



Programación de la  
actividad física y el  
deporte para la mejora  
de la calidad de vida

Grado en Ciencias de  
la Actividad Física y  
del Deporte



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura** Programación de la actividad física y el deporte para la mejora de la calidad de vida.

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

**Carácter:** Obligatorias de Grado

**Idioma:** Castellano.

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 3<sup>er</sup> curso

**Semestre:** 5<sup>o</sup> Semestre

**Profesores/Equipo Docente:** Dr. D. Francisco Javier Grijota Pérez.

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

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.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG1: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG8: Promover, desarrollar y evaluar a través de la educación física, la formación en hábitos saludables de alimentación y de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población para la mejora de la condición física y la salud.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CE1: Identificar los procesos psicológicos que intervienen en la ejecución y adquisición motora y su evolución a lo largo del ciclo vital.

CE2: Conocer estrategias de intervención y motivación psicológicas para la atención individual y/o grupal en contextos de actividad física y de deporte.

CE8: Conocer el funcionamiento básico del sistema nervioso y del aparato digestivo y genitourinario.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE17: Evaluar la condición física saludable y programar intervenciones apropiadas, evitando prácticas inadecuadas o perjudiciales para las personas.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE23: Elaborar y desarrollar programas de actividad física y deportiva con el fin de aplicar los criterios de adaptación que faciliten la participación efectiva de poblaciones especiales.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

- Prescribir ejercicio sin riesgo para la salud en población con patología de origen cardiovascular, pulmonar, metabólico, óseo y/o neurológico.
- Comprender el conocimiento del concepto interdisciplinar de la actividad física, la salud y la calidad de vida.
- Comprender la importancia de la práctica de actividad física como un factor del estilo de vida que influye en la salud.

## 2. CONTENIDOS

### Requisitos previos

Ninguno.

### 2.1. Descripción de los contenidos

El programa de esta asignatura tiene como objetivos fundamentales:

- 1; Desarrollar fundamentos y aplicaciones profesionales de actividades físicas para la mejora de la salud y la calidad de vida de población adulta, mayor y con diferentes patologías o circunstancias que las hacen especiales. Bases biológicas básicas y aplicadas a la actividad física de alteraciones de la salud.
- 2; Bases biológicas básicas y aplicadas a la actividad física de alteraciones de la salud.
- 3; Conocer todas las consecuencias resultantes de una actividad física saludable (nivel individual, colectivo, social, etc.).

### 2.2. Contenido detallado

Presentación de la asignatura.  
Explicación de la Guía Docente.

#### 1. Prescripción del ejercicio físico saludable: aspectos generales.

<p>1.1 Definición del concepto de salud.</p> <p>1.2 Principales problemas de salud en la sociedad actual.</p> <p>1.3 Inactividad física como causa de patologías en diferentes sistemas.</p> <p>1.4 Bases generales de prescripción de ejercicio físico como prescripción terapéutica.</p> <p><b>2. Prescripción del ejercicio físico para la mejora de la condición física saludable.</b></p> <p>2.1 Beneficios, perjuicios y límites de la actividad física</p> <p>2.2 Pautas generales de ejercicio en población general.</p> <p>2.3 Ejemplo de Aplicaciones profesionales.</p> <p>2.4 Ejercicios físicos aconsejados y desaconsejados para la práctica y la evaluación de la condición física.</p> <p><b>3. Programas de ejercicio físico saludable para niños/as y personas mayores.</b></p> <p>3.1 Características y evolución de niños, adultos y mayores.</p> <p>3.2 Principales motivaciones para la práctica física.</p> <p>3.3 Beneficios y recomendaciones de AF.</p> <p>3.4 Metodología y programas para la AF.</p> <p><b>4. Prescripción del ejercicio físico para la prevención y tratamiento de enfermedades.</b></p> <p>4.1 Enfermedades cardiovasculares y rehabilitación cardiaca.</p> <p>4.2 Enfermedades endocrinas: síndrome metabólico y obesidad.</p> <p>4.3 Enfermedades osteoarticulares: artritis, artrosis, osteoporosis, alteraciones columna</p> <p>4.4 vertebral.</p> <p>4.5 Enfermedades respiratorias.</p> <p>4.6 Cáncer y actividad física.</p>
---

### 2.3. Actividades Formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	38	100 %
Caso Práctico	21	50 %
Tutorías	16	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	20	0 %
Actividades a través de recursos virtuales	1	50 %
Estudio individual y trabajo autónomo	54	0%

### 2.4. Metodologías Docentes

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con

actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

## 2.5. Actividades Dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

Actividad Dirigida 1 (AD1): casos prácticos.

