

**GUÍA DOCENTE**

2016/17

**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 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

Irakasgaiaren metodologia aplikatua da. Erabiliko den metodologia proiektuen bitarteko ikaskuntza da (IKD-Proiektuen bitarteko ikaskuntza). Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol jardueren erabilerari buruzko proposamen teoriko eta praktikoak elaboratzeko asmoz, ikasleak gelako azalpenetan eta literaturan oinarrituz Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol jarduera ezberdinak ezagutu eta aztertuko ditu.

## 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

- 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 éste 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

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 podrá comprender tanto aspectos teóricos como prácticos de las actividades físicas. 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 se les realizará una prueba final que podrá comprender tanto los aspectos teóricos como prácticos de las diversas actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar. 100 % de la nota.

La alumna/o podrá renunciar a la convocatoria de evaluación, en cuyo caso no se le computará. Para ello bastará con no presentar los trabajos comprendidos dentro de la evaluación continua o no presentarse a la prueba final.

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Se darán a conocer mediante E-gela.

## 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 Biomecánica 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

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](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