

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	33224
Nombre	Ejercicio Físico para la Calidad de Vida
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6.0
Curso académico	2021 - 2022

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	Otros casos
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	Otros casos

Materias

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	20 - Ejercicio físico para la calidad de vida	Obligatoria
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	20 - Ejercicio físico para la calidad de vida	Obligatoria

Coordinación

Nombre	Departamento
GONZALEZ MORENO, LUIS MILLAN	122 - Educación Física y Deportiva

RESUMEN

Ejercicio físico para la Calidad de Vida se trata de una materia que pretende profundizar en la aplicación de diferentes medios y métodos propios del ejercicio para la mejora del bienestar de las personas. Es una asignatura de 3^{er} curso del grado, de carácter obligatorio y con una carga lectiva de 6 créditos ECTS.

La asignatura estará enfocada al análisis del ejercicio como coadyuvante en la mejora de los factores que inciden sobre las distintas dimensiones de la calidad de vida. Para ello se impartirán contenidos que abarcan desde aspectos sociales hasta aspectos técnicos que están mediando en la mejora y/o mantenimiento de la salud de las personas, y por extensión en su disfrute de la vida.



Concretamente, durante el curso académico se impartirán tres grandes bloques temáticos, a saber:

Bloque temático I: Conceptualización sobre el ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida; Bloque temático II: Ergonomía y seguridad durante el desarrollo del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida; Bloque temático III: Prescripción del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida.

El profesor utilizará diversas metodologías de enseñanza tanto para las clases teóricas como para las prácticas. Se realizarán clases magistrales, discusiones dirigidas, debates y a nivel práctico se potenciarán los ejercicios basados en el descubrimiento guiado y la investigación acción.

Se evaluará la adquisición de competencias de carácter teórico y práctico a través de un sistema mixto de evaluación continua y/o pruebas finales.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

No hay ningún requisito especial fuera de los que marca el plan de estudios.

COMPETENCIAS (RD 1393/2007) // RESULTADOS DEL APRENDIZAJE (RD 822/2021)

1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)

- Conocer el uso y la indicación de productos sanitarios vinculados a los cuidados de enfermería, poniendo especial atención a la diferencia según edad y sexo.
- Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, de solidaridad, de protección medioambiental y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos
- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- Planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física y deporte dirigidos a poblaciones especiales



- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas
- Evaluar la condición física, prescribir y desarrollar ejercicios físicos orientados a la salud
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional
- Comprender los efectos del ejercicio físico sobre la salud de las estructuras y la función del cuerpo humano.
- Comprender los efectos saludables del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
- Comprender las adaptaciones para la salud de los fundamentos del acondicionamiento físico.
- Conocer, comprender y saber evaluar los determinantes de la calidad de vida y de los estilos de vida saludables.
- Conocer y analizar críticamente las recomendaciones de los organismos oficiales más importantes sobre la prescripción del ejercicio físico para la salud en sectores poblacionales sanos.
- Conocer y saber aplicar los principales fundamentos con los que estimular la adherencia a las actividades y programas para la mejora de la calidad de vida.
- Conocer los diferentes entornos de promoción de la actividad física para la salud.
- Analizar críticamente desde un punto de vista ergonómico la idoneidad de los distintos movimientos articulares que se prescriben habitualmente en las sesiones y programas de acondicionamiento físico saludable.
- Conocer y aplicar diferentes procedimientos de evaluación de los hábitos saludables, de la función física y de los factores de riesgo para la práctica física en función de las necesidades y características de cada individuo.
- Prescribir programas de ejercicio físico para la mejora y/o el mantenimiento de la calidad de vida a partir de sus determinantes y en base a un modelo integral de establecimiento de hábitos saludables.
- Evaluar programas de ejercicio físico para la mejora y/o el mantenimiento de la calidad de vida.
- Seleccionar y saber utilizar el equipamiento de uso individual más adecuado para cada tipo de actividad y población en el ámbito del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida.
- Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física aplicado al mantenimiento y mejora de la calidad de vida.
- Desarrollar capacidades que permitan actuar con excelencia y con ética en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.
- Saber aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades de los seres humanos en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.



- Desarrollar las habilidades adecuadas para el trabajo autónomo y grupal en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RD 1393/2007) // SIN CONTENIDO (RD 822/2021)

El alumno ha de ser capaz al finalizar el curso de haber adquirido al menos el 50% de las competencias planteadas en esta guía docente.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Conceptualización sobre el ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida

Conceptualización sobre los determinantes de la salud, calidad de vida, actividad y ejercicio físico, y estilos de vida saludables

Factores que pueden originar la pérdida de la calidad de vida y evidencias científicas que relacionen el ejercicio físico con su mantenimiento

Ámbitos de promoción y formas de desarrollar el ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida

2. Ergonomía y seguridad durante el desarrollo del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida

Hábitos higiénicos y posturales durante la práctica de la actividad física

Criterios ergonómicos de selección y utilización de equipamiento de uso individual

3. Prescripción del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida

Valoración del estilo de vida y de las dimensiones de la calidad de vida: Valoración de hábitos de higiene, descanso y nutrición. Evaluación de la función física mediante la valoración de la condición física y de la aptitud funcional. Evaluación de la función psicológica y de la interacción y función social. Evaluación de las percepciones de salud.

