



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

1. Identificación

1.1. De la asignatura

Curso Académico	2025/2026
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, PROGRAMA ACADÉMICO DE SIMULTANEIDAD DE DOBLE TITULACIÓN CON ITINERARIO ESPECÍFICO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA (MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA) Y GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, PROGRAMA ACADÉMICO DE SIMULTANEIDAD DE DOBLE TITULACIÓN CON ITINERARIO ESPECÍFICO DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE Y GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
Nombre de la asignatura	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Código	6397
Curso	TERCERO CUARTO PRIMERO
Carácter	OBLIGATORIA
Número de grupos	3
Créditos ECTS	6.0
Estimación del volumen de trabajo	150.0 150.0 150.0
Organización temporal	1º Cuatrimestre 1º Cuatrimestre 1º Cuatrimestre
Idiomas en que se imparte	Español

1.2. Del profesorado: Equipo docente

DE LA CRUZ SANCHEZ, ERNESTO

Docente: GRUPO 1, PCEO DEPORTE + NUTRICIÓN, PCEO PRIMARIA+DEPORTE

Coordinación de los grupos: GRUPO 1, PCEO DEPORTE + NUTRICIÓN, PCEO PRIMARIA+DEPORTE

Coordinador de la asignatura

Categoría

CATEDRATICOS DE UNIVERSIDAD

Área

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

Departamento

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Correo electrónico / Página web / Tutoría electrónicaerneslacruz@um.es <https://webs.um.es/erneslacruz> Tutoría electrónica: **Sí****Teléfono, horario y lugar de atención al alumnado**

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
C2	Miércoles	10:00-13:00	868884589, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.015 (DESPACHO 1.3 DESPACHO PROFESORADO)

Observaciones:Cita previa requerida a erneslacruz@um.es o al teléfono 868884589.

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
C1	Miércoles	09:00-10:15	868884589, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.015 (DESPACHO 1.3 DESPACHO PROFESORADO)

Observaciones:Cita previa requerida a erneslacruz@um.es o al teléfono 868884589.

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
C1	Lunes	11:45-13:00	868884589, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.015 (DESPACHO 1.3 DESPACHO PROFESORADO)

Observaciones:Cita previa requerida a erneslacruz@um.es o al teléfono 868884589.

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
C1	Miércoles	14:15-14:45	868884589, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.015 (DESPACHO 1.3 DESPACHO PROFESORADO)

Observaciones:Cita previa requerida a erneslacruz@um.es o al teléfono 868884589**VAQUERO CRISTOBAL, RAQUEL**Docente: **GRUPO 1, PCEO DEPORTE + NUTRICIÓN, PCEO PRIMARIA+DEPORTE**

Coordinación de los grupos:

Categoría

PROFESORES TITULARES DE UNIVERSIDAD

Área

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

Departamento

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Correo electrónico / Página web / Tutoría electrónicaraquel.vaquero@um.es <https://portalinvestigacion.um.es/investigadores/1041597/detalle> Tutoría electrónica: **Sí****Teléfono, horario y lugar de atención al alumnado**

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
A	Lunes	08:00-09:00	868888825, Facultad de Ciencias del Deporte B1.2.007 (DESP.2.12 DESPACHO

Observaciones:

Posibilidad de tutoría en Murcia. Consultar disponibilidad

Duración:

A

Día:

Miércoles

Horario:

08:00-10:00

Lugar:868888825, Facultad de Ciencias del Deporte B1.2.007 (DESP.2.12
DESPACHO PROFESORADO-DOBLE)**Observaciones:**

Posibilidad de tutoría en Murcia. Consultar disponibilidad

2. Presentación

El cuerpo humano está diseñado para realizar actividad física, una conducta que ha sido necesaria para nuestra supervivencia como especie durante todo el desarrollo evolutivo de la especie. Sin embargo, los avances tecnológicos han eliminado, en gran parte, la cantidad de gasto energético requerido en la vida cotidiana, y esta caída en los niveles de actividad física supone la aparición de problemas de salud por desuso. El objetivo de esta asignatura es proporcionar a los graduados en CAFyD las competencias que permitan identificar los problemas derivados de un estilo de vida insuficientemente activo, y conocer los principios que permitan desempeñar, desde una perspectiva integral, el ejercicio profesional relacionado con la prescripción de ejercicio físico orientado a mejorar la salud. Como consecuencia de lo anterior, la asignatura “Actividad Física y Salud” aborda de forma integrada el conocimiento básico de la relación entre el movimiento y salud. Para ello, se han seleccionado contenidos y actividades de aprendizaje basados en los resultados de los estudios más importantes sobre la relación entre la actividad física, el sedentarismo y la salud, que son anualmente actualizados en base a los últimos avances en este tópico, muy amplio y en rápida evolución. El núcleo de la asignatura es una revisión de nuestra comprensión actual de cómo la actividad física afecta a nuestra salud, cuáles son los factores determinantes de la misma y cuáles son los principios y estrategias adecuadas para su prescripción en personas de cualquier edad, así como en aquellas que padecen enfermedades no transmisibles, tales como dislipemias, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, artrosis, osteoporosis, cáncer, problemas musculoesqueléticos, enfermedades respiratorias y salud mental, entre otras.

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1. Incompatibilidades

No constan

3.2. Requisitos

No constan

3.3. Recomendaciones

Incompatibilidades y requisitos

No existen incompatibilidades ni requisitos de acceso en esta asignatura, es decir, no es necesario tener superadas otras asignaturas previas superadas para cursar esta asignatura.

