



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



Consejo
Superior
de Deportes

CS.ed
CENTRO SUPERIOR DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

3ª EDICIÓN

DEL 6 DE MARZO AL 24 DE ABRIL DE 2023

Curso básico

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLES (AFBS)

PARA EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS

JUNTA DE EXTREMADURA



fundación
**jóvenes
y deporte**



COPIEF EXTREMADURA
Colegio Oficial de Licenciados en
Educación Física y en Ciencias de
la Actividad Física y del Deporte
de Extremadura

Introducción



Se ha demostrado que la actividad física y el ejercicio físico son una clara herramienta coadyuvante al tratamiento de ciertas patologías, así como a valiosos recursos de prevención y mejora de la calidad de vida de la población.

El sedentarismo y la inactividad física han aumentado de modo espectacular en este siglo y es una tendencia que es necesario revertir. Existen numerosas evidencias que demuestran que el ejercicio físico es salud. Su prevención y uso en ciertas patologías a través de unos programas de ejercicio físico pueden ser la solución.

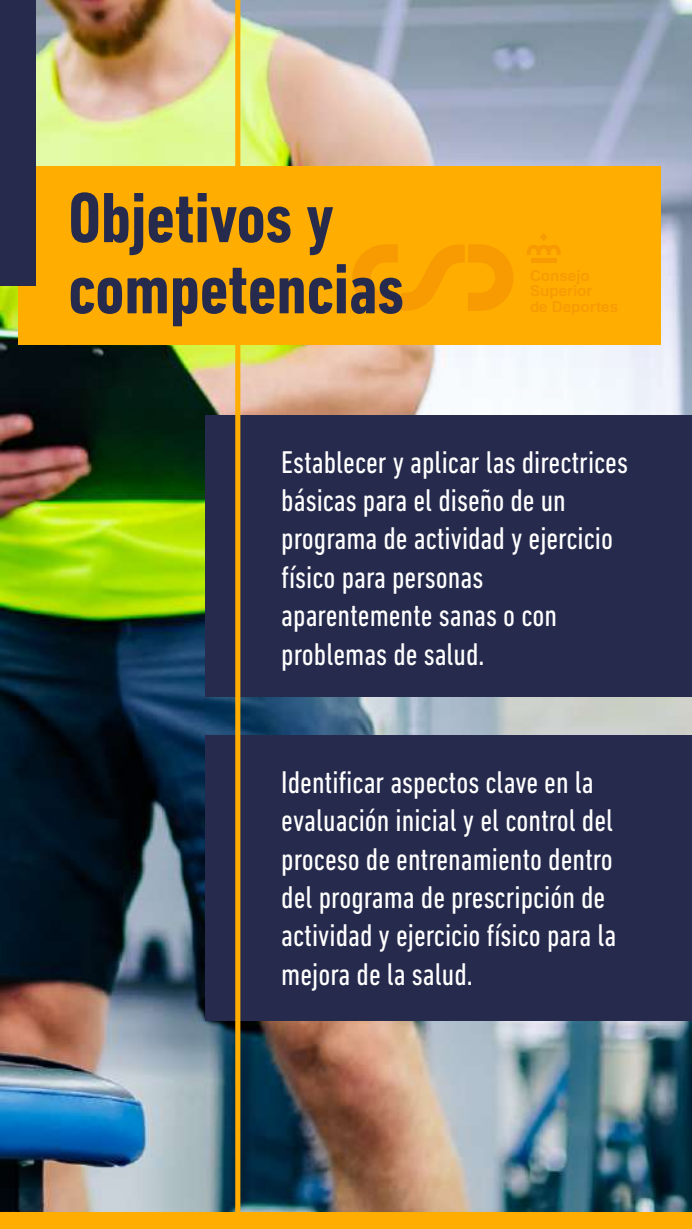
Justificación



Consejo
Superior
de Deportes

Esta formación, dirigida a aquellas educadoras y educadores físico deportivos -EFD- (personas con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte colegiadas) que quieran incorporarse a las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) creadas por las diferentes CCAA, dentro del Plan de Prescripción de Actividad y Ejercicio Físico del Consejo Superior de Deportes.

Esta formación pretende contribuir al diseño de programas de actividad y ejercicio físico saludables, que puedan implementarse de forma eficiente y con calidad para todas las personas, y muy especialmente, para las personas sedentarias y/o con patologías que puedan requerir determinadas pautas de actividad y/o ejercicio físico.



