



Proyecto/Guía docente de la asignatura

Se debe indicar de forma fiel cómo va a ser desarrollada la docencia. Esta guía debe ser elaborada teniendo en cuenta a todos los profesores de la asignatura. Conocidos los espacios y profesorado disponible. Los detalles de la asignatura serán informados por el Campus Virtual.

Se recuerda la importancia que tienen los comités de título en su labor de verificar la coherencia de las guías docentes de acuerdo con lo recogido en la memoria de verificación del título y/o en sus planes de mejora. Por ello, **tanto la guía, como cualquier modificación** que sufra en aspectos “regulados” (competencias, metodologías, criterios de evaluación y planificación, etc..) deberá estar **informada favorablemente por el comité** de título **ANTES** de ser colgada en la aplicación web de la UVa. Se ha añadido una fila en la primera tabla para indicar la fecha en la que el comité revisó la guía.

Asignatura	Programas de prescripción de actividad física y salud		
Materia	Actividad física saludable y calidad de vida		
Módulo	Actividad física saludable y calidad de vida		
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte		
Plan	651	Código	47766
Periodo de impartición	2º Cuatrimestre	Tipo/Carácter	Obligatoria
Nivel/Ciclo	3er curso	Curso	2023-2024
Créditos ECTS	6		
Lengua en que se imparte	Castellano		
Profesor/es responsable/s	José Losa		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	jose.losoa@uva.es		
Departamento	Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.		
Fecha de revisión por el Comité de Título	12 de julio de 2023		



1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

La asignatura programas de prescripción de actividad física y salud es una asignatura obligatoria que se imparte en el segundo cuatrimestre del tercer curso del Grado con una carga crediticia de 6 ECTS. Esta asignatura queda enmarcada en el módulo denominado Actividad Física Saludable y Calidad de Vida. En esta asignatura se hará especial hincapié en que el alumn@ interiorice nociones fundamentales para ejecutar una correcta prescripción de la actividad física en el ámbito de la salud, siendo consciente de los beneficios de una correcta planificación e inconvenientes de una inadecuada programación de dichos ejercicios, teniendo siempre en cuenta las características de la población a la que va dirigida la actividad física planteada.

1.2 Relación con otras materias

Esta asignatura se relaciona con la otra asignatura que conforma el módulo de Actividad Física Saludable y Calidad de Vida, la cuál es Primeros Auxilios y Patologías en la Actividad Física y del Deporte. Se relaciona debido a que en función de determinadas patologías que puede padecer un sujeto, la actividad física puede servir como medio terapéutico mediante programas prescriptivos de actividad física saludable con el fin de disminuir los inconvenientes ocasionados por una determinada patología o también con el objetivo de prevenir dichas patologías

1.3 Prerrequisitos

El plan de estudios del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no establece requisitos previos para cursar esta asignatura, si bien se recomienda tener unas nociones básicas de qué aspectos hay que evitar a la hora de plantear actividad física a determinados grupos de población con características concretas por su edad (niñ@s, adult@s, ancian@s, etc.)

2. Competencias

2.1 Generales

CG1 - Examinar y gestionar información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con conocimiento y comprensión de la literatura científica de este ámbito.

CG2 - Analizar y sintetizar datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.

CG3 - Saber organizar y planificar su trabajo como profesional de la Actividad Física y el Deporte.

CG4 - Utilizar adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) aplicadas a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG5 - Expresarse y comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG6 - Saber trabajar en equipo y el establecer de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG7 - Razonar de forma crítica y autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva.



CG8 - Dominar el aprendizaje autónomo, siendo capaz de realizar de forma autónoma tareas de investigación, análisis y síntesis, desarrollar temas y propuestas del ámbito de la actividad física y deporte, y tomar decisiones individuales en relación con la tarea encomendada.

CG9 - Reconocer la diversidad y la multiculturalidad y gestionarlas adecuadamente en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.