Recomendaciones

Si bien no es obligatorio, ya que la actividad docente se realiza en castellano (y todos los materiales de aprendizaje elaborados por el profesorado están en dicho idioma), es recomendable un nivel de inglés mínimo, suficiente, que permita abordar textos científicos relacionados con la asignatura y que se proponen como contenidos para ampliar la formación en cada tema. Buena parte de las referencias a otros trabajos durante las sesiones de clase se hacen a textos escritos en esa lengua y el trabajo del estudiantado con esos textos contribuye a profundizar en el aprendizaje y facilita la adquisición de la 2ª competencia transversal de la Universidad de Murcia.

Además, haber cursado previamente las materias de 6371. Anatomía Funcional; 6376. Fisiología Humana; 6385. Fisiología del Ejercicio; 6384. Biomecánica de la Actividad Físico-Deportiva; 6373. Procesos psicológicos básicos de la Actividad Físico-Deportiva; 6375. Actividad Físico-Deportiva y Estilos de Vida y Sociedad contribuye a entender muchos de los conceptos de la asignatura. Más concretamente, se recomienda tener los siguientes conocimientos previos:

6371. Anatomía Funcional: principales articulaciones y grupos musculares; acciones de los principales músculos.

6376. Fisiología Humana y 6385. Fisiología del Ejercicio: metabolismo; respuestas sistémicas al ejercicio en agudo; fundamentos de la función cardiorrespiratoria, neuromuscular y endocrina.

6384. Biomecánica de la Actividad Físico-Deportiva: bases para el análisis de los movimientos y de la técnica de ejecución del movimiento humano.

6373. Procesos psicológicos básicos de la Actividad Físico-Deportiva: motivación; y dinámica y dirección de grupos.

6375. Actividad Físico-Deportiva, Estilos de Vida y Sociedad: bases de la actividad física y salud; la actividad física para la promoción de un estilo de vida saludable.

Sin embargo, estas asignaturas también se podrían cursar después de la asignatura de Actividad Física y Salud, lo que servirá para afianzar los contenidos impartidos en esta asignatura en cursos posteriores.

4. Competencias

4.1. 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

4.2. Competencias de la titulación

- CG1: Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- CG2: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad físico-deportiva en sus diferentes manifestaciones.
- CG3: Conocer y comprender los factores fisiológicos, anatómicos y el análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva que la condicionan.
- CG4: Conocer y comprender los efectos de la práctica de la físico-deportiva sobre la estructura y función del cuerpo humano.
- CG5: Conocer y comprender los efectos de la práctica físico-deportiva sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano y sus condicionantes.
- CG6: Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas en los estilos de vida y la calidad de vida de las personas.
- CE1: Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores 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).
- CE2: Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- CE3: Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- CE4: 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.
- CE5: 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.
- CE6: Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.
- CE7: 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 poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- CE8: Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- CE9: Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.
- CE10: Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- CE11: 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.

- CE12: 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).
- CE13: 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.
- CE14: 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.
- CE16: 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, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza 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 (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).
- CE17: 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.
- CE18: Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- CE20: Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar, y realizar evaluación técnico-científica de los diversos tipos de actividades físicas y deportivas adaptados al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad, en todos los tipos de servicios de actividad física y deporte, incluidos eventos deportivos, y en cualquier tipo de organización, población, contexto, entorno y 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) 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) garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.

- CE21: Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y evaluar el desempeño profesional de los recursos humanos, con énfasis en la dirección, coordinación, planificación, supervisión y evaluación técnico-científica de la actividad, desempeño realizado y de la prestación de servicios por los profesionales de actividad física y deporte, en todos los tipos de servicios y en cualquier tipo de organización, contexto, entorno y con énfasis en las poblaciones de carácter especial y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- CE22: Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico-científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- CE29: Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 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); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.

4.3. Competencias transversales y de materia

- Comprender los efectos de la actividad física sobre la salud, la calidad de vida, la mortalidad, la morbilidad y los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.
- Conocer los factores que determinan la práctica de actividad física, así como las estrategias de promoción de la actividad física a nivel individual, comunitario y poblacional.
- Diseñar programas de ejercicio físico eficaces y seguros para la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles y mejora de la salud y la calidad de vida, adaptado a las características individuales.

5. Contenidos

5.1. Teoría

Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud

Tema 1: Una perspectiva evolutiva de la actividad física

Nuestra evolución como especie: La evolución del Homo sapiens. Adaptaciones anatómicas, fisiológicas y biomecánicas para la actividad física.

Actividad física en las sociedades prehistóricas.

Influencia de la industrialización y la globalización en las sociedades modernas sobre la actividad física y los hábitos alimentarios.

La hipótesis del desajuste: Genotipo ahorrador Vs patrón de inactividad física actual. Consecuencias sobre la salud.

Reconciliación con nuestro diseño mediante el fomento de la actividad física en la vida diaria.

Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud

Aproximación terminológica al concepto de actividad física y condicionantes de la actividad física para que sea saludable.

Diferenciación con el concepto de ejercicio físico.

Diferenciación entre el concepto de inactividad física y sedentarismo.

Aproximación terminológica al concepto de salud. Diferenciación con el concepto de enfermedad. Factores de riesgo para la salud. Aproximación terminológica al concepto de enfermedades no transmisibles.

Perspectivas de relación y paradigmas entre actividad física, salud y la incidencia de enfermedades no transmisibles. Promoción de la actividad física para la salud. Organizaciones focalizadas en la relación entre actividad física y salud.

La condición física saludable y su relación con la actividad física y la incidencia de enfermedades no transmisibles.

Cuantificación y factores determinantes del gasto energético (metabolismo basal y actividad física) y de la ingesta calórica.

Influencia del balance energético sobre la adiposidad, la salud y la incidencia de enfermedades no transmisibles.

Aproximación terminológica al concepto de estilo de vida, hábitos de vida y calidad de vida. Su relación con la actividad física.