Objetivos y competencias



Consejo
Superior
de Deportes

Establecer y aplicar las directrices básicas para el diseño de un programa de actividad y ejercicio físico para personas aparentemente sanas o con problemas de salud.

Identificar aspectos clave en la evaluación inicial y el control del proceso de entrenamiento dentro del programa de prescripción de actividad y ejercicio físico para la mejora de la salud.

Dirigido a




Consejo
Superior
de Deportes

EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS

Personas con la titulación
universitaria en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
colegiadas.



Contenidos



MÓDULO 1

Introducción al diseño de programas de ejercicio físico beneficioso para la salud.

MÓDULO 2

Valoración de la condición física y salud.

MÓDULO 3

Diseño de programas de ejercicio físico.

MÓDULO 4

Poblaciones con necesidades especiales y ejercicio físico.

MÓDULO 5

Recursos para promover la actividad física y el ejercicio físico desde las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) y los Centros de Atención Primaria.

60 horas

On-line

Castellano

Curso básico

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLES (AFBS)

PARA EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS

Contenido de los

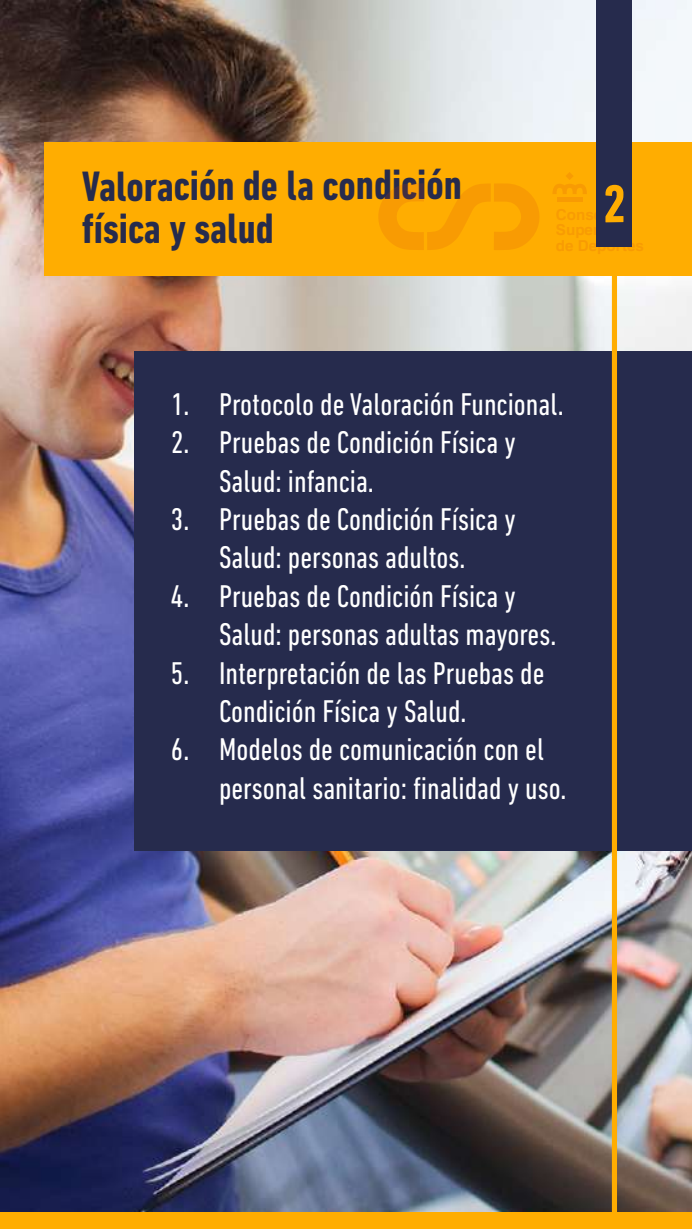
MÓDULOS

FORMATIVOS

Introducción al diseño de programas de ejercicio físico beneficioso para la salud

de Deportes

1. Epidemiología de la Actividad Física y Salud.
2. Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
3. Relación entre Atención Primaria y las UAEF.
4. Ejercicio Físico como herramienta para mejorar la calidad de vida.
5. Salud en la infancia.
6. Salud en personas adultas.
7. Salud en personas adultas mayores.