CG10 - Conocer, comprender y aplicar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional, actuando de acuerdo con el contexto jurídico y organizativo de la profesión

CG11 - Desarrollar hábitos de rigor, excelencia y calidad en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte. CG12 - Saber adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG14 - Desarrollar su trabajo con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva

2.2 Específicas

CE1 - Conocer y comprender los factores anatómicos, fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

CE2 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funciones de los sistemas físico-biológicos del cuerpo humano, y cómo deben ser aplicados eficazmente, sabiendo adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo de los practicantes de actividad física y deporte.

CE3 - Conocer y comprender los factores psicológicos, comportamentales, pedagógicos y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y los efectos de ésta sobre los primeros, sabiendo cómo deben ser aplicados eficazmente.

CE4 - Realizar correctamente primeros auxilios y saber reaccionar adecuadamente ante accidentes y situaciones de riesgo vital durante la práctica de actividades físicas y deportivas.

CE7 - Conocer, entender y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.

CE8 - Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.

CE10 - Conocer y aplicar las bases de la metodología de investigación, las técnicas estadísticas básicas y el método científico en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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.

CE13 - Aplicar eficazmente los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte.

CE14 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas, en diferentes tipos de poblaciones, programando contenidos para la prevención de lesiones y la readaptación deportiva.

CE15 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva y para cada tipo de actividad.

CE16 - Planificar, desarrollar, prescribir y evaluar la realización de ejercicios físicos o programas de actividades físico-deportivas seguras y efectivas orientadas hacia la salud y la prevención, sabiendo seleccionar y aplicar los métodos, estrategias, técnicas y tecnologías adecuadas para mejorar procesos y programas en sus diferentes niveles.

CE18 - Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.

CE19 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud de los diferentes tipos de población



CE20 - Valorar la importancia del deporte en el desarrollo integral, físico y emocional de las personas.

CE22 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un proyecto de intervención en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE23 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un estudio de investigación en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

3. Objetivos

Objetivos Generales

OG1 – Identificar y comprender los requisitos socio-afectivos, motrices y pedagógicos necesarios para poder realizar los ejercicios que conforman la actividad física planteada, según las características de los practicantes.

OG2 – Diseñar, desarrollar y evaluar programas prescriptivos orientados a una actividad física saludable, con el fin de mejorar la calidad de vida del sujeto.

Objetivos Específicos

OE1. Evaluar el impacto de la actividad física y el ejercicio en la salud y en la calidad de vida

OE2. Comprender los factores psicosociales que influyen en la participación y adherencia a la actividad física y el ejercicio, e identificar estrategias efectivas para la promoción de la actividad física y el ejercicio

OE3. Proporcionar una comprensión sólida de las recomendaciones de actividad física y ejercicio para promover la salud, y ser capaces de adaptarlas a diferentes poblaciones y circunstancias.

OE4. Comprender en profundidad los beneficios, perjuicios y riesgos sobre la salud de la práctica de actividad física y ejercicio.

OE5. Comprender los diferentes componentes de la condición física relacionados con la salud y aprender las pautas de prescripción de programas de ejercicio individualizados.

OE6. Desarrollar habilidades para la valoración, prescripción y supervisión de programas de ejercicio individualizados en personas aparentemente sanas

OE7. Comprender las características y consideraciones de las condiciones especiales de salud: incluyendo enfermedades crónicas o condiciones fisiológicas especiales como el embarazo.

OE8. Adaptar y diseñar programas de actividad física para condiciones especiales de salud

OE9. Comprender la importancia de la alimentación y la hidratación para el rendimiento deportivo y la salud y aprender sobre aspectos relacionados, como la suplementación, el descanso, la gestión del estrés y la recuperación.

OE10. Aplicar los conocimientos adquiridos en la planificación de estilo de vida saludable, relacionado principalmente con una alimentación y una hidratación adecuadas, así como un descanso y gestión del estrés convenientes.

