

GUIA DE APRENDIZAJE

Prescripción del ejercicio físico para la salud y primeros auxilios

1. FICHA DESCRIPTIVA

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD)
Créditos:	6.00
Materia:	Actividad Física y Ciencias del Deporte
Año académico:	2026-2027
Tipo:	Obligatoria
Semestre:	Tercer curso
Código - asignatura:	PEF-Prescripción del ejercicio físico para la salud y primeros auxilios
Grupo:	
Idioma de impartición:	

2. PRESENTACIÓN

La asignatura prescripción del ejercicio físico para la salud y primeros auxilios, tiene como objetivo que el alumnado sea capaz de identificar y prescribir actividades físicas seguras y saludables según las características del público, teniendo en cuenta los beneficios y posibles contraindicaciones. Al mismo tiempo, el estudiante aprenderá a reconocer situaciones de riesgo y a aplicar correctamente técnicas de primeros auxilios relacionadas con lesiones o accidentes que puedan surgir durante la actividad física, integrando conocimientos de salud, seguridad y prevención en el ámbito de la actividad física y el deporte.

3. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

1. Introducción y conceptos generales. Salud, salud pública y fundamentos de epidemiología.
2. Relación entre actividad física y salud: evidencias científicas y las implicaciones sociosanitarias.
3. Cantidad y calidad de actividad física recomendada.
4. Creencias y conductas erróneas a la práctica de actividad física.
5. Promoción de un estilo de vida activo.
6. Actividad física en función del sexo. AF en la mujer.

7. Actividad física en poblaciones especiales: aspectos particulares en la edad pediátrica y en la tercera edad.

8. Primeros auxilios en la actividad física.

4. ENFOQUES METODOLÓGICOS

MD2. Estudi i resolució de casos pràctics

MD3. Aprenentatge basat en problemes

MD4. Aprenentatge cooperatiu

MD5. Aprenentatge per projectes

MD6. Treball de síntesis

5. COMPETENCIAS

Conocimientos:

7. Identificar los objetivos de desarrollo sostenible, incluyendo la responsabilidad social ante cuestiones relacionadas con la sostenibilidad y el cambio climático, en la práctica de la actividad física y el deporte.

10. Identificar los conceptos específicos del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, teniendo presente las principales fuentes documentales.

Habilidades:

1. Hacer un uso eficaz e integrador de las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de la actividad física y el deporte.

2. Comunicarse eficazmente, de forma oral o escrita en catalán y castellano en el desarrollo de la actividad profesional y académica relacionada con la actividad física y el deporte, adaptando el discurso al público objetivo.

6. Reconocer los principios éticos en coherencia con los principios deontológicos de la profesión vinculada a la actividad física y del deporte que serán expuestos de acuerdo con el ideario de la Universidad.

12. Interpretar datos en el ámbito de la actividad física y del deporte, extrayendo conclusiones con una perspectiva científica.

17. Prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud, atendiendo a las necesidades individuales de los practicantes y en condiciones de seguridad.

20. Diseñar la formación de hábitos perdurables y autónomos en la práctica de la actividad física y el deporte entre los diferentes sectores de la población, interpretando los beneficios que se derivan para la salud y fomentando una vida activa a través de la concienciación social.

22. Demostrar las habilidades físicas y deportivas básicas en diferentes situaciones prácticas del contexto deportivo.

Competencias:

23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de cada cual, así como las de los otros.

24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.

6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RA-M1: Interpretar las actividades que pueden ser más lesivas en el ámbito de la actividad física y el deporte relacionando la lesión o accidente que pueda surgir con la técnica de los primeros auxilios a aplicar.

RA-M2. Seleccionar las prácticas físicas más saludables prescribiendo actividades y/o ejercicios donde se identifiquen los beneficios y las contraindicaciones en función del tipo de población a quien va dirigido.

7. EVALUACIÓN (como evaluaremos lo que han aprendido)

1.ª convocatoria:

La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de la ponderación entre la evaluación continuada y prueba final, según los porcentajes establecidos en esta guía docente.

La asistencia es obligatoria. El alumnado tiene que asistir, como mínimo, al 80% de las clases programadas de la asignatura. A partir de este límite, por cada día adicional de ausencia se descontarán 0,20 puntos de la nota de la evaluación continuada, excepto en los casos debidamente justificados y acreditados.

Para superar la asignatura hay que obtener una calificación final mínima de 5,0 y una calificación mínima de 5,0 al examen final.

2.ª convocatoria (recuperación):

El alumnado tendrá que presentarse a la recuperación en los casos siguientes:

a) Si la nota de la prueba final de 1.ª convocatoria es inferior a 5,0.

b) Si la calificación final ponderada de la asignatura es inferior a 5,0.

La recuperación se realizará mediante una prueba final. La nota obtenida en esta prueba hará media ponderada con la nota de la evaluación continuada obtenida durante el curso.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

No presentado / No evaluable:

Si el alumno no se presenta al examen final de 1.ª convocatoria, constará como NP y la convocatoria computará.

Si el alumno no se presenta al examen final de 2.ª convocatoria, constará como NA y la convocatoria no computará.

Calificaciones:

Las calificaciones se expresarán de 0 a 10 siguiendo la siguiente baremación: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente)

Matrícula de honor:

El profesorado podrá otorgar matrícula de honor al alumnado con calificación final de excelente, siempre que considere que su rendimiento es especialmente meritorio y de acuerdo con los límites establecidos por la normativa académica vigente.

8. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Bagur Calafat, C., Serra Grima, J. R., & Begur Calafat, C. (2004). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo.
- American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (12ª ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Casimiro Andújar, A. J., Muyor Rodríguez, J. M., Aliaga Rodríguez, M., & Prada Pérez, Á. (2011). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Almería: Editorial Universidad de Almería.
- Lynch, W., & Moore, R. (2016). First Aid, CPR, and AED. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.