Criterios generales y específicos para la prescripción y desarrollo de programas de ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida en diferentes etapas y momentos evolutivos: Niñez, adolescencia, adultez y ancianidad. Embarazo y menopausia.

**VOLUMEN DE TRABAJO**

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	45,00	100
Prácticas en aula	15,00	100
Asistencia a eventos y actividades externas	5,00	0
Elaboración de trabajos individuales	20,00	0
Estudio y trabajo autónomo	20,00	0
Lecturas de material complementario	30,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	10,00	0
Resolución de cuestionarios on-line	5,00	0
TOTAL	150,00	

METODOLOGÍA DOCENTE

El profesor utilizará diversas metodologías de enseñanza tanto para las clases teóricas como para las prácticas. Se realizarán clases magistrales, discusiones dirigidas, debates y a nivel práctico se potenciarán los ejercicios basados en el descubrimiento guiado y la investigación acción.

Asimismo el profesor preparará materiales didácticos basados en las nuevas tecnologías del conocimiento. Se creará un blog en el que los alumnos podrán expresar sus opiniones sobre los diversos temas que se trabajen durante las clases, y de forma adicional se les dará a los alumnos materiales audiovisuales para que puedan seguir las clases teóricas desde sus casas o incluso desde sus terminales telefónicos.

EVALUACIÓN

Se evaluará la adquisición de competencias de carácter teórico y práctico a través de un sistema mixto de evaluación continua y/o pruebas finales.

Los alumnos que opten por la evaluación continua tendrán que presentar tres trabajos teórico-prácticos a lo largo del curso, en las fechas que señale el profesor. Asimismo tendrán que realizar tres exámenes tipo test sobre la materia de cada uno de los bloques temáticos. Cada uno de los trabajos y cada uno de los exámenes tendrán una nota entre 0-10 puntos. La calificación final será el promedio de los tres trabajos y



los tres exámenes. Aquellos alumnos que obtengan 5 puntos de promedio habrán superado la asignatura, y no podrán presentarse a la prueba final.

Los alumnos que no presenten alguno de los trabajos o no se presenten a alguno de los exámenes, tendrán que realizar la prueba final. Los alumnos que no aprueben el curso a través de la evaluación continua podrán presentarse a la prueba final. La prueba final consistirá en un examen dividido en tres partes: i. test, ii. preguntas cortas y iii. supuesto práctico. Para aprobar la asignatura los alumnos tendrán que superar el examen con una nota de al menos 5 puntos

De forma adicional a los alumnos que acrediten la asistencia a actividades externas con contenidos relacionados con la asignatura (el profesor evaluará de forma previa a la asistencia de los alumnos la validez de la actividad) podrán incrementar su nota en un punto siempre y cuando su nota final tras la evaluación continua o final sea de al menos 5 puntos. Nunca estas actividades podrán ser sumadas a calificaciones finales inferiores a 5 puntos. En el caso de que algún alumno obtuviera una calificación final superior a 9 puntos, la asistencia a actividades externas sería un factor a tener en cuenta en la asignación de matriculas de honor.

De forma adicional y por imperativo del departamento, los alumnos tienen que ser advertidos de las siguientes cuestiones:

La copia literal, total o parcial, de obras ajenas presentándolas como propias se considera una conducta inaceptable en el ámbito académico. Por otra parte, y por la Ley de Protección Intelectual, están habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo dar lugar su incumplimiento a las correspondientes faltas o delitos penales

REFERENCIAS

Básicas

- Arufe V, Domínguez A, García JL, Lera A. Ejercicio físico, salud y calidad de vida. Sevilla: Wanceulen; 2008
- Casimiro AJ et al. Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Almería: Universidad de Almería; 2005
- Gómez A, Méndez FX. Ejercicio físico saludable en la infancia. Madrid: Pirámide; 2000
- Guillén del Castillo M. El ejercicio físico como alternativa terapéutica a la salud. Sevilla: Wanceulen; 2005



- Latorre PA, Herrador JA. Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Barcelona: Paidotribo; 2003
- Serra R. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo; 2005

Complementarias

- Gillison FB, Skevington SM, Sato A, Standage M, Evangelidou S. The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations; a meta-analysis. Soc Sci Med 2009; 68: 17001710
- O'Connor TM, Jago R, Baranowski T. Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. Am J Prev Med. 2009;37:141-9.
- Windle G, Hughes D, Linck P, Russell I, Woods B. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. Aging Ment Health. 2010;14:652-69.

ADENDA COVID-19

Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno

ADENDA CONVID-19

1. Continguts / Contenidos

Los contenidos teóricos continúan iguales que en la guía docente original.

2. Volum de treball i planificació temporal de la docència

2. *Volumen de trabajo y planificación temporal de la docencia*

La parte de volumen de trabajo presencial estará supeditada a las normas de seguridad que se establezcan a lo largo del cuatrimestre.

3. Metodología docente

3. *Metodología docente*

La metodología docente será semipresencial.



4. Avaluació

4. Evaluación

En el caso de que los alumnos puedan asistir de forma regular a las clases la evaluación continuará siendo igual que en la guía docente original.

En el caso de que las clases no se puedan realizar de forma presencial, los alumnos deberán realizar los tres trabajos originales y uno adicional que equivaldrá a los exámenes teóricos que se deberían haber realizado antes del corte de las actividades.