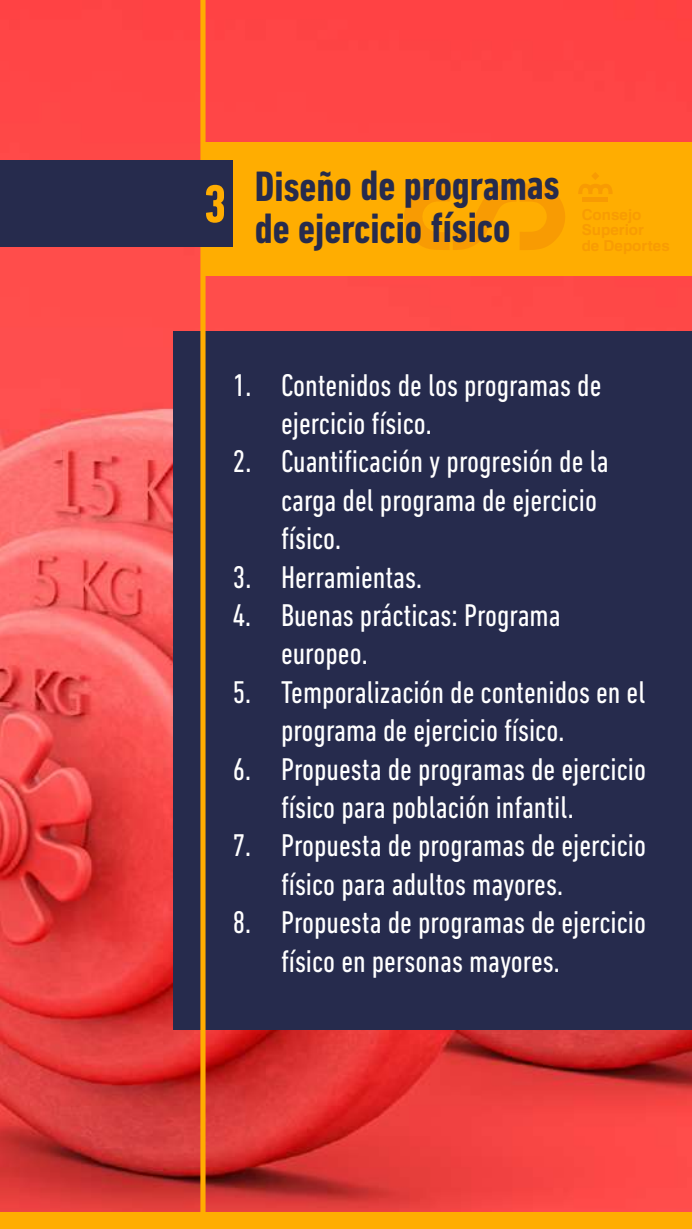


Valoración de la condición física y salud

Cons
Super
de De

2

1. Protocolo de Valoración Funcional.
2. Pruebas de Condición Física y Salud: infancia.
3. Pruebas de Condición Física y Salud: personas adultos.
4. Pruebas de Condición Física y Salud: personas adultas mayores.
5. Interpretación de las Pruebas de Condición Física y Salud.
6. Modelos de comunicación con el personal sanitario: finalidad y uso.

- 
1. Contenidos de los programas de ejercicio físico.
 2. Cuantificación y progresión de la carga del programa de ejercicio físico.
 3. Herramientas.
 4. Buenas prácticas: Programa europeo.
 5. Temporalización de contenidos en el programa de ejercicio físico.
 6. Propuesta de programas de ejercicio físico para población infantil.
 7. Propuesta de programas de ejercicio físico para adultos mayores.
 8. Propuesta de programas de ejercicio físico en personas mayores.

Poblaciones con necesidades especiales y ejercicio físico

4

Planes y programas de ejercicio físico en:

1. Personas con obesidad y sobrepeso (infancia y adultos).
2. Personas con cirugía bariátrica.
3. Personas con diabetes.
4. Personas con hipertensión.
5. Personas con síndrome metabólico.
6. Personas con enfermedades cardíacas.
7. Personas con osteoporosis.
8. Mejora de la función cognitiva (infancia y adultos).
9. Adultos mayores frágiles.
10. Mejorar la salud de la espalda.
11. Personas con cáncer.
12. Personas con síndrome down.
13. Embarazo.
14. Personas con fibrosis quística.
15. Personas con fibromialgia.

Recursos para promover la actividad física y el ejercicio físico desde las UAEF y los Centros de Atención Primaria

1. Buenas prácticas en programas de ejercicio físico orientados a la salud.
2. Planes de comunicación entre Atención Primaria y las UAEF: ¿qué necesita uno del otro?
3. Planes existentes de derivación de pacientes a las UAEF.
4. Adecuación de la oferta de ejercicio físico municipal a los distintos grupos de la población.
5. Estrategias para promover el cambio de conducta en la población.
6. Planes de rutas saludables.
7. ¿Qué queremos conseguir?
Trabajo en equipo.