Aproximación terminológica al concepto de prescripción de ejercicio físico y su influencia sobre la salud y la prevención de enfermedades no transmisibles.

Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas

Epidemiología conductual. Factores determinantes para la enfermedad, salud y mortalidad.

Parámetros de práctica de actividad física en población aparentemente sana por franjas de edad según la OMS y la ACSM.

Niveles de práctica de actividad física a nivel mundial y en España.

Estimación del gasto energético basal.

Estimación del gasto energético diario.

Estimación de la actividad física.

Componentes y factores relacionados con la condición física saludable. Relación con enfermedades no transmisibles.

Bloque 2: Actividad física y salud pública

Tema 4: Actividad física, mortalidad y morbilidad

Aproximación terminológica a los conceptos de mortalidad, morbilidad y esperanza de vida.

Evolución de la esperanza de vida y la morbilidad en España. Factores sociales, económicos, ambientales y sanitarios asociados a estas tendencias.

La relación entre la actividad y la condición física saludable con la esperanza de vida, la mortalidad y la morbilidad.

Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física

Determinantes de las conductas habituales en relación con el estilo de vida saludable.

Modelo ecológico adaptado de los determinantes de la actividad física.

Interrelación entre cultura, individuo y contexto social con la práctica de actividad física y comportamientos sedentarios.

Determinantes de la práctica de actividad física en población en crecimiento, en población adulta y en el adulto mayor.

Elementos ambientales facilitadores y barreras para una movilidad activa y sostenible.

El hábito de andar o pasear y su relación con la salud y la incidencia de enfermedades no transmisibles.

Tema 6: Determinantes de la actividad física

Aproximaciones conceptuales a la promoción de la actividad física. Relación con políticas de salud pública y educación para la salud.

Elementos facilitadores y barreras para la práctica de actividad física.

Aspectos claves en la orientación de las intervenciones para la promoción efectiva de la actividad física. Ventajas e inconvenientes de los diferentes modelos teóricos.

Diseño y evaluación de intervenciones en promoción de actividad física.

Eficacia de las intervenciones para la promoción de la actividad física.

“Nudges” en materia de salud pública para la promoción efectiva de actividad física.

Colaboración intersectorial y políticas públicas en la promoción de la actividad física.

Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad

Tema 7: Actividad física, dislipemia e hipertensión

Aproximación terminológica al concepto de dislipemia.

Etiología y diagnóstico de la dislipemia.

La prevalencia de dislipemia en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para la dislipemia.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de la dislipemia.

Principios FITT para población con dislipemia.

Aproximación terminológica al concepto de hipertensión.

Etiología y diagnóstico de la hipertensión.

La prevalencia de hipertensión en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para la hipertensión.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de la hipertensión.

Principios FITT para población con hipertensión.

Tema 8: Actividad física y obesidad

Aproximación terminológica al concepto de sobrepeso y obesidad.

Etiología y diagnóstico de la obesidad en población en crecimiento y adultos.

Problemas derivados de la obesidad en población en crecimiento y adultos.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en población en crecimiento y adultos.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para la obesidad.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de la obesidad.

Principios FITT para población con obesidad.

Tema 9: Actividad física y enfermedad cardiovascular

Aproximación terminológica a las enfermedades cardiovasculares y a las patologías específicas abarcadas en este concepto.

Etiología y diagnóstico de las enfermedades cardiovasculares.

La prevalencia de las enfermedades cardiovasculares en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para las enfermedades cardiovasculares.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Principios FITT para población con enfermedades cardiovasculares en función de la patología específica.

Tema 10: Actividad física y diabetes

Aproximación terminológica a la diabetes y los diferentes tipos de diabetes (diabetes mellitus tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional).

Etiología y diagnóstico de la diabetes Tipo 1, Tipo 2 y diabetes gestacional.

La prevalencia de la diabetes Tipo 1, Tipo 2 y diabetes gestacional en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para la diabetes, en función del tipo de diabetes.

Control de la diabetes y su relación con la práctica de actividad física.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de la diabetes en función del tipo de diabetes.

Principios FITT para población con diabetes en función del tipo de diabetes.

Tema 11: Actividad física, artrosis y osteoporosis

Aproximación terminológica a los conceptos de artrosis, osteoartritis y artritis reumatoide.

Etiología y diagnóstico de las enfermedades articulares.

La prevalencia de las enfermedades articulares en España en función de la edad y el sexo.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para las enfermedades articulares.

Práctica de actividad física e incidencia de enfermedades articulares.

Principios FITT para población con enfermedades articulares.

Aproximación terminológica a los conceptos de osteoporosis y osteopenia.

Etiología y diagnóstico de la osteoporosis.

La prevalencia de osteoporosis en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para la osteoporosis.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de la osteoporosis.

Principios FITT para población con osteoporosis.

Tema 12: Actividad física y cáncer

Aproximación terminológica al cáncer y sus tipos.

Etiología y diagnóstico del cáncer.

La prevalencia de cáncer y sus tipos en España.

Tratamientos del cáncer.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención del cáncer.

Principios FITT para población con cáncer en función del tipo de cáncer.

Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos

Aproximación terminológica a los problemas músculo-esqueléticos y los tipos que engloba.

Etiología de los problemas músculo-esqueléticos.

La prevalencia de los problemas músculo-esqueléticos y sus tipos en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para los problemas músculo-esqueléticos.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de los problemas músculo-esqueléticos.

Principios FITT para población con problemas músculo-esqueléticos.

Tema 14: Actividad física y enfermedad respiratoria

Aproximación terminológica a las enfermedades respiratorias y los tipos que engloba.

Etiología de las enfermedades respiratorias.

La prevalencia de las enfermedades respiratorias y sus tipos en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para las enfermedades respiratorias.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de las enfermedades respiratorias.

