



Guía Docente

Curso Académico 2025/26

Datos Generales

Asignatura: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD.

Titulación: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

Carácter: OBLIGATORIA.

Créditos ECTS: 6 ECTS.

Curso: 3º

Distribución temporal: 1ER SEMESTRE.

Idioma de impartición: CASTELLANO.

Equipo docente: Dr. Aitor Martínez de Aguirre Betolaza aitor.martinezdeaguirre@euneiz.com

Presentación de la asignatura:

La asignatura Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud se centra en el estudio de las metodologías y prácticas para diseñar y aplicar programas de ejercicio físico orientados a mejorar la salud y el bienestar. Desde una perspectiva fisiológica y de salud pública, los estudiantes aprenderán a evaluar las necesidades individuales y a prescribir ejercicios adecuados para diferentes poblaciones, incluyendo personas con enfermedades crónicas, mayores, y otros grupos específicos. Además, se abordarán los efectos fisiológicos del ejercicio sobre los sistemas cardiovasculares, respiratorios, musculoesqueléticos y metabólicos, y se explorarán estrategias para promover la adherencia al ejercicio y un estilo de vida activo.

Datos Específicos

Resultados del proceso de formación y aprendizaje (RFA)

Conocimientos y Contenidos (C)	C13	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de la actividad física inadecuada.
Competencias (CO)	CO3	Aplicar el método de investigación científica para la mejora y actualización de la práctica profesional del graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
	CO7	Reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética, especialmente dentro de las actividades físicas y deportivas
	CO8	Planificar y evaluar los programas de la actividad física y del deporte en la enseñanza, entrenamiento, salud, gestión, recreación y readaptación físico-deportiva.
Habilidades y	HA	Aplicar los principios de razonamiento moral y de toma de



Guía Docente

Curso Académico 2025/26

Destrezas (H)		decisiones para resolver problemas de tipo ético, jurídico, legal, deontológico y de justicia social, que mejoren en el ejercicio profesional.
	HB	Favorecer las buenas prácticas deportivas entre la población.
	HD	Reconocer los límites de la profesión del graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y sus competencias, identificando cuando es necesaria la derivación a otro profesional.
	HG	Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación para resolver problemas complejos en el ámbito de estudio de la actividad física y el deporte, y demostrar su eficacia mediante la elaboración y defensa de argumentos.
	HH	Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres; la promoción de los Derechos Humanos, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos; los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenido de la Asignatura

- Beneficios de la actividad física y del deporte para la salud.
- Bases de la prescripción del ejercicio físico.
- Modelos de hábitos saludables.
- Modelos de evaluación de la actividad física en diferentes grupos de población.

Metodologías Docentes y Actividades Formativas

Metodologías docentes utilizadas en esta asignatura son:

MD1	Método expositivo.
MD2	Estudios de caso.
MD3	Aprendizaje basado en problemas.
MD4	Aprendizaje basado en proyectos.
MD5	Aprendizaje cooperativo.
MD6	Tutorías.



Guía Docente

Curso Académico 2025/26

MD7	Metodología participativa en el manejo de instrumentos de laboratorio.
-----	--

Actividades formativas utilizadas en esta asignatura son:

Actividades formativas	Horas previstas	% presencialidad
AF1: Clase teórica.	25	100
AF2: Clase práctica.	22	100
AF3: Realización de trabajos (individuales y/o grupales).	28	20
AF4: Tutoría individual.	2	50
AF11: Tutoría grupal.	1	50
AF5: Estudio independiente y trabajo autónomo del estudiante.	65	0
AF6: Pruebas de evaluación.	2	100
AF9: Prácticas en laboratorios de Ciencias del Deporte.	5	100
Total	150	

Evaluación: Sistemas y Criterios de Evaluación

Sistemas de evaluación utilizados en esta asignatura son:

Denominación	Pond. mín.	Pond. Máx
SE1: Evaluación de la asistencia y participación del estudiante.	5	15
SE2: Evaluación de trabajos.	0	45
SE3: Pruebas de evaluación y/o exámenes.	0	45
SE6: Prueba práctica de adquisición de competencias de registro de datos en laboratorio.	15	30



