

# Guía docente

## Actividad Física y Salud

### Grado, centro y curso académico

<b>GRADO</b>	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>CENTRO</b>	Centro Universitario San Isidoro, adscrito a la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla
<b>CURSO ACADÉMICO</b>	2024-2025

### SUMARIO

[1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA](#)

[2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA](#)

[3. CONTEXTO](#)

[4. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN EN LA ASIGNATURA](#)

[5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA](#)

[6. METODOLOGÍA, ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE](#)

[7. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA Y DE SUS COMPETENCIAS](#)

[8. BIBLIOGRAFÍA](#)

[9 CRONOGRAMA](#)

## 1. Descripción de la asignatura

<b>DENOMINACIÓN OFICIAL</b>	Actividad Física y Salud
<b>CÓDIGO IDENTIFICATIVO</b>	408020
<b>UBICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS</b>	Actividad Física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales
<b>CRÉDITOS ECTS</b>	6
<b>DEPARTAMENTO RESPONSABLE</b>	Ciencias Sociales y de la Salud
<b>CARÁCTER</b>	Obligatoria
<b>IDIOMA DE IMPARTICIÓN</b>	Castellano
<b>MODELO DE DOCENCIA</b>	C1
<b>NÚMERO DE HORAS DE CLASE QUE SUPONE CADA ACTIVIDAD</b>	- Enseñanzas Básicas (EB): 23 (50%) - Enseñanzas Prácticas y Desarrollo (EPD): 22 (50%)

## 2. Responsable de la asignatura

<b>CATEGORÍA</b>	Profesora
<b>NOMBRE COMPLETO</b>	Gemma M <sup>a</sup> Sánchez Bernal
<b>EMAIL</b>	<a href="mailto:gsanchez@centrosanisidoro.es">gsanchez@centrosanisidoro.es</a>

## 3. Contexto

### **Breve descripción de la asignatura**

En esta asignatura se tratarán los contenidos para capacitar al alumnado para el entrenamiento, selección, asesoramiento, planificación, programación, dirección, control, evaluación, seguimiento de personas sanas con miras a la prevención y promoción de la salud y la calidad de vida.

Así mismo proporcionará formación para la prevención, mantenimiento o acondicionamiento, mejora, reeducación o recuperación del bienestar y calidad de vida mediante el ejercicio físico de las personas, mediante la monitorización y evaluación técnico-científica.

### **Objetivos en términos de resultados del aprendizaje**

- Se tendrá que comprobar por parte de cada estudiante el logro de los resultados de aprendizaje siguientes:
- Haber adquirido conocimientos avanzados y demostrado una comprensión de los aspectos teóricos y prácticos y de la metodología de trabajo en el campo de las ciencias de la actividad física y del deporte con una profundidad que llegue hasta la vanguardia del conocimiento;  
  
Poder, mediante argumentos o procedimientos elaborados y sustentados por ellos mismos, aplicar sus conocimientos, la comprensión de estos y sus capacidades de resolución de problemas en ámbitos laborales complejos o profesionales y especializados que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras;
- Tener la capacidad de recopilar e interpretar datos e informaciones sobre las que fundamentar sus conclusiones incluyendo, cuando sea preciso y pertinente, la reflexión sobre asuntos de índole social, científica o ética en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte;
- Ser capaces de desenvolverse en situaciones complejas o que requieran el desarrollo de nuevas soluciones tanto en el ámbito académico como laboral o profesional dentro del campo de las ciencias de la actividad física y del deporte;
- Saber comunicar a todo tipo de audiencias (especializadas o no) de manera clara y precisa, conocimientos, metodologías, ideas, problemas y soluciones en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte
- Ser capaces de identificar sus propias necesidades formativas en el campo de estudio y entorno laboral o profesional de las ciencias de la actividad física y del deporte, así como de organizar su propio aprendizaje con un alto grado de autonomía en todo tipo de contextos (estructurados o no).

## **Prerrequisitos**

No procede

## **Recomendaciones previas a cursar la asignatura**

Se recomienda leer e ir asimilando la información que se proporciona a través del material que se irá colgando semanalmente en la plataforma virtual

Consultar la bibliografía recomendada para ir completando la información proporcionada. Participar activamente en las clases teóricas y prácticas.

