

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

| Datos de la asignatura |   |
|------------------------|---|
| Nombre completo        | Actividad Física y Salud en Centros Deportivos  |
| Código                 | E000009407  |
| Título                 | <a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas</a> |
| Impartido en           | Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Cuarto Curso]   |
| Nivel                  | Reglada Grado Europeo   |
| Cuatrimestre           | Semestral   |
| Créditos               | 6,0 ECTS  |
| Carácter               | Optativa (Grado)  |
| Departamento / Área    | Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)  |
| Responsable            | Dr. D. Fulgencio Soto Méndez  |
| Horario de tutorías    | Solicitar por correo electrónico  |

| Datos del profesorado |  |
|-----------------------|--|
| <b>Profesor</b>       |  |
| Nombre                | Fulgencio Soto Mendez  |
| Departamento / Área   | Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte |
| Despacho              | Despacho 11  |
| Correo electrónico    | fsmendez@cesag.comillas.edu                                  |

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

| Contextualización de la asignatura   |
|--|
| <p><b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b></p> <p>En la presente asignatura "Actividad Física y Salud en Centros Deportivos" serán desarrollados los contenidos de capacitación para el desarrollo de las competencias del técnico o entrenador personal, sobre poblaciones especiales (edad avanzada, población con patologías crónicas y niños) en centros fitness, wellness, u otra instalación deportiva.</p> <p>Esta asignatura ofrece los conocimientos multidisciplinares necesarios para el logro de los objetivos pretendidos por el técnico o entrenador: capacidad de elaboración de un documento de entrevista inicial, análisis de la información obtenida, búsqueda de evidencia científica al respecto. Planificación y elaboración de un programa de entrenamiento adaptado a las características del usuario (Edad, desarrollo y posibles patologías).</p> |
| <p><b>Prerequisitos</b></p> <p>Es recomendable haber superado las asignaturas obligatorias, además de las siguientes de formación básica: Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Anatomía funcional del aparato locomotor, Fisiología Humana, Biomecánica aplicada a la Actividad Física y el Deporte, Fisiología del Ejercicio, Metodología de la Investigación y Análisis de Datos en la Actividad Física y el Deporte. Además, se recomienda</p>   |

haber cursado la asignatura de Fitness, Wellnes y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos.

| <b>Competencias - Objetivos</b> |  |            |  |            |  |            |   |            |  |
|---------------------------------|--|------------|--|------------|--|------------|---|------------|--|
| <b>Competencias</b>             |  |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>GENERALES</b>                |  |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>CG02</b>                     | Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.  |            |  |            |  |            |   |            |  |
|                                 | <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA1</b></td> <td>Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA2</b></td> <td>Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA3</b></td> <td>Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.</td> </tr> </table>   | <b>RA1</b> | Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.                                       | <b>RA2</b> | Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos | <b>RA3</b> | Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada. |            |  |
| <b>RA1</b>                      | Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA2</b>                      | Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA3</b>                      | Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.  |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>CG03</b>                     | Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.   |            |  |            |  |            |   |            |  |
|                                 | <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA1</b></td> <td>Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA2</b></td> <td>Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA3</b></td> <td>Planifica un proyecto complejo</td> </tr> </table>  | <b>RA1</b> | Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática   | <b>RA2</b> | Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo                     | <b>RA3</b> | Planifica un proyecto complejo  |            |  |
| <b>RA1</b>                      | Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA2</b>                      | Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA3</b>                      | Planifica un proyecto complejo   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>CG05</b>                     | Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva   |            |  |            |  |            |   |            |  |
|                                 | <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA1</b></td> <td>Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA2</b></td> <td>Interviene ante un grupo con seguridad y soltura</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA3</b></td> <td>Escribe con corrección</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA4</b></td> <td>Presenta documentos estructurados y ordenados</td> </tr> </table>   | <b>RA1</b> | Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente   | <b>RA2</b> | Interviene ante un grupo con seguridad y soltura                                 | <b>RA3</b> | Escribe con corrección  | <b>RA4</b> | Presenta documentos estructurados y ordenados                        |
| <b>RA1</b>                      | Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA2</b>                      | Interviene ante un grupo con seguridad y soltura   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA3</b>                      | Escribe con corrección   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA4</b>                      | Presenta documentos estructurados y ordenados  |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>CG06</b>                     | Capacidad para el trabajo en equipo y el establecimiento de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.  |            |  |            |  |            |   |            |  |
|                                 | <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA1</b></td> <td>Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA2</b></td> <td>Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA3</b></td> <td>Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"><b>RA4</b></td> <td>Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar</td> </tr> </table> | <b>RA1</b> | Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos. | <b>RA2</b> | Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo                      | <b>RA3</b> | Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.                                | <b>RA4</b> | Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar |
| <b>RA1</b>                      | Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA2</b>                      | Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo  |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA3</b>                      | Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.   |            |  |            |  |            |   |            |  |
| <b>RA4</b>                      | Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar   |            |  |            |  |            |   |            |  |
|                                 | Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del  |            |  |            |  |            |   |            |  |



|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| <b>CG08</b>        | Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva.    |  |
|                    | <b>RA1</b>  | Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico   |
|                    | <b>RA2</b>  | Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.  |
|                    | <b>RA3</b>  | Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.   |
|                    | <b>RA4</b>  | Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos.   |
| <b>ESPECÍFICAS</b> |   |  |
| <b>CE02</b>        | Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.                                       |  |
|                    | <b>RA1</b>  | Conoce y aplica las diferentes adaptaciones estructurales y funcionales a la actividad física y deportiva.   |
|                    | <b>RA2</b>  | Conoce y transmite los diferentes beneficios estructurales y funcionales de la práctica físico-deportiva   |
| <b>CE05</b>        | Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.  |  |
|                    | <b>RA1</b>  | Conoce y comprende las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como su desarrollo y evolución  |
|                    | <b>RA2</b>  | Identifica anomalías en diferentes habilidades y patrones de la motricidad humana.   |
| <b>CE07</b>        | Conocer, entender, y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte. |  |
|                    | <b>RA1</b>  | Identifica las diferentes características del desarrollo evolutivo relacionadas con la actividad física y deportiva de las distintas poblaciones.                              |
|                    | <b>RA2</b>  | Adapta las actividades físico-deportivas en función de las características biofisiológicas de los individuos.  |
| <b>CE08</b>        | Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.               |  |
|                    | <b>RA1</b>  | Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte.  |
|                    | <b>RA2</b>  | Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.   |
|                    | <b>RA3</b>  | Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales. |
| <b>CE12</b>        | Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre la población escolar                |  |
|                    | <b>RA1</b>  | Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar.   |
|                    |   | Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad   |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
|                 | <b>RA2</b>   | Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva.  |
| <b>CE14</b>     | Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.   |   |
|                 | <b>RA1</b>   | Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales  |
|                 | <b>RA2</b>   | Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable   |
| <b>CE17</b>     | Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones   |   |
|                 | <b>RA1</b>   | Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones   |
|                 | <b>RA2</b>   | Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.                             |
| <b>CE18</b>     | Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.   |   |
|                 | <b>RA1</b>   | Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio                          |
|                 | <b>RA2</b>   | Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.                           |
|                 | <b>RA3</b>   | Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.   |
| <b>CE19</b>     | Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos   |   |
|                 | <b>RA1</b>   | Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.  |
|                 | <b>RA2</b>   | Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales   |
|                 | <b>RA3</b>   | Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.   |
|                 | <b>RA4</b>   | Diseña protocolos de evaluación de actividad física orientada hacia la salud  |
| <b>CEMAFS02</b> | Diseñar, desarrollar programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad. |   |
|                 | <b>RA1</b>   | Adquiere los conocimientos necesarios para el diseño y desarrollo de programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.  |
|                 | <b>RA2</b>   | Analiza las bases teóricas y prácticas para el diseño y desarrollo de programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad. |
|                 | <b>RA3</b>   | Evalúa y modifica, los programas de actividad física y deporte individuales y grupales para personas con  |

trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

**BLOQUE TEMÁTICO 1:** Envejecimiento y ejercicio.

**BLOQUE TEMÁTICO 2:** Ejercicio y patologías crónicas.

**BLOQUE TEMÁTICO 3:** Ejercicio en niños.

**BLOQUE TEMÁTICO 4:** Actividades dirigidas con soporte musical.

### OBJETIVOS/RESULTADOS DE APRENDIZAJE

**OR1.** Identificar las funciones del técnico o entrenador en su ámbito de actuación.

**OR2.** Conocer herramientas de control y evaluación del usuario con características especiales.

**OR3.** Manipular, diseñar objetivos, según las necesidades del usuario

**OR4.** Diseñar programas de desarrollo de las capacidades físicas básicas, acordes a las características de los usuarios.

**OR5.** Evaluar la condición física del usuario de forma segura y eficaz.

**OR6.** Aplicar variantes del ejercicio, según el estado del usuario

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

Las metodologías propuestas contemplan la posibilidad de un escenario híbrido.

Clase magistral

Role-playing

Foro de debate

Aprendizaje Inverso.

Aprendizaje basado en casos.

Organización

Seminarios teórico-prácticos

#### Metodología No presencial: Actividades

Visionado de vídeos explicativos para el posterior desarrollo de actividades en clase.

Estudio y comprensión de la bibliografía recomendada.

Búsqueda, análisis, y comprensión de artículos científicos

Diseño de programas de entrenamiento adaptado.

Elaboración de tareas teórico-prácticas.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

| HORAS PRESENCIALES  |   |                   |                                  |
|---|---|-------------------|----------------------------------|
| Lecciones magistrales   | Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales |                   |                                  |
| 20.00   | 40.00   |                   |                                  |
| HORAS NO PRESENCIALES   |   |                   |                                  |
| Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas | Trabajos individuales   | Trabajos grupales | Estudio personal y documentación |
| 14.00   | 30.00   | 16.00             | 60.00                            |
| <b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>                                      |   |                   |                                  |

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| Actividades de evaluación  | Criterios de evaluación   | Peso |
|--|---|------|
| Examen teórico práctico  | <p>El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura</p> <p>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.</p> | 50   |
| Trabajos grupales (sesiones teórico prácticas), 30 del total de la nota. | <p>El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura</p> <p>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.</p> | 30   |
| Trabajo individual   | <p>El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para supercar la asignatura</p>   | 20   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria. |  |
|--|---|--|

### Calificaciones

**Asistencia a clase:** Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación: **La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales**, cuya comprobación corresponde a cada profesor, **es obligatoria para todos los alumnos**. La **inasistencia** comprobada e injustificada **a más de un tercio de las horas lectivas** impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la **imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico**. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura.

Asimismo recordar que el Artículo 32 de la actual normativa, en referencia al plagio, señala "La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura comportará, según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que, en los casos más graves, puede llegar a la calificación de «suspenso» (0) en la convocatoria anual.

En particular, **se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante"**

### PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

| Actividades  | Fecha de realización     | Fecha de entrega |
|--|--------------------------|------------------|
| BLOQUE I<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul>   | Semana 1-2-3             |                  |
| BLOQUE II<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul>  | Semana 4-5-6-7-8-9-10-11 |                  |
| BLOQUE III<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul> | Semana 12-13-14-15       |                  |

### BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

#### Bibliografía Básica

López Chicharro, José. López Mojares, Luís Miguel. (2008). Fisiología clínica del Ejercicio. Madrid. Editorial Médica Panamericana.

### Bibliografía Complementaria

Galloza, J., Castillo, B., & Micheo, W. (2017). *Benefits of Exercise in the Older Population. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 28(4), 659–669. doi:10.1016/j.pmr.2017.06.001

Mora, J. C., & Valencia, W. M. (2018). Exercise and Older Adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 34(1), 145–162. doi:10.1016/j.cger.2017.08.007

Miguel del Valle Soto, Pedro Manonelles Marqueta, Carlos de Teresa Galván, Luis Franco Bonafonte, Emilio Luengo Fernández, Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea. (2015). Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *Arch Med Deporte* 2015;32(5):281-312.

KIRWAN, J. P., SACKS, J., & NIEUWOUDT, S. (2017). *The essential role of exercise in the management of type 2 diabetes. Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 84(7 suppl 1), S15–S21. doi:10.3949/ccjm.84.s1.03

Gargallo-Fernández, M., Martín, J. E.-S., Chico-Ballesteros, A., Lecumberri-Pascual, E., Tejera-Pérez, C., Fernández-García, J. C., Rozas-Moreno, P., Marco-Martínez, A., Gómez-Peralta, F., & Fernández, J. L.-. (s. f.). *RECOMENDACIONES CLÍNICAS PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS (GUÍA RECORD). ACTUALIZACIÓN 202*. 56.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)