

# GUÍA DOCENTE DEL SEMINARIO

---

**Salud y deporte**

**Curso 2026/2027**



1. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL SEMINARIO	
<b>Título</b>	Salud y deporte
<b>Centro</b>	Fundación Comillas
<b>Créditos ECTS</b>	1
<b>Web</b>	<a href="https://fundacioncomillas.es/la-fundacion/aula-permanente/">https://fundacioncomillas.es/la-fundacion/aula-permanente/</a>
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Forma de impartición</b>	Presencial

<b>Departamento</b>	--
<b>Profesores responsables</b>	Héctor Zaldivar Solana
<b>Número despacho</b>	--
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:hectorzaldivarsolana@gmail.com">hectorzaldivarsolana@gmail.com</a>

## 2. OBJETIVOS

- Concienciar sobre la importancia de la salud y la actividad física y los beneficios que tiene para ella
- Aprender los beneficios de una correcta alimentación
- Saber cómo hacer deporte de forma segura y responsable y como extrapolarlo a nuestro día a día
- Cuidar nuestra salud emocional y mental a través del deporte y la actividad física

## 3. MODALIDADES ORGANIZATIVAS Y MÉTODOS DOCENTES

ACTIVIDADES	HORAS DEL SEMINARIO
<b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b>	
HORAS DE CLASE	
 Teoría (TE)	<b>8</b>
 Prácticas en Aula (PA)	<b>4</b>
Subtotal horas de clase	<b>12</b>

<b>4. PROGRAMA DOCENTE DEL SEMINARIO</b>		
<b>CONTENIDOS</b>	<b>TE</b>	<b>PA</b>
<p>2 jornadas miércoles 7 y 14 de octubre</p> <p><b>TEMA 1 El cuerpo en movimiento: beneficios del deporte para la salud</b></p> <p>En las dos primeras jornadas hablaremos sobre comprender cómo la actividad física impacta en los sistemas del cuerpo            Los contenidos a exponer serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte</li> <li>+ Beneficios en el sistema cardiovascular, respiratorio y muscular</li> <li>+ Prevención de enfermedades como (obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión...)</li> <li>+ Recomendaciones de actividad física según la edad (basadas en la organización mundial de la salud)</li> </ul> <p>Con este tema introduciremos la base biológica para entender por qué debemos cuidar el cuerpo</p>	2,0	0,50
<p>2 jornadas miércoles 21 y 28 de octubre</p> <p><b>TEMA 2 alimentación e hidratación para un rendimiento saludable</b></p> <p>Aquí hablaremos sobre la nutrición como pilar del cuidado de la salud en el deporte            Los contenidos a exponer serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Micronutrientes y su función energética</li> <li>+ Importancia del agua (hidratación) antes durante y después del ejercicio</li> <li>+ Consecuencias de una mala alimentación en el rendimiento e incluso en tu día a día ( vida cotidiana)</li> </ul>	2,0	0,50

<p>+ Relación entre energía, recuperación y prevención de fatiga</p> <p>Esto lo conectaremos con el tema 1 porque el cuerpo necesita energía adecuada para funcionar correctamente durante la actividad física o para funcionar correctamente en tu día a día</p>		
<p>2 jornadas miércoles 4 y 11 de noviembre</p> <p><b>TEMA 3 prevención de lesiones y autocuidado corporal</b></p> <p>En las jornadas del 4 y del 11 de noviembre hablaremos de como practicar deporte de forma segura y responsable y de cómo podemos extrapolar esto para realizarlo en nuestro día a día          Los contenidos a exponer serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Importancia del calentamiento y estiramiento</li> <li>+ Lesiones deportivas y no deportivas más frecuentes</li> <li>+ Importancia de un buen descanso para una correcta recuperación y posibles consecuencias de no hacerlo de manera correcta</li> <li>+ Saber escuchar nuestro cuerpo y señales de alerta</li> </ul> <p>Lo relacionamos con los dos temas anteriores ya que con una buena alimentación y un cuerpo fortalecido se reduce el riesgo de lesiones</p>	2,0	0,50
<p>2 jornadas miércoles 18 y 25 de noviembre</p> <p><b>TEMA 4 deporte y salud mental: bienestar integral</b></p> <p>Para mi este es el tema más importante porque con todos los temas expuestos e interrelacionados anteriormente sacamos que el ejercicio es la herramienta del ser humano para el equilibrio emocional y mental          los contenidos a exponer serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Reduccion del estres y la ansiedad gracias al deporte</li> <li>+ Mejora del estado de ánimo (endorfinas)</li> </ul>	2,0	0,50

<ul style="list-style-type: none"> <li>+ El deporte o actividad física como herramienta para lograr un trabajo en equipo eficaz y para general habilidades sociales</li> <li>+ Impacto que tiene el sedentarismo en la salud física y emocional</li> </ul> <p style="color: red;">Este tema integra todos los temas ya que un cuerpo cuidado (tema 1), bien alimentado (tema 2) y protegido de lesiones con una correcta prevención y autocuidado (tema 3) favorece el bienestar físico, emocional y mental (tema 4)</p>		
--	--	--

## 5. ASISTENCIA Y EVALUACIÓN

La asistencia es obligatoria en un 80%, como mínimo, de las sesiones programadas.

Además de la asistencia, a efectos de reconocimiento de créditos, se valorará un trabajo efectuado por el alumno, eligiendo uno de los temas impartidos en el seminario.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Daniel E. Lieberman 4a edición (2025). “ EJERCICIO” . ( libro que nos habla de cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio, por qué es saludable y qué debemos hacer).
- Alger, A. H. (s.f.). *Nutrition and Physical Fitness*. California State University Press.  
(Libro de acceso abierto que aborda fundamentos de nutrición y actividad física).
- Williams, M. H., Anderson, D., & Rawson, E. S. (2015). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Paidotribo.  
(Un texto que integra nutrición y ejercicio para mejorar condición física y rendimiento).
- Dra. Isabel Belaustegui. *optimiza tu metabolismo (2024)*. ( libro que nos habla de como recuperar tu flexibilidad metabólica, mejorar la salud y perder peso mediante una correcta alimentación)