## **Aportaciones al plan formativo**

En el desarrollo de esta asignatura los alumnos tendrán que aplicar conocimientos ya estudiados en la titulación, como conceptos y procedimientos de Kinesiología, Sistemática del Ejercicio, Biomecánica de la Actividad Física y deportiva, Entrenamiento y Acondicionamiento Físico o Fisiología del Ejercicio entre otras. Se trata por tanto de integrar los conocimientos adquiridos en los cursos anteriores para ser capaces de conocer en profundidad las interacciones existentes entre el movimiento del cuerpo humano (actividad física) y la salud.

## **4. Competencias que se desarrollan en la asignatura**

### **a) Competencias básicas**

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.

## **b) Competencias generales**

CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG3 - Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

CG4 - Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

CG5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

CG10 - Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

CG11 - Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.

## **c) Competencias transversales**

CT1 - Que los estudiantes respeten, acepten y valoren a los demás en su diversidad, sin discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

CT2 - Que los estudiantes sean capaces de interactuar, debatir y colaborar con sus semejantes, cooperando y ayudándose en el trabajo en equipo.

CT4 - Que los estudiantes comprendan, integren y sepan aplicar conceptos científicos y tecnológicos en lo concerniente a la manipulación de las tecnologías de la información y la comunicación.

CT5 - Que los estudiantes respondan con creatividad a los desafíos del entorno, imaginando, diseñando y creando soluciones emprendedoras y sostenibles con las que promover la transferencia del conocimiento.

**d) Competencias específicas**

AC1-1.4 - Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: escolares, personas mayores (tercera edad), personas con movilidad reducida y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

AC2- 2.1 - Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

AC2-2.3 - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

AC3-3.1 - Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.

AC3-3.2 - Saber promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, y con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).

AC3-3.3 - Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.

AC3-3.4 - Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los

dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional.

AC3-3.5 - Organizar la promoción de políticas, estrategias y programas educativos sobre aspectos de la salud pública, en relación con la actividad física y deporte (para la prevención de factores de riesgo y enfermedades); así como cooperar con otros agentes implicados en la misma: en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.

AC4-4.2 - Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.

AC6-6.1 - Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.

AC6-6.2 - Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

AC6-6.3 - Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

AC6-6.4 - Articular y desplegar procedimientos, procesos, protocolos, análisis propios, con rigor y actitud científica sobre asuntos de índole social, jurídica, económica, científica o ética, cuando sea preciso y pertinente en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

AC7-7.3 - Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte así como analizar, comprender, identificar y reflexionar de forma crítica y autónoma sobre su identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable y eficiente en todos los servicios físico-deportivos ofrecidos y prestados y en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

## 5. Contenidos de la asignatura

### **UD 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: MARCO CONCEPTUAL Y CONTEXTUALIZACIÓN**

1. Terminología básica. Conceptos claves.
2. Actividad física y el ejercicio físico como medio para la mejora de la salud
3. Nivel de actividad física y sedentarismo. Calidad de vida relacionada con la salud

### **UD 2. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD.**

4. Evaluación preliminar en la práctica de ejercicio físico. Entrevista personal y valoraciones.
5. Papel del entrenador personal. Variables a contemplar en el diseño de un programa de entrenamiento personal.
6. Características y variables del entrenamiento a contemplar, orientadas a la mejora de la salud y calidad de vida.

### **UD 3. FUNDAMENTOS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

7. Prescripción para la mejora de la condición física (diferentes capacidades: fuerza, movilidad, coordinación, etc). Concepto, métodos y medios de desarrollo y evaluación.