Principios FITT para población con enfermedades respiratorias.

Tema 15: Actividad física y salud mental

Aproximación terminológica a las enfermedades mentales, salud mental y trastorno mental, y los tipos que engloba.

Etiología de los problemas de salud mental.

La prevalencia de los problemas de salud mental y sus tipos en España.

Tratamientos médicos y no farmacológicos para los problemas de salud mental.

Importancia de la práctica de actividad física en la prevención de los problemas de salud mental.

Principios FITT para población con problemas de salud mental.

5.2. Prácticas

■ Práctica 1: Actividad física y salud basada en la evidencia

Objetivo: Aprender a buscar y seleccionar documentación científica relacionada con los contenidos de la materia de actividad física y calidad de vida.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 1: Una perspectiva evolutiva de la actividad física
- Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 2: Actividad física y salud pública
- Tema 4: Actividad física, mortalidad y morbilidad
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física
- Tema 6: Determinantes de la actividad física
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 7: Actividad física, dislipemia e hipertensión
- Tema 8: Actividad física y obesidad

- Tema 9: Actividad física y enfermedad cardiovascular
- Tema 10: Actividad física y diabetes
- Tema 11: Actividad física, artrosis y osteoporosis
- Tema 12: Actividad física y cáncer
- Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos
- Tema 14: Actividad física y enfermedad respiratoria
- Tema 15: Actividad física y salud mental

■ **Práctica 2: Criterios para la participación normal y activa en programas de actividad física desde el punto de vista de la salud. Valoración previa a la práctica de actividad física**

Objetivo: Conocer las contraindicaciones absolutas y relativas para la práctica de actividad física, así como los riesgos potenciales de la participación en programas de actividad física orientados a la mejora de la condición física en personas con enfermedades no transmisibles.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 2: Actividad física y salud pública
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 7: Actividad física, dislipemia e hipertensión
- Tema 8: Actividad física y obesidad
- Tema 9: Actividad física y enfermedad cardiovascular
- Tema 10: Actividad física y diabetes

■ **Práctica 3: Estimación del gasto energético habitual. Medida de la actividad física**

Objetivo 1: Ser capaces de estimar el gasto energético habitual.

Objetivo 2: Conocer cómo se cuantifica el coste energético de cualquier actividad física en función de la intensidad y duración de la misma y de las características individuales.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas

■ **Práctica 4: Bioquímica y hemograma aplicados al ejercicio físico para la salud**

Objetivo: Conocer los indicadores bioquímicos básicos relacionados con la actividad física y salud y la influencia de la práctica de actividad física sobre estos.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas

■ **Práctica 5: Evaluación del entorno como determinante de la práctica de actividad física**

Objetivo: Analizar la influencia de los indicadores del entorno en las conductas de movilidad activa y conocer su impacto sobre el gasto energético.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 2: Actividad física y salud pública
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física
- Tema 6: Determinantes de la actividad física

■ **Práctica 6: Valoración de los principales indicadores de bienestar y calidad de vida**

Objetivo: Conocer las alternativas que existen para la valoración de los indicadores de bienestar y calidad de vida, así como las dimensiones que engloban, en diferentes poblaciones.

Relacionado con:

- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 2: Actividad física y salud pública
- Tema 4: Actividad física, mortalidad y morbilidad
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física
- Tema 6: Determinantes de la actividad física

■ **Práctica 7: Higiene y ergonomía en el cuidado de la salud. Seguridad y control de contingencias en las instalaciones para la práctica de ejercicio físico para la salud**

Objetivo: Conocer y aplicar los principios básicos de ergonomía e higiene personal, así como identificar los factores de riesgo y establecer medidas preventivas en instalaciones destinadas al ejercicio físico para la salud.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 2: Actividad física y salud pública
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos

■ **Práctica 8: Valoración del fitness saludable en función de las características de la población**

Objetivo 1: Conocer los test de valoración de la condición física saludable atendiendo a los criterios de validez y fiabilidad.

Objetivo 2: Recopilar datos de seguimiento para evaluar a corto y largo plazo los programas de ejercicio físico para la salud.

Objetivo 3: Proporcionar información para el desarrollo de programas individuales de ejercicio físico que aborden los componentes de la condición física saludable.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 7: Actividad física, dislipemia e hipertensión
- Tema 8: Actividad física y obesidad
- Tema 9: Actividad física y enfermedad cardiovascular
- Tema 10: Actividad física y diabetes
- Tema 11: Actividad física, artrosis y osteoporosis
- Tema 12: Actividad física y cáncer
- Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos
- Tema 14: Actividad física y enfermedad respiratoria
- Tema 15: Actividad física y salud mental

■ **Práctica 9: Valoración de la composición corporal en el ámbito de la salud. Implicaciones de la composición corporal en la prevención y seguimiento de enfermedades no transmisibles**

Objetivo 1: Conocer las medidas antropométricas relacionada con la salud y saber interpretar los resultados derivados de esta.

Objetivo 2: Recopilar datos de seguimiento para evaluar a corto y largo plazo los programas de ejercicio físico para la salud.

Objetivo 3: Proporcionar información para el desarrollo de programas individuales de ejercicio físico que aborde la composición corporal como componente de la condición física saludable.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 7: Actividad física, dislipemia e hipertensión
- Tema 8: Actividad física y obesidad
- Tema 9: Actividad física y enfermedad cardiovascular
- Tema 10: Actividad física y diabetes
- Tema 11: Actividad física, artrosis y osteoporosis
- Tema 12: Actividad física y cáncer

- Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos
- Tema 14: Actividad física y enfermedad respiratoria
- Tema 15: Actividad física y salud mental

■ **Práctica 10: Elaboración de programas de actividad física orientados a la salud y utilización de TIC y herramientas de IA en el diseño**

Objetivo 1: Diseñar, adaptar y evaluar programas de ejercicio físico orientados a la mejora de la salud, aplicando los principios FIIT según las recomendaciones de la OMS y el ACSM, y considerando las características individuales de personas aparentemente sanas y de aquellas con enfermedades no transmisibles.

