Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (3º y 4º curso)

CURSO 2026-27

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

Fecha de publicación: 03-07-2026

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	3 curso, 1Q semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación

Desgraciadamente, a medida que los países prosperan y el desarrollo tecnológico se implementa y expande, nuestro entorno físico y nuestras necesidades se modifican y las oportunidades para reducir los niveles de actividad física de nuestra vida cotidiana se disparan. A pesar de las múltiples evidencias disponibles sobre la importancia de la actividad física y el deporte en la salud individual, en los sistemas de sanidad pública y en la economía, la proporción de personas que no realiza la actividad física mínima recomendada por la OMS es alarmante.

El modelo inactivo de comportamiento común en nuestras sociedades modernas produce de esta forma un incremento exponencial en la prevalencia de enfermedades no transmisibles vinculadas al estilo de vida, en donde destacan las enfermedades cardiovasculares y metabólicas. De hecho, como consecuencia de esta inactividad física, se pueden desarrollar más de 35 enfermedades y trastornos crónicos entre los cuales se pueden incluir, aunque no exclusivamente: una aptitud cardiorrespiratoria reducida, síndrome metabólico, obesidad, resistencia a la insulina, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad arterial periférica, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, disfunción endotelial, dislipidemia arterial, osteoporosis y osteoartritis, diferentes tipos de cáncer, y una muerte prematura.

Esta asignatura aborda a lo largo de dos Unidades Didácticas interrelacionadas, los conocimientos mínimos necesarios para que el futuro graduado/a pueda identificar, definir y desarrollar programas de actividad física y ejercicio de seguros y eficaces, capaces de adaptarse a las necesidades y capacidades de diferentes grupos de individuos, partiendo de las evidencias disponibles hoy en día.

III.-Resultados de Aprendizaje

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

CG1. Adquirir y comprender los conocimientos necesarios de las distintas áreas de estudio que conforman el título para desarrollar su vida laboral como profesional de las Ciencias del Deporte.
CG3. Demostrar capacidad de análisis y síntesis del conocimiento adquirido, siendo capaz de elaborar ideas propias y aplicarlas con rigor científico.
CG7. Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.
CG8. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, en la dirección de grupos humanos que practiquen actividad física y deporte.
CG9. Desarrollar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, promoviendo la innovación y creatividad para la solución de los problemas profesionales.
CG10. Aplicar el código ético y deontológico de la profesión, considerando los derechos de los usuarios y la legislación vigente.
CE3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte
CE7. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
CE14. Aplicar las técnicas de medición de las variables cognitivas y emocionales en la práctica del deporte.
CE18. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
CE19. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
CE20. Aplicar un control tecnológico del deportista para garantizar la práctica saludable de actividad física
CE21. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
CE22. Intervenir y realizar los primeros auxilios ante una lesión deportiva.

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.
- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

U.D.I: INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO, LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.

Tema 1: Conceptos fundamentales del campo y Análisis del contexto.

•Interrelaciones entre Actividad Física, Ejercicio, Salud y Calidad de Vida. Evidencias epidemiológicas.
•Breve Historia de la relación entre Actividad Física, Salud y Calidad de Vida.
•Introducción a los contextos de Promoción de la Actividad Física, el Ejercicio y la Salud:
•Educativo
•Socio-sanitario
•Socio-económico.
•Recreativo
•Otros.

Tema 2: Recomendaciones de Actividad Física para la Salud

•Recomendaciones de Actividad Física para la Salud en adultos (OMS, 2020; CMO-UK, 2019; CDC-US, 2018; ACSM).•
•Recomendaciones de Actividad Física para la Salud en niños y adolescentes (OMS, 2020; CMO-UK, 2019; CDC-US, 2018; ACSM).
•Recomendaciones de Actividad Física para la Salud en personas mayores (OMS, 2020; CMO-UK, 2019; CDC-US, 2018; ACSM).

U.D.II: ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO, PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Tema 3: Identificación del nivel de riesgo cardiovascular asociado a la práctica

•¿Qué son los factores de riesgo cardiovascular?
•Clasificación de los sujetos atendiendo a los índices de riesgo. Criterios ACSM (2015).

Tema 4: La práctica de Actividad Física y ejercicio como medida preventiva en enfermedades cardiovasculares.

•Actividad Física, ejercicio y nivel de lipoproteínas, arteriosclerosis, angina de pecho e infarto de miocardio desde un punto de vista preventivo.
•Actividad Física, ejercicio e Hipertensión.•

Tema 5: La práctica de Actividad Física y ejercicio como medida preventiva en enfermedades metabólicas.

