

Facultad de Educación

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

Nuevas Tendencias de Práctica en Actividad Física y Salud (2025 - 2026)

1. Datos descriptivos de la asignatura

| | |
|--|--------------------------|
| Asignatura: Nuevas Tendencias de Práctica en Actividad Física y Salud | Código: 129600908 |
| <ul style="list-style-type: none">- Centro: Facultad de Educación- Lugar de impartición: Facultad de Educación- Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte- Plan de Estudios: G060 (Publicado en 2019-01-01)- Rama de conocimiento: Ciencias Sociales y Jurídicas- Itinerario / Intensificación:- Departamento/s: Didácticas Específicas- Área/s de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal Educación Física y Deportiva- Curso: 4- Carácter: Optativa- Duración: Primer cuatrimestre- Créditos ECTS: 6,0- Modalidad de impartición: Presencial- Horario: Enlace al horario- Dirección web de la asignatura: http://www.campusvirtual.ull.es- Idioma: | |

2. Requisitos de matrícula y calificación

No hay requisitos

3. Profesorado que imparte la asignatura

| |
|--|
| Profesor/a Coordinador/a: DANIEL ARRISCADO ALSINA |
| - Grupo: |
| General <ul style="list-style-type: none">- Nombre: DANIEL- Apellido: ARRISCADO ALSINA- Departamento: Didácticas Específicas- Área de conocimiento: Educación Física y Deportiva |

Contacto

- Teléfono 1: **922316502 + 6673**
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **darrisca@ull.es**
- Correo alternativo: **darrisca@ull.edu.es**
- Web: **<https://portalciencia.ull.es/investigadores/714326/detalle>**

Tutorías primer cuatrimestre:

| Desde | Hasta | Día | Hora inicial | Hora final | Localización | Despacho |
|----------------------|-------|--------|--------------|------------|---|----------------------------------|
| Todo el cuatrimestre | | Martes | 10:00 | 13:00 | Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A | Módulo A1, junto a las escaleras |
| Todo el cuatrimestre | | Lunes | 11:00 | 14:00 | - - - | Virtual |

Observaciones: Las tutorías virtuales se realizarán mediante Google Meet previa solicitud a través de la dirección de correo electrónico: **darrisca@ull.edu.es**

Tutorías segundo cuatrimestre:

| Desde | Hasta | Día | Hora inicial | Hora final | Localización | Despacho |
|----------------------|-------|--------|--------------|------------|---|----------------------------------|
| Todo el cuatrimestre | | Jueves | 09:30 | 12:30 | Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A | Módulo A1, junto a las escaleras |
| Todo el cuatrimestre | | Martes | 11:00 | 14:00 | - - - | Virtual |

Observaciones: Las tutorías virtuales se realizarán mediante Google Meet previa solicitud a través de la dirección de correo electrónico: **darrisca@ull.edu.es**

4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura: **Materias optativas**
Perfil profesional:

5. Competencias

General

CG1 - Desarrollar capacidades para la adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo, desde una actitud reflexiva y crítica.

CG3 - Saber aplicar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para la recogida, análisis de datos y creación de contenidos, acreditando la seguridad en el tratamiento de la información y la comunicación en el desempeño profesional.

Específica

CE2.2 - 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.

CE3.1 - 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: 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.

CE3.2 - 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).

CE3.4 - Promover la educación, difusión, información y orientación constante 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 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.

6. Contenidos de la asignatura

Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura

Tema 1. Actividad física y salud desde una perspectiva global.

Tema 2. Actividad física y salud en la población general: infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad.

-Espacios de práctica y ámbitos de aplicación en las nuevas tendencias de actividades físicas saludables para la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

-Aplicaciones prácticas en Actividades de Acondicionamiento Cardiovascular y Coreografiadas. Entrenamiento de Fuerza, entrenamiento funcional, entrenamiento Abdominal y en actividades Acuáticas.

-La individualización de la atención del cliente en el entrenamiento y acompañamiento deportivo.

Tema 3. Actividad física y salud en poblaciones especiales: obesidad, osteoporosis, cáncer...

-Aplicaciones prácticas en Actividades de Acondicionamiento Cardiovascular y Coreografiadas. Entrenamiento de Fuerza, entrenamiento funcional, entrenamiento Abdominal y en actividades Acuáticas.

-La individualización de la atención del cliente en el entrenamiento y acompañamiento deportivo.

-Métodos, recursos, estrategias, técnicas y herramientas de trabajo colaborativo y multidisciplinar en actividad física orientadas a la salud.

Tema 4. Prácticas actuales de actividad física y salud: modalidades y herramientas.

-Nuevas modalidades en la práctica de actividades físicas orientada a la salud y la calidad de vida, y de ejercicio terapéutico.

-Nuevas Tecnologías y materiales como herramientas fundamentales en el campo del entrenamiento y la salud. Aplicación en los diversos ámbitos del sector del fitness (privado, comunitario, médico y laboral).

Actividades a desarrollar en otro idioma

De manera puntual, se podrán aportar textos o artículos escritos en lengua inglesa para complementar los contenidos fundamentales de la asignatura.

7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado

Aplica el Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado (MECA - ULL)
Aprendizaje basado en el juego - Gamificación, Aprendizaje cooperativo, Learning by doing

Descripción

La metodología se fundamenta en un enfoque activo y experiencial del aprendizaje. Los contenidos teóricos se tratarán a través de clases magistrales complementadas con debates, talleres, videoconferencias y otras actividades de carácter más práctico, empleando para ello estilos de enseñanza productivos, como la resolución de problemas o el descubrimiento guiado. En cuanto a las sesiones prácticas, se desarrollarán principalmente bajo el principio de *learning by doing*, favoreciendo que el alumnado adquiera competencias mediante la vivencia directa y la experimentación. Se promoverá la participación activa a través de exposiciones grupales ante los compañeros, con el objetivo de fomentar la comunicación, el pensamiento crítico y el aprendizaje colaborativo. Además, se plantearán y resolverán supuestos prácticos relacionados con contextos reales o potenciales de su futuro ejercicio profesional, propiciando así un aprendizaje significativo y aplicado a la realidad del sector. Por ello, si la planificación y las circunstancias lo permiten, se intentará llevar a cabo alguna salida para practicar nuevas tendencias de actividad física saludable que complemente los aprendizajes abordados en centros o gimnasios deportivos.

En caso de situaciones de riesgo declaradas oficialmente derivadas de fenómenos meteorológicos adversos y que pudieran afectar a la programación de las asignaturas, las actividades docentes se desarrollarán, en la medida de lo posible, conforme establezca el plan específico del centro.

En cuanto al empleo de la Inteligencia Artificial, el docente especificará en las instrucciones de cada tarea si el uso de la misma está permitido o no, así como, en caso de estarlo, los términos en los que podrá ser empleada.

Actividades formativas en créditos ECTS, su metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante

| Actividades formativas | Horas presenciales | Horas de trabajo autónomo | Total horas | Relación con competencias |
|------------------------|--------------------|---------------------------|-------------|---|
| Clases teóricas | 28,00 | 0,00 | 28,0 | [CG1], [CE3.4], [CE2.2], [CE3.2], [CE3.1] |

| | | | | |
|---------------------------|-------|-------|--------|--|
| Clases prácticas motrices | 30,00 | 0,00 | 30,0 | [CG1], [CG3], [CE3.4], [CE2.2], [CE3.2], [CE3.1] |
| Realización de exámenes | 2,00 | 0,00 | 2,0 | [CG1], [CE3.4], [CE2.2], [CE3.2], [CE3.1] |
| Elaboración autónoma | 0,00 | 90,00 | 90,0 | [CG1], [CG3], [CE3.4], [CE2.2], [CE3.2], [CE3.1] |
| Total horas | 60,00 | 90,00 | 150,00 | |
| Total ECTS | | | 6,00 | |

8. Bibliografía / Recursos

Bibliografía Básica

American College of Sports Medicine. (2021). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio* (4.ª ed., G. Liguori, Trad.). Wolters Kluwer /LWW.

García, M., & Teva, R. (2020). *Innovación y nuevas tendencias en el ámbito de la Actividad Física* (1ª ed.). Wanceulen Editorial.

Mendoza, R., Santos Rocha, R., & Gil, B. (Eds.). (2023). *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea: Orientaciones para la práctica profesional en diversos contextos* (1ª ed.). Ediciones Díaz de Santos.

Bibliografía Complementaria

Ozemek, C., Bonikowske, A., Christle, J., Gallo, P., & American College of Sports Medicine. (2025). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (12ª ed.). Wolters Kluwer.

Pardo, M. J., Abalde, J. A., & Vaquero, R. (Eds.). (2024). *Enfermedades crónicas y ejercicio físico: Guía de la red HEALTHY AGE* (1ª ed.). Dykinson.