Objetivo 2: Conocer las posibilidades que ofrecen las herramientas de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) y de inteligencia artificial (IA) en el diseño y seguimiento de programas de actividad física orientados a la salud.

Relacionado con:

- Bloque 2: Actividad física y salud pública
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 7: Actividad física, dislipemia e hipertensión
- Tema 8: Actividad física y obesidad
- Tema 9: Actividad física y enfermedad cardiovascular
- Tema 10: Actividad física y diabetes
- Tema 11: Actividad física, artrosis y osteoporosis
- Tema 12: Actividad física y cáncer
- Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos
- Tema 14: Actividad física y enfermedad respiratoria
- Tema 15: Actividad física y salud mental

■ **Práctica 11: Entrenamiento de fuerza-resistencia al aire libre: parques de maquinaria biosaludable y entrenamiento con gomas elásticas (práctica externa).**

Objetivo: Conocer cómo entrenar la fuerza-resistencia al aire libre en instalaciones de parques dotados con maquinaria biosaludable y con gomas elásticas, así como su diseño y recomendaciones de uso.

Relacionado con:

- Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 7: Actividad física, dislipemia e hipertensión
- Tema 8: Actividad física y obesidad
- Tema 9: Actividad física y enfermedad cardiovascular
- Tema 10: Actividad física y diabetes
- Tema 11: Actividad física, artrosis y osteoporosis

- Tema 12: Actividad física y cáncer
- Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos
- Tema 14: Actividad física y enfermedad respiratoria
- Tema 15: Actividad física y salud mental

■ Práctica 12: Valoración de la sarcopenia y osteoporosis. Influencia de la actividad física sobre estas patologías.

Objetivo: Conocer las causas, consecuencias y métodos de evaluación de la sarcopenia y la osteoporosis, así como comprender la importancia del ejercicio físico en su prevención y tratamiento.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 3: Medición y vigilancia de la actividad y forma físicas
- Bloque 3: Actividad física, factores de riesgo y enfermedad
- Tema 11: Actividad física, artrosis y osteoporosis
- Tema 13: Actividad física y problemas musculoesqueléticos

■ Práctica 13: Ejercicio físico durante el embarazo y el post-parto

Objetivo: Conocer los principios básicos de la actuación profesional en programas de ejercicio físico y embarazo.

Relacionado con:

- Bloque 1: Introducción a la relación entre actividad física y salud
- Tema 2: Conceptos básicos en actividad física y salud
- Bloque 2: Actividad física y salud pública
- Tema 5: Estrategias para la promoción efectiva de actividad física

6. Actividades Formativas

Actividad Formativa	Metodología	Horas	Presencialidad
AF1: Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del /a profesor/a.	MD1 Actividades de clase expositiva: exposición teórica, clase magistral, proyección..., dirigida al gran grupo, con independencia de que su contenido sea teórico o práctico. Junto a la exposición de conocimientos, en las clases se plantean cuestiones, se aclaran dudas, se realizan ejemplificaciones, se establecen relaciones con las diferentes actividades prácticas que se realizan y se orienta la búsqueda de información. Seminarios: trabajo de los alumnos de profundización en una temática concreta, que puede integrar contenidos teóricos y prácticos, realizado en grupos reducidos y supervisado por el profesor, concluyendo con la elaboración y presentación escrita de un informe que, en algunos casos,	29.0	100.0

puede hacerse público mediante exposición oral por parte de los alumnos y debate.

AF2: Sesiones prácticas en laboratorios.	MD2 Actividades de clase práctica de aula: actividades prácticas de ejercicios y resolución de problemas, estudio de casos, aprendizaje orientado a proyectos, exposición y análisis de trabajos, debates, simulaciones, etc. Suponen la realización de tareas por parte de los alumnado, dirigidas y supervisadas por el profesorado, con independencia de que en el aula se realicen individualmente o en grupos reducidos.	14.0	100.0
AF3: Sesiones prácticas presenciales en instalaciones deportivas y/ área de actividad deportiva en el medio natural.	MD5 Actividades prácticas de campo: actividad de los estudiantes, dirigida a conocer un espacio o centro de interés que exige desplazamiento y estancia en el mismo.	15.0	100.0
AF5: Actividades de evaluación	Tutorías individualizadas: sesiones de intercambio individual con el estudiante previstase n el desarrollo de la materia. Otras actividades de evaluación.	2.0	100.0
AF6: Trabajo autónomo del alumno.	Trabajo autónomo de los alumnos, que puede integrar contenidos teóricos y prácticos, realizado en grupos reducidos y supervisado por el profesorado, cuando se requiera.	90.0	0.0
Totales		150,00	

7. Horario de la asignatura

<https://www.um.es/web/estudios/grados/cafd/2025-26#horarios>

8. Sistemas de Evaluación

Identificador	Denominación del instrumento de evaluación	Criterios de Valoración	Ponderación
S1	Pruebas escritas y/o orales (exámenes).	Esta parte consta de tareas orientadas a valorar el conocimiento de los estudiantes. La calificación contempla dos posibilidades: 1) 70% correspondiente a la realización de exámenes sorpresa en algunas de las sesiones teóricas. Estos exámenes serán tipo test y sólo podrán ser realizados por los estudiantes que se encuentren de manera presencial en el	70.0

aula en el momento de su realización. Las preguntas versarán sobre los contenidos impartidos hasta el momento de la realización del examen en la asignatura, sin eliminar materia de unos exámenes a otros. En el caso de acogerse a este tipo de evaluación, el examen global se podrá realizar para subir nota.