### **UD 4. CARACTERÍSTICAS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN DIFERENTES PERIODOS EVOLUTIVOS**

8. Niños y jóvenes
9. Adulto mayor
10. Embarazadas



11. Educación postural en diferentes ambientes del día a día (hogar, laboral, ejercicio...)

## 6. Metodología, actividades formativas y recursos para el aprendizaje

Las metodologías docentes quedarían divididas de acuerdo a las actividades formativas, según la Memoria de Verificación y atendiendo a la asignatura, en:

		HORAS	PRESENCIALIDAD
<b>Actividades Presenciales (AP)</b>  Clases magistrales/expositivas (AP); Resolución de problemas (AP); Realización de presentaciones en clase (AP); Ejemplificación y estudio de casos (AP); Prácticas de aula (AP); Debates (AP); Exposición de trabajos en grupo (AP)	<b>Actividades Básicas (EB)</b> Se imparten sobre el grupo completo y comprende la lección magistral del profesor, así como el análisis de supuestos, debates y proyección.	23	100%
	<b>Enseñanzas de Prácticas y de Desarrollo (EPD)</b> Se imparten sobre grupos reducidos y su contenido versa sobre prácticas y casos que faciliten la adquisición de competencias por parte del estudiante.	22	
<b>Actividades Autónomas (AA)</b>  Tutorías programadas (AA); Revisión de trabajos y ejercicios prácticos (AA); Resolución de casos de forma interactiva (AA); Preparación de trabajos de curso (AA); Estudio personal (AA); Realización de actividades prácticas (AA); Búsqueda de recursos en biblioteca e Internet (AA); Preparación de presentaciones (AA); Campus virtual (AA); Trabajo y permanencia en el centro para realizar las prácticas	El alumno realizará una serie de trabajos individuales y en grupo en los que se trabajarán los distintos contenidos de la asignatura.	90	0%
<b>Actividades de Evaluación (AE)</b>  Conjunto de pruebas orales, escritas, prácticas, proyectos y trabajos utilizados en la evaluación del progreso de cada estudiante (AE)	Se realizarán una serie de pruebas orales y escritas. Además, se realizará un examen escrito teórico práctico al final del periodo.	15	100%

## 7. Criterios generales de evaluación de la asignatura y de sus competencias

El sistema de evaluación se regirá conforme a lo establecido por la [Normativa de Evaluación de los Estudiantes de Grado de la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla, de 3 de junio de 2014.](#)

<p><b>1ª convocatoria ordinaria</b> (convocatoria de curso)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) La calificación de la asignatura se rige por el principio de evaluación continua.</li> <li>b) Las calificaciones obtenidas en las distintas actividades de evaluación continua, desarrolladas durante el periodo de docencia presencial supondrán un 50% de la nota de la asignatura, que se obtendrá sumando las calificaciones de las distintas actividades realizadas a lo largo de dicho periodo, las cuáles aparecen en el sub apartado Sistemas de evaluación. En este apartado se esclarecerá la prueba que deberá superar con un 5 para la superación de la asignatura (esto será requisito indispensable).</li> <li>c) El examen final representa el 50% de la calificación final de la asignatura.</li> <li>d) La calificación de la asignatura será el resultado de sumar ponderadamente las notas anteriores.</li> </ul>
<p><b>2ª convocatoria ordinaria</b> (convocatoria de recuperación de curso)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Si el estudiante superó con éxito las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, la prueba o pruebas de evaluación tendrán el mismo valor porcentual que en la convocatoria de curso, y la calificación final de la asignatura será el resultado de sumar las calificaciones obtenidas en las pruebas de evaluación continua con las obtenidas en la prueba o pruebas de evaluación de la convocatoria de recuperación de curso, respetando las ponderaciones que tengan.</li> <li>b) Los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continua o no superaron las pruebas de evaluación, en la prueba o pruebas de evaluación finales correspondiente a la convocatoria de recuperación de curso, se les evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente, a través del formato de prueba única.  Aunque el estudiante haya superado con éxito el conjunto de las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, tendrá derecho a ser evaluado del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente, optando al 100% de la calificación total de la asignatura, siempre que renuncie expresamente a la calificación obtenida en aquellas. El estudiante deberá comunicar esta circunstancia de modo expreso y por escrito al profesor responsable de la asignatura con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador.</li> <li>c) Los alumnos que no superen la asignatura en la convocatoria ordinaria de curso y de recuperación, deberán matricularse de</li> </ul>



	nuevo de la asignatura y desarrollar la misma iniciando el proceso de aprendizaje y evaluación continua sin que quepa acudir a convocatoria extraordinaria, salvo lo dispuesto en el apartado siguiente.
<b>Convocatoria extraordinaria</b>	Esta convocatoria es la correspondiente al mes de noviembre, que se activa a petición del alumno siempre y cuando esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de Grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla, así como la Normativa de Evaluación de los alumnos de Grado de dicha Universidad. Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, de modo que permita obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura.