•Actividad Física, ejercicio y Diabetes Mellitus.
•Actividad Física, ejercicio y problemas de sobrepeso y Obesidad.

Tema 6: La práctica de Actividad Física y ejercicio como medida preventiva en enfermedades músculo-esqueléticas.

•Actividad Física, ejercicio, Osteoporosis, Artritis y Artrosis.
•Actividad Física, ejercicio y problemas de columna.

Tema 7: Actividad Física y ejercicio como medida preventiva en enfermedades mentales.

•Actividad física, ejercicio y control del estrés.
•Actividad física, ejercicio y prevención de la depresión.

Tema 8: Seguridad en los programas de Actividad Física, Ejercicio Físico y Salud.

•Identificación de condiciones especiales afectadas por el ejercicio y grupos de riesgo.
•Diseño del Plan de Actuación en caso de Emergencia (Estructura; Organización; Puesta en marcha).

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Prácticas de situaciones de análisis, evaluación y prescripción simulada
Lecturas	Análisis de documentos científicos escritos (artículos, revisiones, informes, etc.) y análisis de documentos audiovisuales

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

Trabajos colectivos	Elaboración de programas de intervención y sesiones de ejercicio atendiendo a las necesidades de diferentes perfiles de sujetos, de acuerdo a las evidencias disponibles y los principios de un modelo de intervención sistemático

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	30
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	14
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	14
Realización de pruebas	2
Tutorías académicas	12
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	36
Preparación de clases teóricas	22
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	22
Preparación de pruebas	28
Total de horas de trabajo del alumnado	180

VI.-Metodología y plan de trabajo

Tipo	Periodo	Contenido
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	[AD] Clases magistrales presenciales (o sincronica en horario de clase mediante videoconferencia en el Aula Virtual). Ademas, el alumno dispondra de contenidos de apoyo audiovisual y recursos que podra utilizar para preparar los contenidos de cada tema.
Tutorías académicas	Semana 1 a Semana 15	[AD] El alumnado tendrá derecho a Tutorias academicas para la resolucion de dudas o elaboracion de tareas mediante reuniones individuales presenciales o videoconferencia a traves del Aula Virtual.
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Semana 1 a Semana 15	[AP] Practicas de laboratorio. [PC] Si fuera necesario se adaptaran las practicas mediante la realizacion de practicas online con resolucion de casos y diseno de tareas

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

Trabajos colectivos	Semana 1 a Semana 15	[AD] Analisis estructurado y funcional de casos y elaboracion de programas de intervencion [AP] Elaboracion y puesta en practica de sesiones de entrenamiento para la salud. [PC] Se adaptara la actividad mediante la puesta en practica online con defensa del trabajo.
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Semana 1 a Semana 1	Elaboración de modelos de prescripción de ejercicio basados en casos reales. Aplicación de la metodología denominada ("Ley de las 3 preguntas", Jiménez, Estevez, 2008)
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 1	Aula invertida. Preparación y síntesis de un tema del programa, a preparar en grupo, para presentación a compañeros en el aula, y aprendizaje experiencial conjunto
Pruebas	Semana 15 a Semana 15	El alumnado tendrá derecho a realizar pruebas escritas tipo examen

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.
Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.
La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).
El alumnado que no consiga superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.
El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.
La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.
Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno.
Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura. La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).
Los estudiantes que no consigan superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas. La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

Evaluación Ordinaria:

Si el profesorado considera que la asistencia es obligatoria deberá especificarse con precisión (Nota: para no admitir a una prueba a un estudiante por no cumplir con el mínimo de asistencia, se deberá poder justificar por el profesor utilizando un sistema probatorio, como por ejemplo, una hoja de firmas). La distribución y características de las pruebas de evaluación son las que se describen a continuación. Atendiendo a las características específicas de cada grupo el profesor podrá, en las primeras semanas de curso, introducir cambios que considere oportunos comunicándolo al Vicerrectorado de Calidad.
“La posibilidad de utilización de IA en las actividades de evaluación será determinada por el profesor. En caso de permitirse, podrá solicitarse al estudiante una declaración de uso”.

Evaluación extraordinaria:

Los alumnos que no consigan superar la evaluación ordinaria, o no se hayan presentado, serán objeto de la realización de una evaluación extraordinaria para verificar la adquisición de las competencias establecidas en la guía.

Descripción de las pruebas de evaluación y su ponderación

Examen escrito: 60%. Nota minima: Si. Periodo: Calendario oficial de examenes. Examen final de la materia, diseñado a partir de preguntas tipo test, conceptuales, y preguntas de aplicacion practica. Atendiendo al plan de contingencia de la Universidad, el examen escrito podra ser realizado por medio del aula virtual. Reevaluable en periodo extraordinario

Trabajo escrito (como prueba práctica de adquisición de competencias prácticas): 20%. Nota minima: Si. Periodo: Trabajos realizados a lo largo del semestre. Atendiendo al plan de contingencia de la Universidad, la exposicion y defensa de los trabajos practicos se podra realizar por medio del aula virtual, a traves. Reevaluable en periodo extraordinario.

Actividades en el aula virtual (Resolución de problemas o casos prácticos): 20%. Nota minima: NO. Periodo: Tareas realizadas a lo largo del semestre. Tareas realizadas a traves del aula virtual relacionadas con los contenidos de la asignatura.No reevaluable en periodo extraordinario.

Aclaraciones: Para superar la asignatura es estrictamente necesario obtener al menos una puntuacion de 5 en el examen y en el trabajo escrito, pero no para las actividades en el aula virtua. Para aquellos alumnos que no alcancen el 80% de la asistencia a las clases practicas, ademas de realizar el examen escrito, las tareas planteadas en el aula virtual y el examen de ejecucion práctica deberán realizar una prueba de evaluacion adicional (suficiencia practica) el mismo dia del examen oficial, en la que se plantearán preguntas de aplicacion, relacionadas con los contenidos tratados en las sesiones practicas. En este caso, la calificacion obtenida por el alumnado segun este proceso de evaluacion en la parte practica de la asignatura correspondera a la media entre el examen de ejecución práctica y la prueba escrita sobre los contenidos prácticos de la asignatura.

VII.B.- Evaluación del alumnado con dispensa académica de asistencia a clase

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el alumnado deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El alumnado deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.
Asignatura con posibilidad de dispensa: No

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.
Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

VIII.-Recursos y materiales didácticos
Bibliografía básica
Adsuar Salas, J. C. (2022). Envejecimiento activo, bienestar y calidad de vida en áreas rurales. España: Wanceulen Editorial S.L.. Bayles, M. P. (2023). ACSM's exercise testing and prescription. Lippincott Williams &Wilkins. Collado Mateo, D., Villafaina Domínguez, S., Pérez Sousa, M. Á. (2019). Fibromialgia. Calidad de vida y mejora a través del ejercicio físico en mujeres. España: Wanceulen Editorial S.L.. Fayers, P. M., Machin, D. (2015). Quality of Life: The Assessment, Analysis and Reporting of Patient-reported Outcomes. Alemania: Wiley. Joyce, D. &Lewindon, D. (2021) High-Performance Training for Sports. Human Kinectics Kassianos, A. (2022). Handbook of Quality of Life in Cancer. Suiza: Springer International Publishing. McGuigan, M. (2019). Testing and evaluation of strength and power. Routledge. Miravitlles M, Ribera A. Understanding the impact of symptoms on the burden of COPD. Respir Res. 2017 Apr 21;18(1):67. Mora, J., Aguado, X., &De La Cruz, J. (2024). Mecánica Muscular y Articular. Bases para la Prescripción de Ejercicios Físicos. Panamericana Price, J. (2024) El método biomecánico para el ejercicio correctivo. Orbishealth Edit. Sayyed Kassem L, Aron DC. The assessment and management of quality of life of older adults with diabetes mellitus. Expert Rev Endocrinol Metab. 2020 Mar;15(2):71-81. Taboadela, C. H. (2007). Goniometría: una herramienta para la evaluación de las incapacidades laborales. van Munster M, Pedrosa AJ, Künkler C, Pedrosa DJ. The Quality in Quality of Life in Parkinson's Disease: A Qualitative Meta-Synthesis. Mov Disord Clin Pract. 2024 May 7.
Bibliografía complementaria

IX.-Profesorado	
Nombre y apellidos	ALFONSO JIMÉNEZ GUTIÉRREZ
Correo electrónico	alfonso.jimenez@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Catedrático/a de Universidad
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	3
Nº de Sexenios	3
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	1
Nombre y apellidos	JOSÉ LOSA REYNA

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.

Correo electrónico	jose.losa@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	2
Nº de Sexenios	2
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	0

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:28 | Hash: 7cfe9747b3c130fc9bef869b54ab517f.