Guía Docente

Curso Académico 2025/26

El estudiantado posee dos modalidades de evaluación para superar la asignatura:

- Evaluación continua con 2 convocatorias/año: ordinaria y extraordinaria.
- Evaluación única con dos convocatorias/año.
- En la Universidad EUNEIZ la evaluación continua (media ponderada de las diferentes actividades evaluables de la asignatura definidas por el profesorado) es la evaluación primordial; pero EUNEIZ permite al estudiante acogerse a la evaluación única (examen único).
- No se permite el cambio de modalidad de evaluación (de continua a única) escogido por el estudiante a lo largo del curso.
- El estudiante que desee acogerse a la modalidad de evaluación única deberá solicitarlo por escrito formal que lo **justifique** dirigido al profesorado responsable de la asignatura y a la Coordinación del título en las dos primeras semanas del inicio del curso.
- Si el estudiante no asiste un 80% a las clases presenciales no podrá presentarse a la convocatoria ordinaria y pasará automáticamente a convocatoria extraordinaria.
- Las faltas de asistencia deben justificarse al profesor responsable de la asignatura con un plazo máximo de 1 semana. El justificante oficial deberá ser presentado al profesor responsable mediante un correo electrónico.
- De manera excepcional, el docente responsable de la asignatura podrá valorar con otros criterios adicionales como la participación, la actitud, el grado de desempeño y aprovechamiento del estudiante, etc. la posibilidad de permitir que el estudiante continúe en la convocatoria ordinaria, siempre que su asistencia mínima se encuentre por encima del 70%.
- El estudiante irá a la evaluación extraordinaria ÚNICAMENTE con las partes suspendidas.
- El sistema de calificación de la asignatura sigue lo establecido en el RD 1125/2003 y los resultados obtenidos se calificarán siguiendo la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal.
 - 0-4,9: Suspenso (SS).
 - 5,0-6,9: Aprobado (AP).
 - 7,0-8,9: Notable (NT).
 - 9,0-10: Sobresaliente (SB).
- La mención de «Matrícula de Honor» podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».



Guía Docente

Curso Académico 2025/26

- Será considerado no presentado (NP) el estudiante matriculado que no realice ninguna actividad evaluativa.
- Toda actividad evaluativa escrita (trabajos, exámenes...) considerará las faltas ortográficas en la calificación final.
- El plagio está prohibido tanto en los trabajos como en los exámenes, en caso de detectarse la calificación será suspenso. Además, los trabajos entregados a través del campus virtual serán objeto de análisis por la herramienta Turnitin:
 - Los informes con un índice de similitud entre el 20% y el 30% serán revisados por el profesor para analizar las posibles fuentes de plagio y evaluar si están justificadas.
 - Cualquier trabajo con un índice de similitud superior al 30%, una vez realizado el análisis del docente, no será evaluado.

Bibliografía y otros Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica

- Woolf-May K, 2008. Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Elsevier Masson.
- ACSM (2021) Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Wolters Kluwer.
- Pairazamán Guevara R. (2018). Prescripción del ejercicio físico: Cómo diseñar un programa de entrenamiento físico en personas saludables. Marcombo.
- ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities-3rd Edition by American College of Sports Medicine, J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts.
- Casimiro Andújar J. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Universidad de Almería.
- American College of Sports Medicine, 2013. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- Puche Giménez A. (2023). Entrenamiento De Fuerza Para Personas Mayores - Ejercicios Y Consejos Para Envejecer Fuerte Y Con Buena Salud. Amat Editorial.
- Fernández García B. (2013). Prescripción Del Ejercicio Físico Para La Prevención Y Tratamiento De La Enfermedad. Wanceulen.

Bibliografía Complementaria

- Chodzko-Zajko, W. J., Schwingel, A., & Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre



Guía Docente

Curso Académico 2025/26

las recomendaciones de actividad física en España. Gaceta Sanitaria, 26, 525-533.

- EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrlh0!-26702612!181195628!8091!-1>
- JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.
<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>
- AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION & DANCE. http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes_main.html
- JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH
<http://www.humankinetics.com/jpah/journalAbout.cfm>

Otros Recursos de Aprendizaje Recomendados

- <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>