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud grave o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo de docencia presencial.

La evaluación de la asignatura se hará de forma continua y se valorarán todas las actividades formativas realizadas durante el periodo de impartición de la materia, es decir, conceptos y procedimientos transmitidos a través de las clases magistrales, enseñanzas de prácticas y de desarrollo y realización de ejercicios individuales o en equipo. La valoración de cada tipo de actividad se hará en función de la dedicación definida para cada una de ellas a través de los siguientes porcentajes:

**Para evaluar el cumplimiento de las competencias**, se dispone de una tabla detalle donde se indica dónde se adquiere cada una de las competencias asociadas a la asignatura.

SISTEMA DE EVALUACIÓN		PORCENTAJES	COMPETENCIAS
<b>PRUEBA OBJETIVA ESCRITA U ORAL</b>		<b>50%</b>	
<b>Contenido</b>	<b>Descripción</b>	<b>Porcentajes</b>	<b>Competencias</b>

Prueba objetiva final	El desarrollo de la prueba consistirá en examen teórico-práctico dividido en 2 partes: <ul style="list-style-type: none"><li>- Tipo test (4 puntos)</li><li>- Preguntas teórico-prácticas abiertas de redacción (6 puntos)</li></ul>	<b>50%</b>	CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG10, CG12, CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CT4, CT5, AC1-1-4, AC2-2.1, AC2-2.3, AC3-3.1, AC4-4.2, AC6-6.3.
-----------------------	--	------------	---

<b>EVALUACIÓN DE TRABAJOS O PROYECTOS, INDIVIDUALES O EN GRUPO REALIZADOS POR EL ALUMNO DURANTE EL PERIODO DE IMPARTICIÓN DE LA MATERIA</b>			
<b>Contenido</b>	<b>Descripción</b>	<b>Porcentajes</b>	<b>Competencias</b>
Bloque trabajos 01	- Desarrollo de trabajo relacionados con las sesiones práctica	20%	CG1, CG2, CG12, CG5, CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CT1, CT2, CT4, CT5, AC1- 1.4, AC2- 2.1, AC2- 2.3, AC2-2.5, AC3- 3.1, AC3-3.2, AC3- 3.3, AC3-3.4, AC3- 3.5. AC4-4.2, AC6- 6.1, AC6-6.2, AC6- 6.3, AC6-6.4, AC7- 7.3.
Bloque trabajos 02	- Constará de 1 examen parcial.	10%	CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG10, CG12, CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CT4, CT5, AC1-1-4, AC2-2.1, AC2-2.3, AC3-3.1, AC4-4.2, AC6-6.3.
Bloque trabajos 03	- Constará de actividades y tareas de clase. *La elaboración y exposición de un proyecto de promoción de la salud a través de actividad física y el ejercicios físico en diferentes poblaciones a elegir una (adulto mayor, edad escolar, riesgo de exclusión social, patologías vistas en la asignatura, etc...) Se explicará mejor en la “ficha de trabajos”. 15% y esta prueba será requisito indispensable para superar la asignatura.	20%	CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG12, CT1, CT2, CT4, CT5, AC1-1.4, AC2-2.1, AC2-2.3, AC2-2.5, AC3-3.1, AC3-3.2, AC3-3.3, AC3-3.4, AC3-3.5. AC4-4.2, AC6-6.1, AC6-6.2, AC6-6.3, AC6-6.4, AC7-7.3.