4. Contenidos y/o bloques temáticos

Esta asignatura está compuesta por los siguientes bloques temáticos:

BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO PARA LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA. ASPECTOS PSICOSOCIALES

BLOQUE II: RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO PARA LA SALUD



BLOQUE III: CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD Y PAUTAS PRESCRIPCIÓN DE PROGRAMAS DE EJERCICIO INDIVIDUALIZADO

BLOQUE IV: PROGRAMACIÓN DE AF EN CONDICIONES ESPECIALES DE SALUD

BLOQUE V: ALIMENTACIÓN, HIDRATACIÓN Y OTROS ASPECTOS PARA EL DEPORTE Y LA SALUD.

Bloque 1: “Actividad Física y Ejercicio para la Salud y la calidad de vida. Aspectos psicosociales”

Carga de trabajo en créditos ECTS:

a. Contextualización y justificación

Este bloque de contenidos proporcionará a los estudiantes los conocimientos necesarios para comprender y abordar los aspectos psicosociales relacionados con la actividad física y el ejercicio, así como el efecto de un estilo de vida no saludable en la salud. Esto permitirá diseñar estrategias efectivas de promoción.

En la actualidad, el sedentarismo y los estilos de vida poco saludables representan un desafío significativo para la salud y el bienestar de las personas. La actividad física y el ejercicio se han convertido en elementos fundamentales para mejorar la calidad de vida y promover la salud en diferentes aspectos. Sin embargo, no solo se trata de aspectos físicos, sino también de factores psicosociales que influyen en la participación y adherencia a la actividad física. Por tanto, es esencial comprender y abordar los aspectos psicosociales relacionados con la actividad física y el ejercicio para lograr resultados positivos en la salud y la calidad de vida.

b. Objetivos de aprendizaje

OE1. Evaluar el impacto de la actividad física y el ejercicio en la salud y en la calidad de vida

OE2. Comprender los factores psicosociales que influyen en la participación y adherencia a la actividad física y el ejercicio, e identificar estrategias efectivas para la promoción de la actividad física y el ejercicio

c. Contenidos

Tema 1. Estilo de vida y actividad física y su relación con la salud

Tema 2. Obstáculos para la práctica de actividad física

Tema 3. Concepto de adherencia y estrategias de promoción de AF

Bloque 2: “Recomendaciones de actividad física y ejercicio para la salud”

Carga de trabajo en créditos ECTS:

a. Contextualización y justificación

Este bloque se centra en proporcionar orientación y directrices fundamentadas científicamente sobre la cantidad, intensidad y tipo de actividad física y ejercicio necesarios para promover y mantener una buena salud en diferentes poblaciones. En un contexto en el que el sedentarismo y los estilos de vida poco activos son preocupantes, es esencial brindar recomendaciones claras y basadas en evidencia para fomentar una vida activa y saludable.

Además, proporcionar recomendaciones adecuadas ayuda a las personas a comprender cómo pueden utilizar la actividad física para mejorar su bienestar en general.

b. Objetivos de aprendizaje

OE3. Proporcionar una comprensión sólida de las recomendaciones de actividad física y ejercicio para promover la salud, y ser capaces de adaptarlas a diferentes poblaciones y circunstancias.

OE4. Comprender en profundidad los beneficios, perjuicios y riesgos sobre la salud de la práctica de actividad física y ejercicio.

c. Contenidos

Tema 4. Recomendaciones generales de actividad física

2.1. Beneficios, perjuicios y límites de la actividad física

2.2. Pautas generales de ejercicio en población general (condición física saludable)

2.3. Ejemplo de Aplicaciones profesionales

Tema 5. Beneficios y riesgos relacionados con la práctica de actividad física

Bloque 3: “Condición física relacionada con la salud y pautas prescripción de programas de ejercicio individualizado”

Carga de trabajo en créditos ECTS: xxx

a. Contextualización y justificación

Este Bloque se centra en comprender los diferentes componentes de la condición física, su relación con la salud y cómo diseñar programas de ejercicio adaptados a las necesidades individuales. El conocimiento de las pautas de prescripción de programas de ejercicio individualizados permite a los profesionales de la salud y del ejercicio diseñar intervenciones más efectivas y seguras. Entender los principios de la prescripción del ejercicio, incluyendo la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio, ayuda a minimizar el riesgo de lesiones y maximizar los beneficios para la salud.

b. Objetivos de aprendizaje

OE5. Comprender los diferentes componentes de la condición física relacionados con la salud y aprender las pautas de prescripción de programas de ejercicio individualizados.

