

PROYECTO DOCENTE

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

Curso: 2026/27

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Diseño y Programación del ejercicio Físico para la Mejora de la Salud y la Calidad de Vida
Código:	5550026
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

ESPADA FUENTES, JOSÉ CARLOS

jespadaf@euosuna.org

Tutoría: MIÉRCOLES - DE 13:00 A 14:00

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Los objetivos se verán contemplados en las siguientes competencias:

Competencias Básicas:

- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias Generales:

1. Instrumentales.
 - CG2: Transmitir información, ideas, problemáticas y soluciones propias del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.
 - CG3: Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación de aplicación al cuerpo de conocimientos de las ciencias de la actividad física y el deporte.
2. Interpersonales.
 - CG5: Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar, que desarrollen su labor dentro del área de las ciencias de la actividad física y el deporte.
3. Sistémicas.
 - CG9: Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales dentro del área de las ciencias de la actividad física y el deporte.
 - CG12: Perseguir estándares de calidad en el desarrollo de las distintas profesiones del deporte a partir, principalmente, de un aprendizaje continuo e innovador.

Competencias Transversales:

CT2: Que los estudiantes adquieran actitudes y capacidad para fomentar y garantizar el respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad, no discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

Dentro de las Competencias Específicas asociadas a este Módulo se destacan:

Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico (AC_2)

- CE2.1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud de cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

- CE2.2 Identificar y aplicar criterios científicos a nivel anatómico, fisiológico y biomecánico en el diseño de programas y actividades de ejercicio físico y condición físicas para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías), previniendo, minimizando y/o evitando un riesgo para la salud de cualquier persona. Promoción de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte (AC_3)

- CE3.1 Promover estrategias que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo, así como a la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte en distintos sectores de la población.

- CE3.2 Desarrollar actividades orientadas a mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

Desempeños, deontología y ejercicio profesional en el marco de las intervenciones (AC_7)

- CE7.3. Analizar de forma crítica y autónoma el desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Resultados de aprendizaje que se espera que alcance el alumnado de la asignatura: Prevención, Adaptación y Mejora mediante la Condición Física y el Ejercicio Físico (AC_2):

- RA2.1 Programar y poner en práctica programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar

un riesgo para la salud de cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

- RA2.2 Revisar y optimizar programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos, los cuales se adapten a diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías), previniendo, minimizando y/o evitando un riesgo para la salud de cualquier persona.

- RA2.3 Exponer criterios científicos en los que se fundamente, a nivel anatómico, fisiológico y biomecánico, el diseño de programas y actividades de ejercicio físico y condición física para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías), previniendo, minimizando y/o evitando un riesgo para la salud de cualquier persona.

- RA2.4 Adaptar los programas y actividades de ejercicio físico y condición física para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías) a criterios científicos a nivel anatómico, fisiológico y biomecánico, con el fin de prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud de cualquier persona.

Promoción de Hábitos Saludables y Autónomos mediante la Actividad Física y el Deporte (AC_3):

- RA3.1 Programar y llevar a la práctica estrategias que fomenten un estilo de vida activo y la práctica regular y saludable de actividad física y deporte.

- RA3.3 Planificar actividades orientadas a mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales.

- RA3.4 Contrastar y mejorar actividades desarrolladas para mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales.

- RA3.6 Revisar programas de actividad física, ejercicio físico y deportes que se adapten a las características individuales y grupales de diferentes sectores poblacionales, atendiendo especialmente a la diversidad de edades, de orientación sexual, de funcionalidad o de salud.

Desempeños, deontología y ejercicio profesional en el marco de las intervenciones (AC_7):

- RA7.6 Reflexionar de forma autónoma sobre el propio desempeño profesional como Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, identificando fortalezas y debilidades.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

BLOQUE TEMÁTICO I. Diseño y prescripción del ejercicio físico para la salud.

BLOQUE TEMÁTICO II. Actividad físico-deportiva y ejercicio físico para la salud y calidad de vida.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

BLOQUE TEMÁTICO I. Diseño y prescripción del ejercicio físico para la salud. Tema

1. Fundamentos de actividad física, ejercicio, salud y calidad de vida.

Tema 2. Recomendaciones generales para la prescripción de ejercicio físico.

Tema 3. Diseño y programación de ejercicio para el desarrollo de la aptitud muscular.

Tema 4. Diseño y programación de ejercicio para la resistencia cardiorrespiratoria.

Tema 5. Diseño y programación de ejercicio para la amplitud de movimiento.

BLOQUE TEMÁTICO II. Actividad físico-deportiva y ejercicio físico para la salud y calidad de vida.

Tema 6. Ejercicio físico y trastornos musculoesqueléticos.

Tema 7. Ejercicio físico y enfermedades mentales y neurodegenerativas.

Tema 8. Programas de ejercicio físico y desórdenes cardiovasculares y endocrinos.

Tema 9. Programas de ejercicio físico saludable en personas mayores para la mejora de la calidad de vida.

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

Clases Teóricas - 30 horas

Prácticas de Taller/Deportivas - 30 horas

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:

Atendiendo al contexto de la Universidad de Sevilla, la evaluación y calificación del aprendizaje del alumnado está regulada por la Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, estableciendo dos sistemas de evaluación: opción A y opción B.

En concreto, los sistemas de evaluación y calificación de cada curso académico se seleccionarán entre los siguientes:

Opción A:

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

Sobre los contenidos teóricos:

Para superar esta parte de la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos:

Para superar esta parte de la asignatura es preciso que el alumno/a 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.

