

GUÍA DOCENTE

2018/19

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

Ciclo

Indiferente

Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso

4º curso

ASIGNATURA

25762 - Actividades Físicodeportivas en el Ámbito de la Salud y el Bienestar

Créditos ECTS : 6

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura forma parte del Minor de Actividad física para la salud y el bienestar y pretende capacitar a la alumna/o en las diversas actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar.

Se pretende además dotar a la alumna/o del conocimiento teórico y práctico de los recursos humanos, materiales, financieros y temporales a tener en cuenta en las diversas actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar.

Tanto por su vinculación a la gestión de proyectos basados en las diversas actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar, así como por su carácter práctico y por la metodología utilizada, la asignatura prepara también para el aprendizaje autónomo y para la elaboración del Trabajo de Fin de Grado.

No obstante, en sí misma, la asignatura dota a la alumna/o de capacidades relacionadas con las diversas actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar de cualquier ámbito de actuación profesional y/o personal.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

G1: Promoción y evaluación de hábitos autónomos y perdurables de actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumno será capaz de promocionar y evaluar hábitos autónomos y perdurables en el ámbito de la salud y el bienestar.

G2: Promoción y elaboración de programas de actividades de actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar, orientados a la mejora de la salud.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumno será capaz de elaborar programas de actividades fisicodeportivas orientados a al mantenimiento y/o la mejora de la salud y el bienestar.

G3: Ser capaz de identificar los riesgos para la salud, en la práctica de actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumno será capaz de identificar los riesgos para la salud, en las diferentes prácticas fisicodeportivas.

G4: Saber elegir y utilizar, de manera adecuada el material y equipamiento deportivo para cada actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumno será capaz de elegir y utilizar de manera adecuada las instalaciones, materiales y equipamientos adecuados a cada actividad fisicodeportiva en el ámbito de la salud y el bienestar.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

G019 Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

G020* Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumno será capaz de adaptarse a nuevas situaciones y de resolver problemas que se plantean durante el diseño y la dirección de las actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar.

G021 Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.**

G022 Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

* Esta competencia será evaluada en esta asignatura:

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

TEMARIO

1. Actividades fisicodeportivas para el mantenimiento y/o la mejora en el ámbito de la salud y el bienestar

2. Diseño, organización y ejecución de sesiones y actividades fisicodeportivas para el mantenimiento y/o la mejora de la salud y el bienestar: partiendo de un determinado nivel de forma física y/o salud del individuo así como de su nivel técnico de partida, diseñar, programar y llevar a cabo sesiones de actividades fisicodeportivas orientadas al mantenimiento y/o la mejora de su salud y el bienestar.

METODOLOGÍA

La metodología de la asignatura es aplicada. La metodología a emplear será una metodología basada en proyectos (Aprendizaje mediante proyectos-IKD). De este modo, el alumno conocerá tanto de forma teórica como práctica diferentes actividades fisicodeportivas para el mantenimiento y/o la mejora de la salud y el bienestar.

Una vez conocidas las diferentes propuestas, y teniendo en cuenta el estado inicial de forma física y/o salud del individuo así como de su nivel técnico de partida, el alumno aprenderá a diseñar y programar diferentes sesiones con el objetivo de mantener y/o mejorar la salud y el bienestar de la población destino. Y para ello, el alumno deberá ser capaz de explicar verbal y gráficamente así como de demostrar motrizmente y dar feedback de los diferentes ejercicios propuestos.

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	15		45						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	22,5		67,5						

Leyenda: M: Magistral

GL: P. Laboratorio

TA: Taller

S: Seminario

GO: P. Ordenador

TI: Taller Ind.

GA: P. de Aula

GCL: P. Clínicas

GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 20%
- Trabajos individuales 20%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 40%
- Exposición de trabajos, lecturas... 20%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La evaluación se podrá realizar de dos modos, continua o final:

EVALUACIÓN CONTINUA

La evaluación continua se evaluará con diferentes tareas en grupo (mínimo 2 personas y máximo 4) y también con tareas individuales:

- Trabajo teórico de artículos de investigación (20%): cada grupo elegirá 3 artículos científicos de la misma temática y relacionados con la asignatura. Tras el visto bueno del profesor, deberán analizarlos y criticarlos mediante una exposición oral en clase. Evaluación y calificación a través de una rúbrica y calificación grupal.
- El grupo a presentar al inicio de cada clase será elegido a suerte.
- Trabajo escrito y posterior sesión práctica sobre una actividad fisicodeportiva para el ámbito de la salud y el bienestar (60%): cada grupo desarrollará un trabajo sobre una modalidad y/o actividad fisicodeportiva. Teniendo en cuenta el estado inicial de forma física y/o salud de un colectivo, así como de su nivel técnico de partida, el trabajo consistirá en diseñar y programar diferentes sesiones con el objetivo de mantener y/o mejorar la salud y el bienestar de la población destino. Y para ello, el alumno deberá ser capaz de explicar verbal y gráficamente, así como de demostrar motrizmente y dar feedback de los diferentes ejercicios propuestos.
- Se entregará un trabajo por escrito y a su vez, se llevará a cabo una sesión práctica. Evaluación y calificación a través de una rúbrica y calificación grupal.
- Trabajos individuales (20%): Teniendo en cuenta que en esta asignatura se evaluará la competencia transversal G021 (Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional) se tendrá en cuenta la excelencia y calidad mostrada en el ejercicio profesional tanto a la hora de llevar a cabo la sesión programado por el grupo, tanto de forma grupal como individual, como a la hora de ser mero participante de las sesiones (rol profesor y rol alumno ejecutante, por lo que en cualquier momento se podrá solicitar a un alumno que corrija o de feedback del ejercicio en cuestión).
- No se solicitará asistencia, pero todos los días habrá tareas a desarrollar y se evaluará. Si algún día no se asiste a clase no se obtendrá la nota de la tarea correspondiente a ese día. Habrá que superar el 80% de las tareas realizadas a diario con una nota mínima de un 5. A su vez, deberán superarse los dos trabajos realizados con una nota mínima de un 5.

RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA: El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas a contar desde el inicio del cuatrimestre.

EVALUACIÓN FINAL

Los alumnos que opten por esta opción de evaluación deberán realizar los mismos trabajos solicitados para la evaluación continua pero de forma individual. Grabación en vídeo de la presentación oral (10%) así como de la sesión llevada a cabo (30%) y entregarla el día del examen. Y a su vez tendrán una prueba (60%) con parte teórica y parte práctica el día del examen. Para considerar superada esta parte, es necesario sacar un 5 tanto en la prueba como en los trabajos

realizados.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA:

-La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado.

-En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar en un plazo, que como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del periodo docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.

-Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

Las competencias G19, G21, y G22, se evaluarán de forma implícita durante el desarrollo de las sesiones prácticas.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Las alumnas/os que en la convocatoria ordinaria hayan realizado la evaluación continua serán evaluados mejorando los apartados no superados. Para ello, se respetarán los porcentajes especificados en la evaluación continua.

Las alumnas/os que en la convocatoria ordinaria hayan optado por la evaluación final, deberán realizar los trabajos especificados, así como la prueba final. Dicha prueba comprenderá tanto aspectos teóricos como prácticos. Para ello, se respetarán los porcentajes especificados en la evaluación continua.

Las alumnas/os que en la convocatoria ordinaria hayan realizado la evaluación continua serán evaluados mejorando los apartados no superados. Para ello, se respetarán los porcentajes especificados en la evaluación continua.

Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Se darán a a conocer mediante E-gela y en clase.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

ARAMENDI, J.M (1999) Vivir mas en forma y con salud: ejercicio físico, forma física, bienestar y salud. Usurbil: Elhuyar.

CALIZ, I (2004) Tai Chi: el fluido de luz. Madrid. Librería argentina

CALLE, R (2004) El Yoga y sus secretos. Madrid: Jaguar

FILIPPI, A.M. (1994) Las nuevas gimnasias. Barcelona: Paidotribo

GREENBERG, J., DINTIMAN, g., MYERS, B. (2004) Physical fitness and wellness. EEUU: Human Kinetics.

HOUAREAU, M.J.(1986) Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona: Martínez Roca.LAGARDERA, F. (2007)

Ejercicio físico y bienestar. Lleida. Universidad de Lleida

MAIZTEGI, A. y GONZALEZ, J. (2006) Pilates, monitore eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Bergara: Deba:rroko

Euskara eta Kirol Zerbitzua

MARTÍN, M. (2000) Aerobic y fitness: fundamentos y principios básicos. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.

MATEU, M (1996) 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo

Bibliografía de profundización

CALIZ, I (2004) Tai Chi: el fluido de luz. Madrid. Librería argentina

CALLE, R (2004) El Yoga y sus secretos. Madrid: Jaguar

HOUAREAU, M.J.(1986) Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona: Martínez Roca.

Revistas

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm?jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

FEMEDE- <http://www.femede.es/portada.php>

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>

Direcciones de internet de interés

OBSERVACIONES

Será obligatorio seguir e-gela así como las indicaciones dadas en clase para el desarrollo de la asignatura.