

**GUÍA DOCENTE**

2014/15

**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**

**COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA**

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

G009 Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

G012 Evaluar la condición física, y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la mejora de la salud.

G013 Identificar los riesgos que se derivan en la salud de la práctica inadecuada de las actividades físicas.

G016 Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

**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.

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:

**COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:**

G1: Promoción y evaluación de hábitos autónomos y perdurables de actividades de Fitness y Wellness.

G2: Promoción y elaboración de programas de actividades de Fitness y Wellness, orientados a la mejora de la salud.

G3: Ser capaz de identificar los riesgos para la salud, en la práctica del Fitness y Wellness.

G4: Saber elegir y utilizar, de manera adecuada el material y equipamiento deportivo para cada actividad de Fitness y Wellness.

**CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS**

**TEMARIO**

**I. REHABILITACIÓN Y RECUPERACIÓN**

a. Rehabilitación:

i. Ejercicios de fortalecimiento

ii. Vendaje funcional

iii. Primeros auxilios

iv. Crioterapia

b. Recuperación:

i. Terapias activas

ii. Terapias pasivas

**II. ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS PARA LA SALUD**

a. Introducción

b. Actividades de fitness

i. Introducción

ii. Historia

iii. Modalidades de Fitness

1. Organización de la sesión

2. Recursos para la sesión: recursos materiales, recursos humanos y recursos económicos

3. Aspectos a tener en cuenta

c. Actividades de Wellness

i. Introducción

ii. Historia

### iii. Modalidades de Fitness

1. Organización de la sesión
2. Recursos para la sesión: recursos materiales, recursos humanos y recursos económicos
3. Aspectos a tener en cuenta

## METODOLOGÍA

## 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: Maestría      S: Seminario      GA: P. de Aula      GL: P. Laboratorio      GO: P. Ordenador  
GCL: P. Clínicas      TA: Taller      TI: Taller Ind.      GCA: P. de Campo

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %
- Exposición de trabajos, lecturas... %

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Hay dos vías para superar la asignatura:

1. Evaluación continua, que incluye:

80% de asistencia mínima

Trabajo escrito de búsqueda bibliográfica sobre Fitness y Wellness. Supone el 30% de la nota

Trabajo escrito sobre una modalidad de Fitness y Wellness, que será llevado a cabo en sesión práctica por los alumnos. Supone el 70% de la nota.

2. Evaluación final, que incluye:

No requiere asistencia a clase.

Trabajo escrito de búsqueda bibliográfica sobre Fitness y Wellness.

Trabajo escrito sobre una modalidad de Fitness y Wellness.

Grabación en video de una sesión de Fitness o Wellness, dirigida por el alumno.

Prueba con parte teórica y parte práctica.

Evaluación de la competencia G20: En la sesión práctica a desarrollar por cada grupo, el profesor modificara algún punto de lo planificado por el grupo, a lo que este deberá dar respuesta in situ con alguna otra opción.

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

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final.

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

- ARAMENDI, J.M (1999) Vivir mas en forma y con salud: ejercicio físico, forma física, bienestar y salud. Usurbil: Elhuyar.  
GREENBERG, J (2004) Physical fitness and wellness.  
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 Serbitzua  
MARTÍN, M. (2000) Aerobic y fitness: fundamentos y principios básicos. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.

### Bibliografía vendaje:

- Bové, T. (2011). El Vendaje Funcional (5ª edición). Barcelona: Elsevier.
- Kazemi, A. (1997). Modificación de la Biomecanica a través de los Vendajes funcionales. Guadalajara: Alireza Kazemi.
- Neiger, H. (1994). Los vendajes funcionales: Aplicaciones en traumatología del deporte y en reeducación. Barcelona: Masson, S.A.
- Pfeiffer, R. P. y Mangus, B.C. (2000). Las lesiones deportivas. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Peterson, L. y Renström, P. (1989). Lesiones deportivas: prevención y tratamiento. Barcelona: Editorial Jims.
- Instituto Andalud del Deporte (1994). III Jornadas Unisport sobre Medicina Deportiva: Lesiones y recuperación funcional en el deportista. Malaga

### 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  
FILIPPI, A.M. (1994) Las nuevas gimnasias. Barcelona: Paidotribo  
HOUAREAU, M.J.(1986) Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona: Martínez Roca.  
MATEU, M (1996) 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo

### Revistas

### Direcciones de internet de interés

## OBSERVACIONES