Al constituirse la evaluación continua como preferente, y en pos de valorar adecuadamente la adquisición de competencias, la entrega de los ejercicios se regirá por los siguientes criterios:

- La vía y modo de entrega será determinado específicamente en la ficha de descripción del ejercicio en cuestión, disponible en el Campus Google Classroom, en cada asignatura. Se establece en todos los casos una fecha de entrega concreta, variable según la carga del curso. No se podrán entregar los ejercicios fuera de fecha.

Para superar la asignatura, será imprescindible aprobar las distintas partes que la componen y la prueba de exposición como requisito mínimo que caban de ser descritas en el sistema de evaluación.

## 8. Bibliografía

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1997). *Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2000). *Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2014). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9th Edition. Philadelphia, PA: Lipincott Williams & Wilkins.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (2021). *Manual para la valoración y prescripción del ejercicio*. Philadelphia. Ed: Wolter Kluwer
- ANGULO J, ET AL. Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biol.* 2020 Aug;35:101513. doi: 10.1016/j.redox.2020.101513. Epub 2020 Mar 20. PMID: 32234291; PMCID: PMC7284931.
- BATRAKOULIS A, ET AL. Comparative Efficacy of 5 Exercise Types on Cardiometabolic Health in Overweight and Obese Adults: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of 81 Randomized Controlled Trials. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes.* 2022 Apr 28;101161CIRCOUTCOMES121008243. doi: 10.1161/CIRCOUTCOMES.121.008243. Epub ahead of print. PMID: 35477256.
- BENITO PJ, ET AL., On Behalf Of The Pronaf Study Group. Strength plus Endurance Training and Individualized Diet Reduce Fat Mass in Overweight Subjects: A Randomized Clinical Trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Apr 10;17(7):2596. doi: 10.3390/ijerph17072596. PMID: 32290136; PMCID: PMC7177353.
- B.O.J.A. (1998): Ley 6/1998, de 14 de diciembre, del Deporte en Andalucía, publicada el 29 de diciembre.
- B.O.J.A. (1998): Orden de 26 de junio de 1998 por la que se regula la utilización de las instalaciones de los Centros Docentes públicos no universitarios por los municipios y otras entidades públicas y

- BRAWNER CA, ET AL. Inverse Relationship of Maximal Exercise Capacity to Hospitalization Secondary to Coronavirus Disease 2019. *Mayo Clin Proc.* 2021;96(1):32-39. doi:10.1016/j.mayocp.2020.10.003
- BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T. (1 9 9 4 ). *Physical activity, fitness, and health. International Proceedings and Consensus Statement.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- CARDOSO, A. F., BARBOSA, A. R., & COQUEIRO, R. D. S. (2013). Muscle strength in the oldest old and associated factors. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35, 963-981.
- DA SILVA, L. ET AL. (2018). Repetitions to failure versus not to failure during concurrent training in healthy elderly men: A randomized clinical trial. *Experimental gerontology*, 108, 18-27.
- DELGADO, M., GUTIERREZ, A., CASTILLO, M.J. (1997). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación.* De la infancia a la edad adulta. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- DOMINSKI FH, BRANDT R. Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection? [published online ahead of print, 2020 Jul 17] [published correction appears in *Sport Sci Health*. 2020 Aug 17;:1]. *Sport Sci Health*. 2020;1-6. doi:10.1007/s11332-020-00673-z
- FAIGENBAUM, AVERY D. ET AL. Making a Strong Case for Prioritizing Muscular Fitness in Youth Physical Activity Guidelines, *Current Sports Medicine Reports: December 2020 - Volume 19 - Issue 12 - p 530-536* doi: 10.1249/JSR.0000000000000784
- FAIGENBAUM, A. ET AL. 2022. Effective Strategies for Promoting Mental Health Literacy in Youth Fitness Programs. *ACSM's Health & Fitness Journal®*- Volume 26, Number 3. P 12-19
- FEITO Y, HEINRICH KM, BUTCHER SJ, POSTON WSC. HIGH-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports*. 2018; 6(3):76. <https://doi.org/10.3390/sports6030076>
- FLANAGAN E ET AL. (2020) The impact of Covid-19 Stay-at-home orders on health behaviors in adults. *Obesity* 11 Oct.2020



