

60859 - Prescripción de ejercicio físico

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

Asignatura: 60859 - Prescripción de ejercicio físico

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 549 - Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud

Créditos: 6.0

Curso: 1

Periodo de impartición: Primer semestre

Clase de asignatura: Obligatoria

Materia:

1. Información básica de la asignatura

En esta materia se pretende que los estudiantes sean capaces de adquirir y asimilar los conceptos y procedimientos indispensables para realizar un diseño adecuado de actividades físicas o de prescripción de ejercicio físico, atendiendo a las características de la población diana a la que se dirige.

El estudiante experimentará situaciones teórico-prácticas que incidan sobre las diferentes poblaciones, patologías y cualidades físicas objeto de estudio y análisis.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los ODS de la Agenda

2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de manera que la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

Objetivo 3: Salud y bienestar;

Objetivo 4: Educación de calidad;

2. Resultados de aprendizaje

El alumnado, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

Conoce las variables que influyen en la prescripción de ejercicio físico y su aplicación sobre diferentes tipos de poblaciones.

Diseña y prescribe adecuadamente programas de ejercicio físico que incidan sobre el sistema cardiorrespiratorio, muscular y articular.

Planifica y programa convenientemente sesiones de entrenamiento para poblaciones específicas.

Utiliza de manera apropiada materiales actuales y recursos novedosos en la realización de ejercicio físico adaptado a cada necesidad.

3. Programa de la asignatura

1. La postura
2. La prescripción del ejercicio
3. Periodización y planificación
4. Leyes y principios del entrenamiento físico
5. Diseño de programas de fitness muscular
6. Diseño de programas de ejercicio cardiorrespiratorio
7. Diseño de programas de flexibilidad
8. Prescripción de ejercicio físico en poblaciones especiales: niños, adolescentes, adultos, mayores, embarazadas
9. Prescripción de ejercicio en diferentes patologías: cardiovasculares, metabólicas, cáncer, depresión

4. Actividades académicas

ACTIVIDAD FORMATIVA

Clase magistral 15 h

Resolución de problemas y casos 15 hh

Prácticas de laboratorio 30 h

Estudio 88h

Pruebas de evaluación 2h

Estas actividades formativas se desarrollarán atendiendo al siguiente TEMARIO teórico-práctico:

La prescripción del ejercicio

- Tipos de ejercicio
- Intensidad y volumen del ejercicio
- Métodos de entrenamiento

Diseño de programas de ejercicio cardiorrespiratorio

- Fundamentos de una sesión de ejercicio cardiorrespiratorio
- Métodos de entrenamiento aeróbico
- Programas de ejercicio personalizados

Diseño de programas de fitness muscular

- Principios del entrenamiento con y sin sobrecargas
- Métodos de entrenamiento
- Desarrollo y efectos de programas de entrenamiento de fuerza

5. Sistema de evaluación

EVALUACIÓN A o CONTINUA

En este tipo de evaluación se tendrán en consideración la participación en las clases.

El trabajo de prescripción de ejercicio físico se deberá realizar sobre un caso (real o ficticio) concreto. Se entregará a través de la plataforma Moodle, dentro de los plazos oficiales establecidos por el profesorado.

La calificación final se fracciona en un 30% la participación activa en las clases teóricas y prácticas, un 20% la adecuación del trabajo de planificación presentado, un 30% la exposición oral y un 20% la defensa y debate con el profesorado.

EVALUACIÓN B o FINAL

Entrega de un trabajo final además de la realización de una prueba escrita de evaluación final, en donde el estudiante demuestre todas las competencias alcanzadas con los contenidos desarrollados en la asignatura.

El trabajo a presentar será el mismo que el descrito para la evaluación continua. Además, se deberá realizar una prueba final que tendrá una ponderación final del 30%.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos.