Escuela Universitaria de Osuna

PROYECTO DOCENTE

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

Curso: 2025/26

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	DOBLE GRADO EN FISIOTERAPIA + CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología y 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:	5560044
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	
Periodo de Impartición:	SEGUNDO CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL, EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

PROFESORADO

Jurado Castro, José Manuel

josemjc@euosuna.org

Tutoría: Jueves - de 15:00 a 16:00

-

-

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

Contenidos teóricos:
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.
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 Escuela Universitaria.
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

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:

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

- Examen teórico: 30% (30/32 preguntas; cada 3 mal resta 1 bien).
- Estudio de caso (oral) y/o tareas de clase: 20%

Contenidos prácticos. Se considerará tanto la asistencia (80% mínimo) como la entrega de tareas sobre prácticas programadas.

o Sesiones prácticas: 30%. Cada alumno dirigirá 2 sesiones prácticas en grupo relacionadas con el contenido de la asignatura. Estas sesiones serán vinculadas a determinadas tareas relacionadas con la sesión.

o Trabajo grupal práctico: 20%. Que consistirá en la elaboración de una guía de programación del ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida y salud de un colectivo concreto asignado por el profesor.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Opción B.

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas estipulado en el proyecto docente (80%) 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/a 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.

a) Prueba/s escrita/s: 70% sobre la puntuación final. Este examen constará de:

- Preguntas tipo test (30/32 preguntas; cada 3 mal resta 1 bien) (60%)
- Preguntas cortas de aplicación práctica (20%).
- Estudio de caso (20%).

b) Trabajo individual. 30% sobre la puntuación final. Se habilitaran en la plataforma una serie de tareas que el alumnado de Opción B deberá realizar. El conjunto de estas tareas deberá superarse para aprobar la asignatura.

Tanto la prueba escrita como el trabajo individual deberá ser superado independientemente para superar la asignatura.

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-556

CALENDARIO DE EXÁMENES

https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-556

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Bibliografía General

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)