2) 70% examen global. Convocatoria de examen: Las características, medio de realización, ubicación y duración del examen serán especificadas en la convocatoria del examen quince días antes de la celebración del mismo.

Es necesario aprobar este bloque para superar la asignatura. Las notas de cada bloque se conservan sólo durante el mismo año académico. En caso de suspenso de una de las partes no se aprobará la asignatura, figurando en el acta la nota de la parte no superada ponderada sobre 10.

S2	Elaboración de trabajos y /o proyectos.	Se incluye dos secciones para la evaluación de este apartado:	30.0
EVALUACIÓN DE LAS SESIONES PRÁCTICAS (20%)			

Se trata de tareas orientadas a valorar el desempeño de los estudiantes en la parte práctica. Para la evaluación de este apartado se contemplan dos posibilidades:

1. Para acogerse a esta primera alternativa el estudiante ha de haber asistido al menos al **80% de las sesiones prácticas**: entrega de tareas de aplicación de cada una de las prácticas realizadas en la asignatura. Para el desarrollo de este instrumento de evaluación, en cada una de las prácticas se explicarán una serie de tareas de aplicación de los contenidos sobre los que ha versado esta. Los estudiantes tendrán que entregar estas tareas a través del aula virtual en tiempo y forma. Las mismas se calificarán como "Apto" o "No apto".
2. Tendrán que acogerse a esta modalidad aquellos estudiantes cuya asistencia a las sesiones prácticas haya sido inferior al 80%: examen sobre los contenidos prácticos, a realizar el mismo día de la evaluación final de la asignatura, tras el examen teórico. Las características y duración del examen serán especificadas en la convocatoria del examen quince días antes de la celebración del mismo.

--

TRABAJO DE LA ASIGNATURA (10%)

Los estudiantes tendrán que, en grupos de máximo 5 personas, elaborar un programa de ejercicio físico orientado a la salud para una persona con la patología no transmisible que ellos determinen.

Los apartados mínimos que debe contener son:

1. Análisis de la casuística, descripción del usuario y anamnesis.
2. Evaluación.
3. Objetivos.
4. Justificación del programa de intervención.
5. Programa de intervención (se han de planificar cuatro semanas de entrenamiento).

6. Desarrollo de las sesiones (se han de desarrollar, al menos, las sesiones de las dos primeras semanas de entrenamiento).

7. Bibliografía.

Los estudiantes tendrán que entregar este trabajo a través del aula virtual en tiempo y forma.

--

Es necesario aprobar cada uno de los apartados de este bloque, es decir, tanto la evaluación de las sesiones prácticas como el trabajo de la asignatura por separado, para superar la asignatura. Las notas de cada bloque se conservan sólo durante el mismo año académico. En caso de suspenso de una de las partes no se aprobará la asignatura, figurando en el acta la nota de la parte no superada ponderada sobre 10.

9. Fechas de exámenes

<https://www.um.es/web/estudios/grados/cafd/2025-26#exámenes>

10. Resultados del Aprendizaje

No constan

11. Bibliografía

Bibliografía básica

- [American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription \(12th edition\). American College of Sports Medicine; 2025.](#)
- [American College of Sports Medicine - Moore G, Durstine JL, Painter P. ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities-4th Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 2016.](#)
- [Bouchard C, Blair SN, Haskell W. Physical Activity and Health-2nd Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 2012.](#)
- [Kohl H, Murray T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 2012.](#)
- [Sharkey B, Gaskill S. Fitness & Health-7th Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 2013.](#)
- [Liguori, G. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. 4ª edición. Wolters Kluwer; 2021.](#)
- [World Health Organization. Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization; 2020.](#)

Bibliografía complementaria

- [Pastor Pradillo JL. Salud, Estado de Bienestar y Actividad Física. Sevilla: Wanceulen; 2007.](#)
- [De la Cruz Sánchez E y Pino Ortega J. Condición Física y Salud. Murcia: Digitum; 2009](#)

12. Observaciones

CRONOGRAMA Y PERIODIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA:

Se presenta el primer día de clase.

ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN EN LAS SESIONES TEÓRICAS:

El profesorado no está obligado a dar los apuntes de la asignatura. El alumnado debe asistir y tomar nota de la información que se imparte en clase. Para no entorpecer el trabajo a realizar en las clases teóricas se solicita la asistencia puntual a las clases.

ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN EN LAS SESIONES PRÁCTICAS:

Se exige puntualidad en las clases prácticas. En caso de llegar tarde a la práctica no se permitirá el acceso y se computará como NO asistencia. En caso de salida temprana se computará como NO asistencia. Es obligatorio participar activamente en las sesiones prácticas salvo enfermedad u otra causa debidamente justificada. Todos los estudiantes deben asistir, o traer consigo, ropa deportiva adecuada para participar activamente en las prácticas de esta asignatura, cuando así se indique. Los estudiantes que asistan a una sesión práctica y no la realicen activamente, deberán entregar el informe estipulado por el profesorado para dicha y que este informe sea APTO para poder tener la asistencia a dicha práctica. De otro modo se considerará que no se ha asistido a esa sesión.

PLAGIO:

Si se detecta un plagio en una parte importante de un trabajo de un compañero o de otra fuente de información escrita o de internet, o el uso el plagio de una fuente de inteligencia artificial, el trabajo será calificado con un cero en este apartado, sin posibilidad de hacerlo de nuevo. Si se detecta que hay dos estudiantes implicados en este plagio serán calificados con un cero los dos.

ENTREGA DE TRABAJOS:

No se admitirán trabajos presentados fuera de la fecha estipulada para su entrega o por un medio diferente al especificado para su entrega.

