

GUÍA DOCENTE

2017/18

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. Primeros auxilios

2. Vendaje funcional

3. Rehabilitación y recuperación:

3.1. Ejercicios de fortalecimiento

3.2. Nuevas tendencias en rehabilitación y recuperación en el ámbito de de la salud y el bienestar

4. Actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar

4.1. Introducción

- 4.2. Las actividades fisicodeportivas adecuadas para el mantenimiento y/o la mejora de la salud y el bienestar
 4.3. Diseño y organización de sesiones y actividades para el mantenimiento y/o la mejora de la salud y el bienestar:
 Conocer el estado de salud del individuo, para diseñar y programar sesiones de actividad fisicodeportiva, orientadas al mantenimiento y/o la mejora de su salud y el bienestar.
 4.4. 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						

Legenda:

M: Maestral 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 continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 10%
- Trabajos individuales 10%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 60%
- Exposición de trabajos, lecturas... 20%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Hay dos vías para superar la asignatura:

1. Evaluación continua, que incluye:

- 80% de asistencia mínima a clase y participación en las mismas. Supone el 10% de la nota.
- Trabajo escrito de búsqueda bibliográfica sobre actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar así como una planteamiento teórico de una investigación en el ámbito de actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar. Supone el 30% de la nota.
- Trabajo escrito sobre una actividad fisicodeportiva en el ámbito de la salud y el bienestar, 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 actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar así como una planteamiento teórico de una investigación en el ámbito de actividades fisicodeportivas en el ámbito de la salud y el bienestar.
- Trabajo escrito sobre una actividad fisicodeportiva en el ámbito de la salud y el bienestar. Se entregará un vídeo de la sesión llevada a cabo. Grabación en video de una sesión de Fitness o Wellness, dirigida por el alumno.
- Prueba con parte teórica y parte práctica. Supone el 100% de la nota.

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.

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 comienzo del cuatrimestre o curso respectivamente, de acuerdo con el calendario académico del centro.

Renuncia a la convocatoria:

1. La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.
2. En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.
3. 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.

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

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.femedede.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