

GUÍA DOCENTE

2019/20

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.

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 calificada en esta asignatura.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

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 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) 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:

SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA (*)

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

1. EXPOSICIÓN ORAL DE REVISIÓN ARTÍCULOS CIENTÍFICOS (10% de la nota final): cada grupo elegirá 3 artículos científicos de la misma temática y relacionados con la asignatura (obligatoriamente relacionados con la temática de la sesión práctica a llevar a cabo). 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.
 2. TRABAJO ESCRITO Y POSTERIOR SESIÓN PRÁCTICA SOBRE UNA ACTIVIDAD FISICODEPORTIVA PARA EL ÁMBITO DE LA SALUD Y EL BIENESTAR (65% de la nota final): 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 escrito (30%) y a su vez, se llevará a cabo una sesión práctica (35%). Evaluación y calificación a través de una rúbrica y calificación grupal.
 3. PRÁCTICAS / TRABAJOS INDIVIDUALES(25% de la nota): Teniendo en cuenta que en esta asignatura se calificará la competencia transversal G021 (Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional) se tendrá en cuenta el liderazgo, la excelencia y calidad mostrada en el ejercicio profesional tanto a la hora de llevar a cabo la sesión programada por el grupo, tanto de forma grupal como individual (15%), como a la hora de ser mero participante de las sesiones (10%) (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).
 - Se solicitará asistencia al 80% de las sesiones. Si algún día no se asiste a clase no se obtendrá la nota de la tarea correspondiente a ese día.
- Para poder conformar la nota final de la asignatura será necesario puntuar un mínimo de 5 sobre 10 en cada una de las pruebas descritas.

(*)EVALUACIÓN CONTINUA: El alumnado podrá renunciar al sistema de evaluación continua y optar por la evaluación final en el plazo de las primeras 9 semanas, haciéndolo constar y comunicándoselo a los profesores por escrito (vía email).

"Si el peso de la prueba es superior al 40% de la calificación de la asignatura, bastará con no presentarse a dicha prueba final para que la calificación final sea no presentado o no presentada. En caso contrario, si el peso de la prueba final es igual o inferior al 40% de la calificación de la asignatura, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria 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" (punto 12.2. concerniente a la Normativa Reguladora de la Evaluación del Alumnado en las Titulaciones Oficiales de Grado).

SISTEMA DE EVALUACIÓN FINAL

Los alumnos que opten por este sistema de evaluación serán evaluados de forma individual de los siguientes apartados:

1. EXPOSICIÓN ORAL DE REVISIÓN ARTÍCULOS CIENTÍFICOS (5% de la nota final)

2. TRABAJO ESCRITO Y POSTERIOR SESIÓN PRÁCTICA SOBRE UNA ACTIVIDAD FISICODEPORTIVA PARA EL ÁMBITO DE LA SALUD Y EL BIENESTAR (35% de la nota final): Trabajo escrito (15%) y llevar a cabo la sesión (20%)
3. PRUEBA FINAL TEÓRICO PRÁCTICA (60% de la nota): parte teórica (20%), parte práctica (30%)+ G021 (10%). Para aprobar dicha prueba es necesario obtener un 5 sobre 10 tanto en la parte teórica como práctica.
Para poder conformar la nota final será necesario obtener un mínimo de 5 sobre 10 en cada una de las pruebas descritas.

Cuando en la convocatoria ordinaria una de las partes resulte suspendida, las notas de las partes aprobadas podrán reservarse UNICAMENTE hasta la convocatoria extraordinaria del presente curso.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA:

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

EN CASO DE QUEBRANTO DE LOS PRINCIPIOS ÉTICOS Y DE EVALUACIÓN LA CALIFICACIÓN SERÁ DE CERO (0.0 SUSPENSO).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA:

A Aquellos alumnos que hayan estado en evaluación continua se les reservará la nota de la parte aprobada en convocatoria ordinaria y con los mismos porcentajes propuestos para la convocatoria ordinaria.

SISTEMA DE EVALUACIÓN FINAL

Los alumnos que opten por este sistema de evaluación deberán completar los mismos apartados propuestos para el sistema de evaluación final de la convocatoria ordinaria. Se respetarán las mismas condiciones y porcentajes propuestos.

Para poder conformar la nota final será necesario puntuar un mínimo de 5 sobre 10 en cada una de las pruebas descritas. La no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

EN CASO DE QUEBRANTO DE LOS PRINCIPIOS ÉTICOS Y DE EVALUACIÓN LA CALIFICACIÓN SERÁ DE CERO (0.0) SUSPENSO.

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.