

# PROGRAMA DE LA ASIGNATURA **DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA**

Curso: 2023/24

## DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

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

## 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.

## **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

---

Actividad Horas

A Clases Teóricas 30

F Prácticas de Taller/Deportivas 30

## **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

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

## **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](https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf)

**b) Criterios de Evaluación Generales:**

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.

Calificación

Evaluación Continua

Dos pruebas tipo test realizadas a lo largo del cuatrimestre con un valor total del 40%  
Trabajos de carácter teórico realizados y valorados con presentaciones orales en grupo 20%

Trabajos de carácter práctico realizados con el fin de ser presentados 15%

Presentaciones de trabajos en sesiones prácticas 25%

Evaluación final

Proyecto de investigación acordado con el profesorado responsable 20%

Examen tipo test de 60 preguntas multiopción con un valor del 60%

Examen de carácter práctico con preguntas de desarrollo con un valor del 20%

**c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales**



Se ajustarán los parámetros de calificación a las necesidades presentadas.