- FLECTCHER, G.F., BALADY, G.J., et al. (1995). *Exercise Standards: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association Writing Group*. *Circulation*, 91: 580- 615.
- FRIMPONG E, MOGRASS M, ZVIONOW T, DANG-VU TT. The effects of evening high-intensity exercise on sleep in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2021 Dec;60:101535. doi: 10.1016/j.smr.2021.101535. Epub 2021 Aug 3. PMID: 34416428.
- GALANCHO-REINA, I., ET AL. (2019). The role of muscle tissue and resistance training in cardiometabolic health. *Int. J. Sports Sci. Med*, 3, 1-12.
- GALIANO OREA, D.; PORTA, J.; TEJEDO, A. (2003). *Forma, cuerpo y movimiento*. Instituto Andaluz del Deporte.
- GRONWALD, T., TÖRPEL, A., HEROLD, F., & BUDDE, H. (2020). Perspective of Dose and Response for Individualized Physical Exercise and Training Prescription. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 5(3), 48. <https://doi.org/10.3390/jfmk5030048>
- HEYWARD, V.H. (2000). *Evaluación y Prescripción del ejercicio*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- HOWLEY, ET., FRANKS, BD. (1995). *Manual del técnico en salud y fitness*. Barcelona: Ed. Paidotribo
- IZQUIERDO, M., ET AL. (2001). Maximal strength and power, endurance performance, and serum hormones in middle-aged and elderly men. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(9), 1577-1587.
- IZQUIERDO, MIKEL & DUQUE, GUSTAVO & MORLEY, JOHN. (2021). Physical activity guidelines for older people: knowledge gaps and future directions. *The Lancet*. 2. e380-e383. 10.1016/S2666-7568(21)00079-9.
- JIMÉNEZ, A. (2005). *Entrenamiento Personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. Barcelona: Editorial INDE.
- JIMÉNEZ, A. (2008). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: Aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías*. Barcelona: Editorial INDE.
- JIMÉNEZ, A. (2003). *Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Barcelona: Editorial Ergo.
- JIMÉNEZ, A., MONTIL, M. (2006). *Determinantes de la práctica de Actividad Física*.

- LAURSEN, P., & BUCHHEIT, M. (2019). Science and application of high-intensity interval training. *Human kinetics.*
- LÓPEZ-CHICHARRO, J., & VICENTE-CAMPOS, D. (2018). *Hiit entrenamiento interválico de alta intensidad: bases fisiológicas y aplicaciones prácticas.* Madrid: Exercise Physiology and Training, Ed.
- LOPEZ CHICHARRO, J., LÓPEZ MOJARES, LM. (2008). *Fisiología Clínica del Ejercicio.* Madrid: Ed. Medica Panamericana
- LÓPEZ MIÑARRO, PA (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva.* Barcelona: Ed. INDE.
- MANIDI, M.J., I. DAFFLON-ARVANITOU (2002). *Actividad Física y Salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física.* Barcelona: Ed. Masson.
- MARCUS, B.H., FORSYTH, L.H. (2003). *Motivating people to be physically active.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- MOMMA H, KAWAKAMI R, HONDA T, SAWADA SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Br J Sports Med.* 2022 Feb 28;bjssports-2021-105061. doi: 10.1136/bjssports-2021-105061. Epub ahead of print. PMID: 35228201.
- NELSON, M. E., ET AL. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1435-45.
- O'DONOGHUE G, BLAKE C, CUNNINGHAM C, LENNON O, PERROTTA C. What exercise prescription is optimal to improve body composition and cardiorespiratory fitness in adults living with obesity? A network meta-analysis. *Obes Rev.* 2021 Feb;22(2):e13137. doi: 10.1111/obr.13137. Epub 2020 Sep 8. PMID: 32896055; PMCID: PMC7900983.
- PEDERSEN, B.K., SALTIN, B. (2006). *Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease.* *Scand J Med Sci Sports* 16 (Suppl.1): pp.: 3-63.