OE6. Desarrollar habilidades para la valoración, prescripción y supervisión de programas de ejercicio individualizados en personas aparentemente sanas

c. Contenidos

Tema 6. Evaluación previa a la puesta en marcha.

Tema 7. Diseño y estructura de programas de prescripción de ejercicio

Tema 8: Valoración del Fitness para la Salud.

Bloque 4: “Programación de AF en condiciones especiales de salud”

Carga de trabajo en créditos ECTS:



a. Contextualización y justificación

Una vez abordado las necesidades de programación de actividad física en personas aparentemente sanas, este bloque se centra en personas con condiciones especiales de salud. Estas condiciones pueden incluir enfermedades crónicas, lesiones, discapacidades o embarazo. Es esencial brindar orientación y conocimientos específicos para adaptar y diseñar programas de actividad física seguros y efectivos, considerando las limitaciones y requisitos de cada condición de salud particular.

b. Objetivos de aprendizaje

OE7. Comprender las características y consideraciones de las condiciones especiales de salud: incluyendo enfermedades crónicas o condiciones fisiológicas especiales como el embarazo.

OE8. Adaptar y diseñar programas de actividad física para condiciones especiales de salud

c. Contenidos

Tema 9. Programación de ejercicio en patologías prevalentes: obesidad, hipertensión, etc

Tema 10. Programación del ejercicio en personas mayores

Tema 11. Programación del ejercicio para la mujer

Bloque 5: “Alimentación, hidratación y otros aspectos para el deporte y la salud.”

Carga de trabajo en créditos ECTS:

a. Contextualización y justificación

La adecuada nutrición y el mantenimiento de una hidratación óptima son fundamentales para el funcionamiento del cuerpo y el apoyo a las demandas físicas del ejercicio. Además, se explorarán otros aspectos relacionados, como la suplementación, el descanso y la recuperación, para garantizar una práctica deportiva segura y efectiva.

b. Objetivos de aprendizaje

OE9. Comprender la importancia de la alimentación y la hidratación para el rendimiento deportivo y la salud y aprender sobre aspectos relacionados, como la suplementación, el descanso, la gestión del estrés y la recuperación.

OE10. Aplicar los conocimientos adquiridos en la planificación de estilo de vida saludable, relacionando principalmente con una alimentación y una hidratación adecuadas, así como un descanso y gestión del estrés convenientes.

c. Contenidos

Tema 12. Aspectos básicos de la alimentación e hidratación para el deporte y la salud

Tema 13. Otros aspectos básicos para el deporte y la salud (descanso, estrés, etc),

Temporalización



Bloque/Tema	CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
BLOQUE 1	0.5	Semanas 1 y 2
BLOQUE2	1.5	Semanas 3,4 y 5
BLOQUE 3	1.5	Semanas 6,7 y 8
BLOQUE 4	0.5	Semanas 9 y 10
BLOQUE	0.5	Semanas 11 y 12

5. Métodos docentes y principios metodológicos

La metodología docente, que se compone tanto de actividades formativas presenciales como no presenciales, se expone a continuación:

- Lecciones teóricas de tipo magistral: Una de las estrategias metodológicas que se utilizará en las clases teóricas será la exposición de contenidos por parte del profesor.
- Sesiones expositivas: uno o más estudiantes presentarán de forma oral un tema o trabajo, preparado previamente, delante del resto de compañeros del grupo.
- Sesiones prácticas de campo: Se pretenderá vincular la teoría con la práctica, analizando y resolviendo situaciones reales o propuestas extraídas de la realidad, para que los alumnos apliquen los conocimientos adquiridos.
- Actividades de trabajo autónomo. Los alumnos destinarán estas horas a preparar contenidos de forma individual para las actividades que se desarrollarán en las clases presenciales tanto de forma individual como grupal. Deberán recoger información, visualizar material, comprender contenidos, etc. previo a las sesiones presenciales. Además, los alumnos deberán dedicar un tiempo importante fundamentalmente encaminado a conseguir un grado de competencia suficiente.
- Prácticas con ordenador: Se realizarán sesiones de visionado y análisis de video.
- Actividades en contextos de trabajo. Cada grupo de alumnos deberán buscar información, prepararla y contrastarla con la intención de desarrollar su trabajo final, lo que implica un importante número de horas de trabajo no presencial en el que los alumnos deberán reunirse, trabajar de forma cooperativa e individual.
- Lectura crítica, análisis e investigación. Los alumnos dedicarán un tiempo importante a leer textos, artículos de investigación, de divulgación y de revisión mostrando una visión crítica con afán de comprender y profundizar en la temática.
- Seminarios: con el objetivo de profundizar se llevarán a cabo sesiones de trabajo de un grupo más reducido que investigará un tema mediante el diálogo y la discusión, bajo la dirección de un profesor o un expert, y con material proporcionado previamente

6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA ⁽¹⁾	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Contenidos sesiones teóricas	20	Actividades de trabajo autónomo	35
Contenidos de aplicación práctica	35	Actividades de trabajo grupal	20



Evaluación teórico-práctica	2	Estudio y/o preparación de pruebas	10
Trabajos en pequeños grupos	3	Actividades en contextos de trabajo.	10
		Lectura crítica, análisis e investigación.	15
Total presencial	60	Total no presencial	90
TOTAL presencial + no presencial			150

(1) Actividad presencial a distancia es cuando un grupo sigue una videoconferencia de forma síncrona a la clase impartida por el profesor.

7. Sistema y características de la evaluación

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN NOTA FINAL	Observaciones
Asistencia, participación y compromiso activo en las sesiones prácticas (obligatorio: 85%)	10%	Si la asistencia a las sesiones prácticas es menor al 85% la asignatura quedará suspensa. Posibilidad de realizar trabajos individuales propuestos por el profesor cuando no se consiga el porcentaje establecido. Para poder realizar dichos trabajos la falta tendrá que quedar debidamente justificada con un justificante oficial.
Trabajo teórico al finalizar cada bloque.	20%	Entrega de trabajos teóricos una vez acabada cada bloque. No ha nota mínima
Trabajo teórico-práctico grupal a desarrollar en las prácticas.	30%	Desarrollo de una sesión orientada al ámbito de la salud, teniendo en cuenta el grupo de población al que va dirigida y exponiendo lo aprendido en las clases teóricas y prácticas. Nota mínima 5 puntos sobre 10
Examen	40%	Realización del examen en las fechas oficiales marcadas por la UVA. Obligatorio obtener un 5 para superar la asignatura.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

• Convocatoria ordinaria:

- Para superar la asignatura se necesita una nota media de 5 puntos o superior. Se necesitan obtener en los trabajos de campo, en las pruebas teóricas y final, una puntuación mínima de 5 puntos para poder promediar. Sino se consigue la nota mínima, la nota final será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas. Asimismo, será obligatoria una asistencia mínima del 85% de las prácticas para aprobar la asignatura.

• Convocatoria extraordinaria:

- Si el alumno no consigue la nota mínima (5 puntos) se le guardarán las notas de aquellos apartados que tiene aprobados. En convocatoria extraordinaria tendrá que presentarse a aquellas partes que haya obtenidos menos de 5 puntos.
- Además, si no se hubiera asistido al 85% de las sesiones prácticas se podrá realizar un trabajo que refleje los conocimientos adquiridos en las horas de prácticas y que será diseñado por el docente de la asignatura. Habrá que sacar una nota mínima de 5 puntos para poder ponderar con el resto de apartados. Sino fuera así, la asignatura quedará suspensa con la nota final de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones

8. Consideraciones finales



9. Material docente

La bibliografía completa puede consultarse online en la plataforma disponible de la UVA. Pulse en este enlace para acceder a la bibliografía en [Leganto](#).