EXÁMENES:

En los exámenes se incluirán preguntas para evaluar los contenidos abordados tanto en las clases teóricas como en las sesiones prácticas, incluidas o no en la documentación que facilita el docente.

CALIFICACIÓN:

12.1. Es necesario aprobar todos los bloques obligatorios para superar la asignatura.

12.2. El alumnado será calificado en la convocatoria global si éste a lo largo del desarrollo de la asignatura posee alguna calificación en alguno de los apartados del sistema de evaluación recogidos en la guía docente.

12.3. En caso de tener suspensa o no haberse presentado a una de las partes obligatorias, no se aprobará la asignatura, figurando en el acta la nota de la parte no superada ponderada según el peso de esta parte en la calificación sobre 10.

12.4. Las notas de los bloques aprobados se guardan sólo durante el mismo año académico. No se guardarán las partes aprobadas para cursos académicos posteriores.

PUNTUACIÓN EXTRA

Los estudiantes podrán optar a incrementar hasta 1 punto más la nota de la asignatura mediante la elaboración de trabajos y/o proyectos. Más concretamente mediante la entrega de talleres de reflexión que surjan de la asistencia de los estudiantes a

charlas o congresos relacionados con la materia que les permitan ampliar los conocimientos de esta. Los estudiantes deberán de entregar el certificado de asistencia a la charla/congreso, un resumen de la misma, así como una reflexión sobre la importancia de los contenidos tratados en esta sobre los contenidos de la asignatura. La bonificación será de 0,2 puntos por cada charla /conferencia de al menos una hora de duración y el estudiantado tendrá que cerciorarse con el profesorado de la adecuación de la charla/congreso seleccionado al menos 10 días antes del comienzo de este.

No es imprescindible tener aprobado este sistema de evaluación para poder acceder a la evaluación final de la asignatura.

CONVOCATORIA DE INCIDENCIAS:

Aunque en la realización del calendario de evaluación del Grado se procura la no coincidencia de fechas de examen en cursos consecutivos, podría darse eventualmente solapamiento entre el examen de esta asignatura y el de otras materias. En previsión de ello, y en aras de facilitar el derecho a examen de los estudiantes, la Facultad de Ciencias del Deporte ha articulado un procedimiento conforme al art 5 de la normativa de exámenes de la UMU, que se puede consultar aquí: http://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=b3c5e841-61d9-4e35-bfd1-731ad2fe29a8&groupId=378246. Es conveniente informar al profesorado de la asignatura de la existencia de esta solicitud, si bien la misma debe realizarse con la antelación suficiente al Decanato. En caso de autorizarse dicho examen de incidencias por el Decanato, este examen podrá ser realizado en una modalidad diferente (oral, desarrollo, verdadero o falso, tipo test, etc.) a la indicada en la convocatoria oficial de la asignatura. El tipo de examen a realizar será informado al estudiante en cuestión tan pronto llegue la resolución favorable de la convocatoria de incidencias por parte del decanato.

ÉTICA Y DEONTOLOGÍA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:

Se propone un pequeño código ético para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura, que pretende explicitar los valores que la Universidad de Murcia considera prioritarios. La lista de valores propuestos en este código está desarrollada a partir del Código Ético de la Universidad de Murcia.

Los valores que se recogen en el Código Ético de la asignatura Actividad Física y Salud conforman un sistema, de manera que se presuponen mutuamente y en algunos casos se solapan en sus demandas e implicaciones, porque un mismo comportamiento puede estar relacionado con dos valores o más. Lo esencial es que estos valores sean conocidos, apreciados y llevados a la práctica por el alumnado, en la pretensión del profesorado de la asignatura de que las personas implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje los asuman como parte de su propio carácter ético, con el consiguiente efecto positivo en el servicio que como profesionales prestarán a la sociedad. Al asumir estos valores, esperamos que nuestros estudiantes mantengan la moral alta y estén dispuestos a afrontar con buen ánimo los retos del presente y del futuro.

El compromiso con los valores de este código ético no se opone ni sustituye al cumplimiento de la normativa aplicable en su caso, sino que más bien constituye un estímulo, un incentivo inmaterial, que puede servir para prevenir conflictos y para introducir continuas mejoras, propiciando la puesta en práctica de un círculo virtuoso en el servicio que prestamos como docentes a nuestros estudiantes. Esta propuesta recoge cuatro valores que se describen brevemente, y a los que se adjunta una lista de principios de actuación:

A) COMPROMISO:

Se trata de comprometerse al máximo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto supone comprometerse con los otros participantes del proceso (profesorado y estudiantes) en las tareas y en la solución de los problemas comunes. Para que la asignatura contribuya a la formación de un buen universitario es necesario el compromiso de todas las personas involucradas, con dedicación de tiempo, esfuerzo y afán de superación.

Principios de actuación:

- 12.1.** Cumplir de modo excelente las funciones, obligaciones y responsabilidades propias como participantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 12.2.** Implicarse permanentemente en la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 12.3.** Participar de forma constructiva y solidaria en la solución de los problemas del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 12.4.** No eludir las responsabilidades que correspondan (estudio y docencia).
- 12.5.** Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación entre estudiantes y entre estudiantes y profesorado.

B) DIÁLOGO:

El diálogo es la disposición a coordinarse razonada y razonablemente con los demás para cooperar eficazmente en las tareas de estudio, enseñanza y aprendizaje, teniendo en cuenta el posicionamiento, intereses o situación de cada uno. Implica la transparencia en lo que deba ser transparente y el resguardo de la confidencialidad en lo que deba ser confidencial. Supone la honestidad intelectual y el afán de solucionar pacíficamente los conflictos, intercambiando información precisa y veraz de manera cortés, cordial y diligente. Requiere la búsqueda del equilibrio y el consenso teniendo en cuenta la multiplicidad y diversidad de intereses.