Otros Recursos

World Health Organization. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra.

9. Sistema de evaluación y calificación

Descripción

Criterios de evaluación

1. Identificar los conceptos principales que nutren los fundamentos de la materia.
2. Aplicar los contenidos de la asignatura mediante la resolución de propuestas prácticas.
3. Participar de forma activa y colaborativa en las mencionadas propuestas.

Evaluación Continua

Siempre y cuando el alumnado no opte por la evaluación única (Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna, art. 5), la modalidad de evaluación por defecto será la evaluación continua. Esta tendrá un carácter formativo e implicará la realización de pruebas teórico-prácticas para valorar el proceso de aprendizaje y nivel de adquisición de las competencias del alumnado. Constará de tres apartados:

1. Realización individual de una prueba de conocimientos (30%).
2. Realización de trabajos, proyectos, tareas o informes (50%).
3. Participación activa del estudiante (20%).

Se reflejará la calificación en el acta desde el momento en que el alumnado se presente, al menos, a las actividades cuya ponderación compute el 50%. En caso contrario, será calificado con un "No presentado". La calificación final será el resultado de la suma de las calificaciones ponderadas de cada uno de los apartados de la evaluación, siempre y cuando se cumplan los siguientes requisitos mínimos:

- Alcanzar una puntuación mínima de 1,5 puntos sobre 3 en el primer apartado.
- Alcanzar una puntuación mínima de 2,5 puntos sobre 5 en el segundo apartado.
- Asistir, como mínimo, al 80% de las sesiones prácticas, con un comportamiento cívico y respetuoso hacia el docente y el resto del alumnado.
- Demostrar una correcta expresión escrita a nivel ortográfico, sintáctico y gramatical, así como el empleo del vocabulario básico y específico de la asignatura.

Cuando no se cumpla alguno de estos requisitos, la calificación final será de 4 (suspenso), no superando la asignatura. En caso de no superar la primera convocatoria por no cumplir los requisitos mínimos o por no alcanzar la calificación final de 5 puntos, el alumnado dispondrá de una segunda convocatoria, cuya calificación se vinculará a la recuperación de los apartados o requisitos no superados en la primera convocatoria, siempre que esto sea posible. De no serlo, como en el caso del tercer requisito mínimo, la calificación resultará de la evaluación única (con su correspondiente ponderación).

Evaluación Única

De acuerdo con el artículo 5 del Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna, el alumnado podrá optar por la evaluación única. Para ello, deberá comunicarlo a través del procedimiento habilitado en el aula virtual de la asignatura antes de haberse presentado a las actividades cuya ponderación computen, al menos, el 40% de la evaluación continua. La evaluación única constará de dos apartados:

- Realización individual de una prueba de conocimientos (50%).
- Realización individual de trabajos, proyectos, tareas o informes (50%). Si el docente así lo considera, se tendrá en cuenta la evaluación de las actividades realizadas en la evaluación continua.

Se reflejará la calificación en el acta desde el momento en que el alumnado se presente, al menos, a las actividades cuya ponderación compute el 50%. En caso contrario, será calificado en el acta con un "No presentado". La calificación final será el resultado de la suma de las calificaciones ponderadas de cada uno de los apartados de la evaluación, siempre y cuando se cumplan los siguientes requisitos mínimos:

- Alcanzar una puntuación mínima de 2,5 puntos sobre 5 en el primer apartado.
- Alcanzar una puntuación mínima de 2,5 puntos sobre 5 en el segundo apartado.
- Demostrar una correcta expresión escrita a nivel ortográfico, sintáctico y gramatical, así como el empleo del vocabulario básico y específico de la asignatura.

Cuando no se cumpla alguno de estos requisitos, la calificación final será de 4 (suspense), no superando la asignatura. En caso de no superar la primera convocatoria, el alumnado dispondrá de una segunda convocatoria, cuya calificación final se vinculará a la recuperación de los apartados o requisitos no superados en la primera convocatoria.

De acuerdo con el Artículo 16 del Reglamento de Evaluación de la ULL, el alumnado que se encuentre en 5ª o sucesivas convocatorias será examinado por un tribunal en evaluación única, aunque puede renunciar a ser examinado y calificado por el tribunal y acogerse a la evaluación continua o única con el profesorado responsable. En este caso, debe presentar solicitud al Decanato a través de la sede electrónica con una antelación mínima de 10 días hábiles antes de dicha convocatoria.

Estrategia Evaluativa

| Tipo de prueba | Competencias | Criterios | Ponderación |
|--|--|--|-------------|
| Pruebas de respuesta corta | [CE3.4], [CE2.2], [CE3.2], [CE3.1] | 1. Identificar los conceptos principales que nutren los fundamentos de la materia. | 30,00 % |
| Trabajos/Proyectos/Memorias/Informes | [CG1], [CG3], [CE3.4], [CE2.2], [CE3.2], [CE3.1] | 2. Aplicar los contenidos de la asignatura mediante la resolución de propuestas prácticas. | 50,00 % |
| Participación activa del estudiante (talleres, prácticas y seminarios) | [CG1], [CG3], [CE3.4], [CE2.2], [CE3.2], [CE3.1] | 3. Participar de forma activa y colaborativa en las mencionadas propuestas. | 20,00 % |

10. Resultados de Aprendizaje

Al finalizar con éxito esta asignatura, el alumnado deberá ser capaz de:

- Desarrollar tareas específicas en el campo de la actividad Física y la Salud con un planteamiento alternativo que incluya la correspondiente solución, y con una visión reflexiva y crítica.
- Utilizar recursos integrados TIC para la selección de la información y la transmisión de conocimiento específico.

11. Cronograma / calendario de la asignatura

Descripción

La distribución de los contenidos por semana es orientativa, pudiendo sufrir cambios según las necesidades de organización docente y/o el ritmo de aprendizaje del alumnado. Igualmente, el cronograma deberá ser flexible para poder acoger circunstancias sobrevenidas, como la posibilidad de realizar salidas relacionadas con nuevas tendencias de práctica en actividad física y salud.

Primer cuatrimestre

| Semana | Temas | Actividades de enseñanza aprendizaje | Horas de trabajo presencial | Horas de trabajo autónomo | Total |
|-----------|---|--|-----------------------------|---------------------------|-------|
| Semana 1: | Tema 1. Actividad física y salud desde una perspectiva global. | Presentación de la materia. Dinámicas de presentación. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 2: | Tema 1. Actividad física y salud desde una perspectiva global. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con los fundamentos de la actividad física para la salud. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 3: | Tema 2. Actividad física y salud en la población general: infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en población infantil. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 4: | Tema 2. Actividad física y salud en la población general: infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en población adolescente. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 5: | Tema 2. Actividad física y salud en la población general: infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en población adulta. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 6: | Tema 2. Actividad física y salud en la población general: infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en la tercera edad. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 7: | Tema 3. Actividad física y salud en poblaciones especiales: obesidad, osteoporosis, cáncer... | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en población con patología I. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |

| | | | | | |
|------------|---|--|------|------|-------|
| Semana 8: | Tema 3. Actividad física y salud en poblaciones especiales: obesidad, osteoporosis, cáncer... | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en población con patología II. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 9: | Tema 3. Actividad física y salud en poblaciones especiales: obesidad, osteoporosis, cáncer... | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en población con patología III. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 10: | Tema 3. Actividad física y salud en poblaciones especiales: obesidad, osteoporosis, cáncer... | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con la actividad física y salud en población con patología IV. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 11: | Tema 4. Prácticas actuales de actividad física y salud: modalidades y herramientas. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con nuevas tendencias de actividad física y salud I. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 12: | Tema 4. Prácticas actuales de actividad física y salud: modalidades y herramientas. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con nuevas tendencias de actividad física y salud II. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 13: | Tema 4. Prácticas actuales de actividad física y salud: modalidades y herramientas. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con nuevas tendencias de actividad física y salud III. Posibilidad de salida al entorno cercano. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 14: | Tema 4. Prácticas actuales de actividad física y salud: modalidades y herramientas. | Clases teóricas. Clases prácticas: relacionadas con nuevas tendencias de actividad física y salud IV. Posibilidad de salida al entorno cercano. | 4.00 | 6.00 | 10.00 |
| Semana 15: | Temas 1, 2, 3 y 4. | Clases teóricas: repaso del temario. Clases prácticas: repaso o recuperación de contenidos que no se hayan podido abordar según lo planificado. | 2.00 | 6.00 | 8.00 |

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-------|-------|--------|
| Semana 16 a 18: | Tareas de evaluación. | Tareas de evaluación. | 2.00 | 0.00 | 2.00 |
| Total | | | 60.00 | 90.00 | 150.00 |