- Tareas y supuestos prácticos a realizar en clase con el fin de profundizar en los contenidos teóricos-prácticos explicados por el profesor.

Actividad Dirigida 2 (AD2): trabajos individuales o en grupo de los estudiantes.

- Exposición teórica sobre un aspecto concreto de la actividad física, salud y calidad de vida.
- Exposición de sesión práctica para cada una de las poblaciones especiales.
- Tests de valoración de la condición física saludable.

Actividad Dirigida 3 (AD3): actividades a través de recursos virtuales.

- Lectura de artículos científicos, búsqueda bibliográfica y visionado de vídeos. Foro.

Actividad Dirigida 4 (AD4): acceso e investigación sobre contenidos complementarios

- Búsqueda de algún artículo de investigación aplicado al ámbito de la actividad física, salud y calidad de vida.

## 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

### 3.2. Criterios de evaluación

#### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	20%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Prueba parcial	0%
Examen final o trabajo final	50%

#### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Examen final o trabajo final	70%

### 3.3. Restricciones

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### 3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## 4. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

American College of Sport Medicine. (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9a edition). Indianápolis: American College of Sport Medicine.

Casajús, J.A.; Vicente - Rodríguez, G. (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.

Heyward, V. H., & Gibson, A. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription 7th edition. Champaign IL: Human kinetics.

Mahler, D.A. (2005). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Human Kinetics.

### Bibliografía recomendada

Baechle, T.R.; Earle R.W. (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Madrid: Médica Panamericana.

Bermejo, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas. Madrid: Médica Panamericana.

Wilmore, J. C., & Costill, D. L.(2007). Fisiología del esfuerzo y del Deporte. Sexta edición, España. Editorial Paidotribo.

Pate, R. R., Hillman, C. H., Janz, K. F., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Torres, A., & Whitt-Glover, M. C. (2019). Physical activity and health in children younger than 6 years: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1282-1291.

Rosenberger, M. E., Fulton, J. E., Buman, M. P., Troiano, R. P., Grandner, M. A., Buchner, D. M., & Haskell, W. L. (2019). The 24-Hour Activity Cycle: A New Paradigm for Physical Activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(3), 454-464.

Belton, S., McCarren, A., McGrane, B., Powell, D., & Issartel, J. (2019). The Youth-Physical Activity Towards Health (Y-PATH) intervention: Results of a 24 month cluster randomised controlled trial. *PloS one*, 14(9).

#### Otros recursos

Campus virtual. En esta plataforma se colgarán diversos documentos que sirvan de apoyo para el estudiante y así como los relativos a diferentes sesiones tanto teóricas como prácticas.

#### **5. DATOS DEL PROFESOR**

Nombre y Apellidos	Francisco Javier Grijota Pérez
Departamento	Educación.
Titulación académica	Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	<a href="mailto:fgrijota@nebrija.es">fgrijota@nebrija.es</a>
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de Profesores
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail



<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEX). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster Universitario en Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas (especialidad en Ciencias del Deporte). Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria (especialidad de Educación Física). Técnico Deportivo Nivel 1 (especialidad en fútbol) y experto universitario en Readaptación Funcional del Deportista (Universidad de Extremadura).</p> <p>Ha sido profesor de Sociología del Deporte, Especialización Deportiva en Balonmano, Especialización Deportiva en Baloncesto y Anatomía Humana en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad Pontificia de Salamanca. Curso 2016/2017). Por otro ha trabajado como profesor asociado en la Facultad de Formación del Profesorado de la Universidad de Extremadura, impartiendo las asignaturas Didáctica de la Educación Física, La Educación Física en la Educación Primaria e Imagen, Percepción, Comunicación y Expresión Corporal (Curso 2018/2019). Actualmente, profesor en el Centro de Enseñanzas Deportivas Colegio Diocesano José Luis Cotallo (Cáceres).</p> <p>Su actividad científica está relacionada con el ámbito de la fisiología humana, concretamente con salud y el rendimiento deportivo. Así pues, cuenta con numerosas publicaciones científicas en revistas indexadas en JCR, asistiendo cada año a Congresos Nacionales e Internacionales con el objetivo de compartir conocimientos y seguir formándose.</p>
---	---