9.1 Bibliografía básica

- ACSM, *guía para la certificación* / [traducción, Bruna Josefina Anzures, Aquiles Alexei Cantarell]. (4a. edición.). (2014). Wolters Kluwer Health.
- American College of Sports Medicine, A. C. (2019). *Manual ACSM para la Valoración y Prescripción Del Ejercicio*. Paidotribo.
- American College of Sports Medicine, entidad responsable. (Ed.). (2014). *Manual ACSM para la valoración del fitness relacionado con la salud / American College of Sport Medicine ; [traducción, Bruna Josefina Anzures, Aquiles Alexei Cantarell]*. (Cuarta edición.). Wolters Kluwer Health.
- Bagchi, Nair, S., Sen, C. K., & Sreejayan, N. (2013). *Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Building, Endurance, and Strength* (Bagchi, C. Sen, & S. Nair, Eds.; 1.ª ed.). Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/C2011-0-07644-5>
- Bagur, & Serra Grima, R. (Eds.). (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud / Ricard Serra Grima, Caritat Bagur Calafat, editores*. Editorial Paidotribo.
- Bushman (Ed.). (2015). *Manual ACSM para el entrenador personal / editora principal, Barbara A. Bushman ; editores asociados, Rebecca Battista, Pamela Swan, Lynda Ransdell, Walter R. Thompson ; [traducción, edición y revisión técnica, Gea Consultoría Editorial]*. Paidotribo.
- Castañeda. (2009). *Nuevas tendencias en entrenamiento personal / Gabriel Hernando Castañeda*. Editorial Paidotribo.
- Coburn. (2016). *Manual NSCA : fundamentos del entrenamiento personal / Jared W. Coburn, Moh H. Malek*. (Malek, Ed.; 2a. edición.). Editorial Paidotribo México.
- Coburn, & Malek, M. H. (2016). *Manual NSCA: fundamentos del entrenamiento personal*. Editorial Paidotribo México.
- Delavier. (2010). *Strength Training Anatomy 3rd ed.(Book review) [Review of Strength Training Anatomy 3rd ed.(Book review)]*. *Joe Weider's Muscle & Fitness*, 71(10), 29-. Weider Publications LLC.
- Fernández García. (2011). *Prescripción del ejercicio físico para la prevención y tratamiento de la enfermedad / Benjamín Fernández García*. Wanceulen Editorial.
- Fitness professional's handbook, 5th ed. (2007). *SciTech Book News*, 31(2). Ringgold, Inc.
- Geweniger. (2014). *Pilates – A Teachers' Manual Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation / by Verena Geweniger, Alexander Bohlander*. (Bohlander, Ed.; 1st ed. 2014.). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-38114-0>
- Gomes de Souza Vale. (2019). *Bases de entrenamiento deportivo para adultos mayores*. (Soares Pernambuco, Ed.). Dykinson.
- Greenwood, Cooke, M. B. editor., Ziegenfuss, T. editor., Kalman, D. S. editor., & Antonio, J. editor. (Eds.). (2015). *Nutritional Supplements in Sports and Exercise edited by Mike Greenwood, Matthew B. Cooke, Tim Ziegenfuss, Douglas S. Kalman, Jose Antonio*. (2nd ed. 2015.). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-18230-8>
- Heyward. (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio / Vivian H. Heyward*. Editorial Médica Panamericana.