- SALGADO-ARANDA, ET AL.. Influence of Baseline Physical Activity as a Modifying Factor on COVID-19 Mortality: A Single-Center, Retrospective Study. *Infect Dis Ther.* 2021 Mar 14:1–14. doi: 10.1007/s40121-021-00418-6. Epub ahead of print. PMID: 33715099; PMCID: PMC7955903.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva.
- SCHAUN GZ, ET AL. High-velocity resistance training mitigates physiological and functional impairments in middle-aged and older adults with and without mobility-limitation. *Geroscience.* 2022 Jan 27:1–23. doi: 10.1007/s11357-022-00520-8. Epub ahead of print. PMID: 35084687; PMCID: PMC8792527.
- SERRA, J.R. (1996). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- THOMPSON, WALTER R. PH.D., FACSM Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022, ACSM's Health & Fitness Journal: 1/2 2022 - Volume 26 - Issue 1 - p 11-20
- UDDIN, R., SALMON, J., ISLAM, S.M.S. ET AL. Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Sci Rep* 10, 22128 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>
- VALENZUELA PL, MAFFIULETTI NA, JOYNER MJ, LUCIA A, LEPERS R (2019) Lifelong Endurance Exercise as a Countermeasure Against Age-Related VO<sub>2</sub>max Decline: Physiological Overview and Insights from Masters Athletes. *Sports Medicine.* Dec 24. doi: 10.1007/s40279-019-01252-0.
- VILLA E. ET AL. 2020. The Impact of Covid-19 quarantine on youth: from physical inactivity to pediatric depreobesity. *Journal of Movement and health (JMH)*
- WEAKLEY, JONATHON & MANN, ET AL. (2020). Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength and conditioning journal.* Publish Ahead of Print. 10.1519/SSC.0000000000000560.
- WEWEGE, M. A., AHN, D., YU, J., LIOU, K., & KEECH, A. (2018). High-intensity interval training for patients with cardiovascular disease—Is it safe? A systematic review. *Journal of the American Heart Association*, 7(21), e009305.
- WHOOTEN, RACHELA,B; KEREM, LIYAA; STANLEY, TAKARAA Physical activity in adolescents and children and relationship to metabolic health, *Current Opinion in Endocrinology & Diabetes and Obesity*: February 2019 - Volume 26 - Issue 1 - p 25-31 doi: 10.1097/MED.0000000000000455
- WULF, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of sport and Exercise psychology*, 6(1), 77-104.
- WULF, G., & LEWTHWAITE, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic bulletin & review*, 23(5), 1382-1414.

La comunidad educativa del Centro Universitario San Isidoro, adscrito de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla, cuenta con su propio [catálogo online](#) de recursos en el Centro, y te facilita la lectura de manuales, monografías y artículos completos de la Biblioteca Digital de la UPO.

- Plataformas de lectura: [OLABOOK](#) y [ELIBROS](#)
- Herramienta de búsqueda simultánea: [EUREKA](#)

## 9. Cronograma

SEMANA	U.D.	MODALIDAD		DESCRIPCIÓN (Pueden existir cambios a lo largo del semestre. Se os comunicará por classroom con tiempo)
		E.B.	E.P.D.	
01	0	x x		Presentación general de la asignatura Presentación UD 1
02	1	x	x	Actividad teórico-práctica UD 1
03	1	x	x	Actividad teórico-práctica UD 1

04	1	x	x	Actividad teórico-práctica UD 1
05	2	x	x	Actividad teórico-práctica UD 2
06	2	x	x	Actividad teórico-práctica UD 2
07	2	x	x	Actividad teórico-práctica UD 2
08	2-5	x	x	Actividad teórico-práctica PARCIAL
09	3	x	x	Actividad teórico-práctica UD 3
10	3	x	x	Actividad teórico-práctica UD 3
11	3	x	x	Actividad teórico-práctica UD 3
12	3		x	Actividad teórico-práctica UD 4
13	3	x	x	Exposiciones Trabajo UD 4
14	1-3	x	x	Exposiciones Trabajo UD 4
15	4	x	x	Exposiciones Trabajo UD 5

**U.D.:** Unidad Didáctica / **E.B.:** Enseñanzas Básicas / **E.P.D.:** Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo

