

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Actividad Física y Salud en Centros Deportivos
Código	E000009407
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas
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)
Responsable	Dr. D. Fulgencio Soto Méndez
Horario de tutorías	Solicitar por correo electrónico

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Fulgencio Soto Mendez
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Despacho	Despacho 1
Correo electrónico	fsmendez@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<p>Aportación al perfil profesional de la titulación</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>
Prerequisitos



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

Competencias - Objetivos									
Competencias									
GENERALES									
CG02	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>RA1</td> <td>Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos</td> </tr> <tr> <td>RA3</td> <td>Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.</td> </tr> </table>	RA1	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.	RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos	RA3	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.		
RA1	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.								
RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos								
RA3	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.								
CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.								
	<table border="1"> <tr> <td>RA1</td> <td>Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo</td> </tr> <tr> <td>RA3</td> <td>Planifica un proyecto complejo</td> </tr> </table>	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo	RA3	Planifica un proyecto complejo		
RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática								
RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo								
RA3	Planifica un proyecto complejo								
CG05	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>RA1</td> <td>Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Interviene ante un grupo con seguridad y soltura</td> </tr> <tr> <td>RA3</td> <td>Escribe con corrección</td> </tr> <tr> <td>RA4</td> <td>Presenta documentos estructurados y ordenados</td> </tr> </table>	RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente	RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura	RA3	Escribe con corrección	RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados
RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente								
RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura								
RA3	Escribe con corrección								
RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados								
CG06	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>RA1</td> <td>Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.</td> </tr> </table>	RA1	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.						
RA1	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.								



	RA2	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo
	RA3	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.
	RA4	Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar
CG08	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico
	RA2	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.
	RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.
	RA4	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos.
ESPECÍFICAS		
CE02	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.	
	RA1	Conoce y aplica las diferentes adaptaciones estructurales y funcionales a la actividad física y deportiva.
	RA2	Conoce y transmite los diferentes beneficios estructurales y funcionales de la práctica físico-deportiva
CE05	Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.	
	RA1	Conoce y comprende las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como su desarrollo y evolución
	RA2	Identifica anomalías en diferentes habilidades y patrones de la motricidad humana.
CE07	Conocer, entender, y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.	
	RA1	Identifica las diferentes características del desarrollo evolutivo relacionadas con la actividad física y deportiva de las distintas poblaciones.
		Adapta las actividades físico-deportivas en función de las características



	RA2	Respetar las características individuales de los individuos en relación con las características biofisiológicas de los individuos.
CE08	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	RA1	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte.
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	RA3	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.
CE12	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.	
	RA1	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar.
	RA2	Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva.
CE14	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
	RA1	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales
	RA2	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
CE17	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	RA1	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones
	RA2	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
CE18	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.	
	RA1	Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio
	RA2	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas

		condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
	RA3	Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
CE19	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	RA1	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.
	RA2	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales
	RA3	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.
	RA4	Diseña protocolos de evaluación de actividad física orientada hacia la salud
CEMAFS02	Diseñar, desarrollar programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.	
	RA1	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.
	RA2	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.
	RA3	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.

OBJETIVOS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

OR3. Establecer, diseñar objetivos, según las necesidades del usuario

OR4. Planificar 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

Clases magistrales
 Role-playing
 Foro de debate
 Método de caso
 Sesiones teórico-prácticas.
 Actividad evaluativa

Metodología No presencial: Actividades

Estudio y comprensión de la bibliografía recomendada.
 Búsqueda, análisis, redacción de conocimiento científico
 Desarrollo de programas de entrenamiento adaptado.

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
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN



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

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
<p>BLOQUE I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades introducción • Actividades de desarrollo • Actividades de síntesis 	Semana 1-2-3	
<p>BLOQUE II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades introducción • Actividades de desarrollo • Actividades de síntesis 	Semana 4-5-6-7-8-9-10-11	
<p>BLOQUE III</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades introducción • Actividades de desarrollo • Actividades de síntesis 	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

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)