- Jiménez Gutiérrez. (2021). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones* (Primera edición.). INDE Publicaciones.
- Kenney, Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2014). Prescripción del ejercicio para la salud y la aptitud física. En *Fisiología Del Deporte y el Ejercicio/Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Liguori. (2014). *ACSM, recursos para el especialista en fitness y salud*. Wolters Kluwer Health.
- López García, Taiar, R., & Sañudo, B. (Eds.). (2021). *Resistance training methods : from theory to practice / Alejandro Muñoz-López, Redha Taiar, Borja Sañudo, editors*. Springer.
- Márquez Rosa, & Garatachea Vallejo, N. (Eds.). (2010). *Actividad física y salud / Sara Márquez Rosa, Nuria Garatachea Vallejo, (directoras)*. Díaz de Santos.
- Miller (Ed.). (2016). *Guía de pruebas y evaluaciones de la NSCA / Todd Miller, coordinador*. Editorial Paidotribo México.
- Nuviala Nuviala. (2016). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD* (Tejada Mora & M. Diaz, Eds.). UNIVERSIDAD DE HUELVA.
- Pablo Monteagudo Chiner, Herreros, J. L., Beltrán, J., Ana Cordellat Marzal, Ainoa Roldán Aliaga, & Blasco-Lafarga, C. (2021). *Retos y análisis de un programa municipal de prescripción de ejercicio físico para la salud: El programa VIU-ACTIU (Challenges and analysis of a local program of exercise prescription for health: The VIU-ACTIU program)* (Vol. 39). Federación Española de Docentes de Educación Física (FEADEF). <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77880>
- Powers, & Howley, E. T. (2018). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (10th ed.). McGraw-Hill Education LLC.
<https://accessphysiotherapy.mhmedical.com/book.aspx?bookid=2460>
- Radák. (2018). *The Physiology of Physical Training*. Elsevier Science & Technology.
<https://doi.org/10.1016/C2017-0-01911-0>
- Sañudo Corrales, Fernández, G., & Jerónimo. (2011). *Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en centros de fitness*. Wanceulen Editorial.
- Walrand (Ed.). (2019). *Nutrition and skeletal muscle / edited by Stephane Walrand*. Academic Press, an imprint of Elsevier.
- Woolf-May. (2008). *Prescripción de ejercicio : fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico / Kate Woolf-May; con la colaboración de Polly Davey; ilustraciones de Jane Fallows* (1a. ed). Elsevier Masson.
- Xiao, J. (2017). *Exercise for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment: From Molecular to Clinical, Part 1* (Vol. 999). Springer Singapore Pte. Limited.
- Xiao, J. editor. (Ed.). (2017). *Exercise for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment From Molecular to Clinical, Part 2 / edited by Junjie Xiao*. (1st ed. 2017.). Springer Singapore.
<https://doi.org/10.1007/978-981-10-4304-8>
- Xiao, J. editor. (Ed.). (2020). *Physical Exercise for Human Health edited by Junjie Xiao*. (1st ed. 2020.). Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1>
- Zhou, Burns, D. K. editor., & Cai, C. editor. (Eds.). (2020). *A Case-Based Guide to Neuromuscular Pathology edited by Lan Zhou, Dennis K. Burns, Chunyu Cai*. (1st ed. 2020.). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-25682-1>



9.2 Bibliografía recomendada

- De Abajo Olea, S. y Márquez Rosa, S. (2004). Salud y efectos beneficiosos de la actividad física. Madrid: Díaz de Santos.
- Gutiérrez, A. J. (2013). Recomendaciones básicas en la prescripción de actividad física orientada hacia la salud. Ediciones Díaz de Santos.
- Hall CM and Brody CT. (2006) Ejercicio Terapéutico. Recuperación funcional. Paidotribo. Barcelona
- Howley E.T., Franks B.D. (2007). Fitness Professionals Handbook. Human Kinetics: Champaign.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.
- Márquez Rosa, S y Tuero De Prado, C. (2004) Estrategias de medición y valoración de la actividad física. Madrid: Díaz de Santos.
- Márquez Rosa, S y Tuero de Prado, C. (2005). Estilos de vida y actividad física. Madrid: Díaz de Santos.
- McConnell A 2013 Churchill Livingstone Elsevier. Respiratory muscle training – theory and practice.
- Schoenfeld, B.J y Snarr, R.L. (2022). Manual NSCA: Fundamentos del Entrenamiento Personal. Madrid. TUTOR

9.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

- Aula virtual de la asignatura con contenido.
- Biblioteca de la UVA.
- Revistas digitales de impacto nacional e internacional.
- Redes sociales.

9.4 Recursos necesarios

- Aula física equipada con material audiovisual.
- Polideportivo para la práctica de voleibol.
- Recursos electrónicos mediante el campus virtual de la UVA.