Principios de actuación:

12.1. Informar sobre los criterios para la toma de decisiones y para las propias actuaciones y estar dispuestos a justificarlos públicamente.

12.2. Colaborar en el desarrollo de mecanismos para una comunicación fluida y efectiva entre los participantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

12.3. Fomentar el diálogo racional sincero, riguroso y académico.

12.4. Fomentar la empatía, el ponerse en el lugar del otro, la búsqueda de equilibrio y consenso.

C) RESPETO:

Respeto implica tratar con imparcialidad, buena educación y elevada consideración a todas las personas involucradas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Implica también comportarse de manera imparcial y no discriminar a los demás, aplicando la racionalidad en las valoraciones, evitando en lo posible los prejuicios. El respeto se opone frontalmente a la actitud de desprecio, pero también a las de indiferencia, menosprecio y exclusión por falta de atención o de interés hacia los demás. La consideración de la igual dignidad de todo ser humano como valor supremo ha de estar presente en las actuaciones de todos los universitarios. Es una muestra de respeto y de madurez moral el hecho de valorar otros modos de opinar y vivir, sin discriminar ni hacer daño a los demás.

Principios de actuación:

12.1. No aprovecharse de ventajas ilegítimas.

12.2. No realizar ni tolerar prácticas de acoso de ninguna índole, ni conductas que supongan algún tipo de coacción o violencia en las relaciones interpersonales.

12.3. Mantener formas respetuosas en el trato con los demás.

12.4. No discriminar por razón de género, raza, creencias, orientación sexual, estatus académico, económico, laboral, etc.

12.5. Atender las opiniones ajenas y al mismo tiempo discutir las críticamente con criterios académicos y de rigor intelectual.

D) RESPONSABILIDAD:

Responsabilidad significa asumir honestamente los propios deberes y obligaciones, estar dispuestos a dar cuenta de lo que se haya hecho o se haya dejado de hacer. Ser responsables implica estar pendientes en todo momento de actuar de acuerdo con principios éticos personalmente asumidos y buscar lo justo en todas las decisiones y actuaciones. Algunos elementos clave de la responsabilidad como valor son: la buena voluntad, tener presentes y poder justificar públicamente los principios del propio comportamiento, mostrar coherencia y ejemplaridad en la práctica.

Principios de actuación:

12.1. Asistir, ser puntual y participar atenta y activamente en las clases y tutorías convocadas.

12.2. Mostrar imparcialidad y objetividad: en la evaluación de los méritos de estudiantes, por parte del profesor, y en la revisión de las calificaciones, por parte de los estudiantes.

12.3. Justificar las acciones y decisiones ante las personas afectadas por ellas.

12.4. No ser cómplice de situaciones éticamente reprobables o dudosas.

12.5. No aprovecharse del trabajo de otras personas ni permitir que otros lo hagan (plagio, colusión, etc.).

12.6. Actuar con el máximo respeto a la normativa aplicable. Al mismo tiempo, si se observa que alguna norma es incoherente o no se cumple, exigir ante quien corresponda que dicha norma sea reformada o se cumpla.

Usar de forma cuidadosa, responsable y eficiente la libertad de estudio, de docencia, de investigación y de gestión.

GRABACIÓN DE IMAGEN Y/O AUDIO:

Salvo autorización expresa por parte del profesorado, no está permitida la grabación, total o parcial, tanto de sonido como de imagen, de las clases teóricas, seminarios o prácticas de la asignatura, con arreglo a las previsiones de la Ley de Propiedad Intelectual, de la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal y de la Ley Orgánica de Protección Civil del Derecho al Honor, a la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen. En función, en su caso, del uso posterior que se le diera, la grabación no consentida puede dar origen a responsabilidades civiles, disciplinarias, administrativas y, eventualmente, penales.

PROGRAMA ERASMUS-FRIENDLY:

Aquellos estudiantes de movilidad internacional con lengua materna distinta del castellano (Erasmus, ISEP, etc.), podrán acogerse, si lo solicitan, a las siguientes adaptaciones en los sistemas de evaluación:

12.1. Un 20% más en el tiempo disponible para las pruebas escritas.

12.2. Disponibilidad de un diccionario de su lengua materna al castellano durante el desarrollo de las pruebas escritas (exámenes).

12.3. En las pruebas escritas (parciales o finales), si existiesen preguntas de desarrollo cortas o largas, se les formulará en forma tipo test u oral, a elección del profesorado.

12.4. Para que el alumnado pueda disfrutar de estas medidas, deberán contactar con el coordinador/a de la asignatura con al menos 10 naturales de antelación a la fecha de celebración de examen, identificándose como estudiante del programa de movilidad que cumplen los citados requisitos y que solicitan esta adaptación.

NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales podrán dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV - <https://www.um.es/adyv>) para recibir orientación sobre un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad.

REGLAMENTO DE EVALUACIÓN DE ESTUDIANTES

El artículo 8.6 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) prevé que "salvo en el caso de actividades definidas como obligatorias en la guía docente, si el o la estudiante no puede seguir el proceso de evaluación continua por circunstancias sobrevenidas debidamente justificadas, tendrá derecho a realizar una prueba global".

Se recuerda asimismo que el artículo 22.1 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) estipula que "el o la estudiante que se valga de conductas fraudulentas, incluida la indebida atribución de identidad o autoría, o esté en posesión de medios o instrumentos que faciliten dichas conductas, obtendrá la calificación de cero en el procedimiento de evaluación y, en su caso, podrá ser objeto de sanción, previa apertura de expediente disciplinario".