Sistema de evaluación A.

Contenidos teóricos: Tendrán un valor del 80% de la nota final (SE3: Prueba tipo test=30%; SE9: Resolución individual de un estudio de caso=20%; SE2: Prueba de conocimientos parcial=10%; SE6: Tareas en clase=20%).

La prueba tipo test estará destinada a valorar los conocimientos y la comprensión de los contenidos teóricos de la asignatura.

La resolución individual del estudio de caso se realizará en clase, con formato de prueba escrita, y estará destinada a valorar la capacidad del alumnado para aplicar los contenidos de la asignatura a la resolución de un supuesto concreto.

La prueba de conocimientos parcial estará destinada a valorar los contenidos trabajados durante el curso.

Las tareas en clase estarán destinadas a valorar la adquisición y aplicación de los contenidos desarrollados durante las sesiones docentes.

Tendrá que superar con al menos un 50% del valor de cada tarea, todas y cada una de ellas, para poder ser evaluado mediante este sistema.

Contenidos prácticos: Tendrán un valor del 20% de la nota final (SE8: Diario de prácticas=10% y SE6: Elaboración y defensa de un trabajo grupal=10%).

El alumnado deberá asistir y participar activamente, al menos, en el 80% de las clases prácticas.

El diario de prácticas recogerá las actividades y contenidos desarrollados durante las sesiones prácticas.

La elaboración y defensa del trabajo grupal consistirá en el diseño y puesta en práctica de una sesión dirigida a una población concreta asignada por el profesor/a. Aprobado por curso.

El aprobado por curso se obtendrá mediante la obtención de, al menos, el 50% de la nota en cada una de las tareas propuestas en clase por el profesor/a. Asimismo, se deberá obtener el 50% de la nota global antes de la convocatoria oficial de la asignatura.

SISTEMA DE EVALUACIÓN OPCIÓN A

TEORÍA (80%)

SE3: Prueba tipo test: 30%

SE9: Resolución individual de un estudio de caso: 20%

SE2: Prueba de conocimientos parcial: 10%

SE6: Tareas en clase: 20%

PRÁCTICA (20%)

SE8: Diario de prácticas: 10%

SE6: Elaboración y defensa de un trabajo grupal: 10%

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% del valor máximo de cada uno de los apartados.

Sistema de evaluación B.

Contenidos teóricos: Tendrán un valor del 80% de la nota final (SE3: Prueba tipo test=60%; SE2: Prueba de conocimientos mediante preguntas cortas=20%). La prueba tipo test constará de 30 preguntas, restando 1/3 por cada respuesta incorrecta. La prueba de conocimientos mediante preguntas cortas estará destinada a valorar la comprensión y aplicación de los contenidos teóricos de la asignatura. El alumnado tendrá que superar con, al menos, un 50% del valor de este apartado para poder hacer media.

Contenidos prácticos: Tendrán un valor del 20% de la nota final (SEg: Elaboración, fundamentación y defensa de un caso práctico=20%). El alumnado deberá realizar la elaboración y fundamentación de un caso práctico relacionado con los contenidos de la asignatura, así como su correspondiente defensa. El alumnado tendrá que superar con, al menos, un 50% del valor de este apartado para poder ser evaluado mediante este sistema.

SISTEMA DE EVALUACIÓN OPCION B

SE3: Prueba tipo test (30 preguntas, restando 1/3): 60%

SE2: Prueba de conocimientos mediante preguntas cortas: 20%

SEg: Elaboración, fundamentación y defensa de un caso práctico: 20%

Convocatoria extraordinaria.

El alumnado realizará una prueba teórica sobre el contenido total de la asignatura (esta supondrá el 40% de la nota final). Así mismo, deberá realizar una prueba práctica sobre el contenido total de la asignatura (el valor de esta será del 60% de la nota).

Examen oficial: fecha aún no confirmada

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, aprobado por el Consejo de Gobierno en su sesión de 20 de mayo de 2011; así como

en la Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, aprobada por el Consejo de Gobierno en su sesión de 18 de marzo de 2010.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales, que incluye las situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la compaginación de estudios con la actividad laboral. Para acogerse a este itinerario, el alumno debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia. Estos alumnos serán evaluados mediante la OPCIÓN A, pudiéndose realizar dentro de dicha evaluación las adaptaciones pertinentes siempre y cuando los motivos de ausencia a las clases prácticas estén justificados. Sino el alumno deberá realizar la opción B

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Siguiendo lo establecido en la Memoria de Verificación, las metodologías que podrán utilizarse en esta asignatura son las siguientes:

- MD1: Sesión Teórica.
- MD2: Sesión Práctica.
- MD3: Seminarios.
- MD4: Actividad dirigida.
- MD5: Tutorías.

En concreto, las metodologías utilizadas en cada curso académico se encontrarán de manera detallada en los proyectos docentes de la asignatura.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555>

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Autores: Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput J-P, Chastin S, Chou R, et al.

Edición:

Publicación: Br. J. Sports Med ISBN:

American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription

Autores: Liguori G Edición: 11th Publicación:

ISBN:

International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines Autores: Izquierdo, M., R. A. Merchant, J. E. Morley, S. D. Anker, I. Aprahamian, H. Arai, M. Aubertin-Leheudre, et al.

Edición:

Publicación: The Journal of Nutrition, Health & Aging ISBN:

INFORMACIÓN ADICIONAL

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