Curso básico

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLES (AFBS)

PARA EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS

ORGANIZACIÓN



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

Comité organizador

COORDINADOR INSTITUCIONAL

Enrique Lizalde Gil

Subdirector General de Ciencias del Deporte, CSD

José Ignacio Melendro Jurado

Nº Col. 58.260

Consejero Técnico de la Subdirección General de Ciencias del Deporte, CSD

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Susana Aznar Laín

Nº Col. 54.017

Universidad de Castilla-La Mancha

COORDINACIÓN Y APOYO

Alberto Dorado Suárez

Nº Col. 59.398

Universidad de Castilla-La Mancha

Lidia Brea Alejo

Nº Col. 57.496

Universidad Europea de Madrid

SECRETARÍA

Virginia García Coll

Nº Col. 68.001

Universidad de Castilla-La Mancha

COLABORA



Equipo docente

de Deportes

Alberto Soriano Maldonado

Nº Col. 54.716

Universidad de Almería

Cecilia Dorado García

Nº Col. 5.501

Univ. de Las Palmas de Gran Canaria

Cristina Cadenas Sánchez

Nº Col. 66.584

Universidad de Granada

David Jiménez Pavón

Nº Col. 54.469

Universidad de Cádiz

Francisco J. Amaro Gahete

Universidad de Granada

Francisco B. Ortega Porcel

Nº Col. 10.336

Universidad de Granada

Germán Vicente Rodríguez

Nº Col. 55.538

Universidad de Zaragoza

Ignacio Ara Royo

Nº Col. 12.975

Universidad de Castilla-La Mancha

Irene Esteban Cornejo

Nº Col. 56.724

Universidad de Granada

Javier Butragueño Revenga

Nº Col. 12.740

Universidad Politécnica de Madrid

Javier Ortega López

Nº Col. 54.054

Universidad de Castilla-La Mancha

Jonatan Esteve Lanao

Universidad Europea de Madrid.

Jonatan Ruiz Ruiz

Nº Col. 57.213

Universidad de Granada

José Castro Piñero

Nº Col. 57.258

Universidad de Cádiz

Juan F. Ortega Fonseca

Universidad de Castilla-La Mancha

Mairena Sánchez López

Nº Col. 68.039

Universidad de Castilla-La Mancha

Manel González Peris

Universidad Rovira i Virgili

Manuel Delgado Fernández

Nº Col. 6.878

Universidad de Granada

Margarita Pérez Ruiz

Universidad Politécnica de Madrid

Mikel Izquierdo Redín

Nº Col. 8.740

Universidad de Navarra

Nuria Garatachea Vallejo

Nº Col. 54.860

Universidad de Zaragoza

Óscar L. Veiga Núñez

Nº Col. 6.748

Universidad Autónoma de Madrid

Palma Chillón Garzón

Nº Col. 8.518

Universidad de Granada

Pilar Sainz de Baranda

Nº Col. 10.234

Universidad de Murcia

Ricardo Mora Rodríguez

Nº Col. 55.704

Universidad de Castilla-La Mancha

Sara Maldonado Martín

Nº Col. 53.673

Universidad del País Vasco

Sebastià Mas Alos

Nº Col. 12.201

INEF de Catalunya

Susana Aznar Laín

Nº Col. 54.017

Universidad de Castilla-La Mancha

Virginia A. Aparicio

García-Molina

Nº Col. 58.259

Universidad de Granada

Contacto



Consejo
Superior
de Deportes

JUNTA DE EXTREMADURA



fundación
jóvenes
y deporte



Extremadura



COLEF EXTREMADURA
Consejo Oficial de Licenciados en
Educación Física y en Ciencias de
la Actividad Física y del Deporte
de Extremadura

COLEF EXTREMADURA



Myriam Díaz Hernández



coplext@gmail.com



(+34) 686 729 868

www

<https://www.colefextremadura.com/curso-prescripcion>



JUNTA DE EXTREMADURA



fundación
**jóvenes
y deporte**



COLEF EXTREMADURA
Consejo Oficial de Licenciados en
Educación Física y en Ciencias de
la Actividad Física y del Deporte
de Extremadura



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



Consejo
Superior
de Deportes

CS.ed
CONSEJO SUPERIOR DE EDUCACIÓN DEPORTIVA



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU