y/o tratamiento de diferentes enfermedades.
- Conocer el conjunto de signos y síntomas que definen enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas y de índole psicológica para adecuar la prescripción del ejercicio físico en personas afectas.
- Conocer las principales instituciones, autores y líneas de investigación accediendo a las fuentes bibliográficas más importantes que, en la actualidad, abarcan el ejercicio físico saludable.

OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS.

El profesor guiará al estudiante para:

- Identificar ejercicios y/o prácticas inadecuadas desde el punto de vista saludable y plantear alternativas a las mismas que faciliten respuestas y adaptaciones orgánicas positivas.
- Diseñar ejercicios y programas específicos considerando los principios y fundamentos sobre los que se basan así como las características, circunstancias y necesidades concretas de cada persona.
- Prescribir ejercicio físico de forma adecuada como terapia en personas con enfermedades de diferente tipología.
- Efectuar correctamente cálculos metabólicos que faciliten el diseño y la programación del ejercicio físico saludable.

COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

- E1. Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.
- E2. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- E3. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.
- E4. Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.
- E5. Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.
- E6. Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.
- E7. Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.

Competencias genéricas:

- A. Instrumentales.
 - A1. Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
 - A2. Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
 - A3. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.
 - A4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

B. Interpersonales.

B1. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.

B2. Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.

B3. Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.

B4. Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.

C. Sistémicas.

C1. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

C2. Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto profesional como personal.

C3. Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

C4. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

C5. Utilizar recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medioambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres.

C6. Fomentar y garantizar el respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad y no discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

CONTENIDOS TEÓRICOS.

BT I. Prescripción del ejercicio físico saludable: aspectos generales.

BT II. Prescripción del ejercicio físico para la mejora de la condición física saludable.

BT III. Programas de ejercicio físico saludable para niños/as y personas mayores.

BT IV. Prescripción del ejercicio físico para la prevención y tratamiento de enfermedades.

CONTENIDOS PRÁCTICOS.

Se desarrollarán una serie de sesiones prácticas cuyos contenidos estarán directamente relacionados con los objetivos docentes, las competencias genéricas y específicas y los propios contenidos teóricos.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Contenidos teóricos:

BT I. Prescripción del ejercicio físico saludable: aspectos generales.

Tema 1. Principios y directrices generales para el diseño de programas y la prescripción del ejercicio físico saludable.

Tema 2. Componentes del ejercicio físico saludable.

Tema 3. Ejercicios y prácticas desaconsejadas desde el punto de vista saludable.

BT II. Prescripción del ejercicio físico para la mejora de la condición física saludable.

Tema 4. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza y la resistencia muscular.

Tema 5. Medios y métodos para el desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria.

Tema 6. Medios y métodos para el desarrollo de la amplitud de movimiento.

BT III. Programas de ejercicio físico saludable para niños/as y personas mayores.

Tema 7. Programas de ejercicio físico saludable para niños.

Tema 8. Programas de ejercicio físico saludable para personas mayores.

BT IV. Prescripción del ejercicio físico para la prevención y tratamiento de enfermedades. Tema 9. Ejercicio físico y enfermedades metabólicas.

Tema 10. Ejercicio físico y enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Tema 11. Ejercicio físico y enfermedades mentales y neurodegenerativas.

Contenidos prácticos:

Al principio del curso, el profesorado de la asignatura hará pública la programación de las diferentes sesiones prácticas con los contenidos a desarrollar en cada una de ellas, así como los espacios en los que se desarrollarán dichas sesiones. En este caso, además de los espacios asignados por la Facultad, durante las cuatro primeras semanas se utilizará un aula teórica, y para la semana cinco y seis, se utilizará el

gimnasio/sala de musculación del CED Pirotecnia. NOTA: El uso de estos espacios podrá ser modificado durante el transcurso del cuatrimestre por necesidades de la asignatura, siendo notificado al alumnado con la suficiente antelación.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas
A Clases Teóricas	30
F Prácticas de taller/ Deportivas	30

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

Sistemas de evaluación

Opción A

Sobre los contenidos teóricos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso que el alumno participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales establecidas por el profesor/a a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a asiste a la sesión pero no interviene en las

actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada. Igualmente, la puntualidad, interés, cuidado del material e indumentaria deportiva serán tenidos en cuenta.

Opción B

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión. En esta prueba se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales (al que se le realizarán, dentro de dicha prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

En caso de que el alumno no supere la totalidad de los apartados contemplados en la evaluación al inicio del curso, las puntuaciones obtenidas en aquéllos que si han sido superados serán respetadas hasta la convocatoria del mes de diciembre del curso en consideración.

En todo el proceso de evaluación se seguirá lo dispuesto en el Título III, Capítulo 4º del Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla, así como en la Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, aprobada por el Consejo de Gobierno en su sesión de 29 de septiembre de 2009.

Criterio de calificación

Convocatorias ordinarias.

Opción A. Requisito: asistencia al 80% del total de prácticas realizadas.

- Contenidos teóricos:
 - o Examen 30 preguntas tipo test: 70%
 - o Trabajo grupal académico: 30%

Se realizarán una prueba de evaluación antes de la convocatoria oficial (falso final) que de superarse dará la opción de no tener que asistir a la convocatoria oficial. De no superarse, el/la estudiante será convocado/a al examen final.

b) Trabajo por equipos. Las características del trabajo, las directrices para su desarrollo y los requisitos para superar esta prueba se publicarán al inicio del curso. Debiendo aprobarse para poder superar la asignatura, en caso de no hacerlo se realizará un nuevo trabajo de carácter individual de cara a la siguiente convocatoria

(las características y contenidos de este nuevo documento serán propuestos y/o supervisados previamente por el/la profesor/a).

- Contenidos prácticos. Se considerará tanto el nivel de asistencia (80% mínimo) como la entrega de tareas sobre prácticas programadas.
 - o Sesiones prácticas: 70%. Cada alumno dirigirá 2 sesiones prácticas en grupo relacionadas con el contenido de la asignatura.
 - o Dossier sesiones: 30%

Opción B (elección del estudiante, asistencia a prácticas por debajo del 80% o no superación del contenido práctico).

a) Prueba/s escrita/s: 60% sobre la puntuación final (30% contenidos teóricos y 30% teórico-prácticos, debiendo superar cada uno de estos dos bloques).

b) Trabajo individual. 40% sobre la puntuación final. El/la estudiante solicitará al profesor/a de la asignatura toda la información necesaria para el desarrollo del trabajo, no aceptándose para la evaluación ningún documento cuyas características y contenidos no hayan sido propuestos o supervisados previamente por el/la docente. Esta prueba también debe superarse para, a su vez, superar la asignatura.

Convocatorias extraordinarias.

Ídem Opción B convocatorias ordinarias.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Los estudiantes que según el Artículo 26 del Reglamento General de Estudiantes de la Universidad de Sevilla sean considerados como Estudiantes con necesidades académicas especiales serán evaluados atendiendo a los supuestos establecidos en dicho reglamento. Para acogerse a este itinerario, el alumno debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Clases teóricas

A excepción de las exposiciones teóricas por parte del profesor, el desarrollo de los contenidos teóricos de la asignatura se realizará a través de técnicas encuadradas bajo las concepciones constructivista y cooperativa.

Técnicas centradas en la interacción y en el debate:

- Grupos de discusión.
- Bola de nieve o pirámide.

Técnicas centradas en la tarea:

- Aprendizaje basado en problemas.
- Método o estudio de caso. Prácticas de la asignatura

Se aplicarán técnicas centradas en la tarea tales como:

- Aprendizaje basado en problemas.
- Método o estudio de caso. AAD con presencia del profesor

Se aplicarán técnicas centradas en la tarea tales como:

- Aprendizaje basado en problemas.
- Método o estudio de caso.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Información Adicional

Cada uno de los temas presenta bibliografía y recursos específicos (consultar documentación actualizada en plataforma blackboard)

INFORMACIÓN ADICIONAL

- Se desarrollarán salidas en Andalucía para visitar centros que tengan una vinculación directa con el contenido y actividades planteadas en dicha asignatura.
- La no asistencia a las prácticas no podrá ser justificada. Por ello, se debe tener presente el porcentaje de faltas permitidas según dicta la guía docente para poder desarrollar la evaluación presencial.
- Los trabajos que dispongan de un porcentaje de 30% o superior serán suspendidos. Además, el formato del trabajo debe ser desarrollado según normas APA (portada, índice, sangría...) y basados en literatura científica. Por ello, es recomendable el uso de base de datos de carácter científico. Además, todo el desarrollo del texto debe estar citado y referenciado según normas APA.