

**40220 - NUEVAS TENDENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

CENTRO: 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

TITULACIÓN: 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

ASIGNATURA: 40220 - NUEVAS TENDENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CÓDIGO UNESCO: **TIPO:** Obligatoria **CURSO:** 3 **SEMESTRE:** 1º semestre

CRÉDITOS ECTS: 6 **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** 6 **INGLÉS:**

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

ninguno

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La enseñanza, fundamentalmente práctica, de ejercicios con el objetivo de mantener y mejorar la salud, y/o con el objetivo de proporcionar entretenimiento.

Competencias que tiene asignadas:

GD 2.- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

GD 3.- Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.

GD 5.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.

GP 2.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

GP 4.- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte

GP 5.- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

GP 6.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

GI 1.- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

GI2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI3.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

GI4.- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas,

y para el aprendizaje autónomo.

GI5.-Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

GI6.- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

GE1.- Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas, la educación física y del deporte como fenómenos sociales y culturales y científico.

GE4.- Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones.

GE6.- Ser capaz de diseñar, elegir y describir cualquier práctica física en tanto que tarea motriz y situación motriz.

GE7.- Saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes. GE9.- Utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración, diagnóstico, programación y evaluación de las actividades físicas.

GE10.- Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.

ED3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física

ED5.- Planificar, orientar y conducir programas y actividades físicas extraescolares.

EE2.- Ser capaz de diseñar estrategias para la mejora de las capacidades físicas, el control motor y toma de decisión en el deporte, conforme a los principios fisiológicos, biomecánicos, comporta mentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo

ES1.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas orientadas a la salud.

ES 2.- Diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

ES3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física en la población en general, con especial énfasis en la población adulta y con diferentes discapacidades.

ES5.- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

Objetivos:

BLOQUE TEMÁTICO A:

- Diferenciar y clasificar la estructura y la velocidad de la música. (GE7)
- Aplicar la música al ejercicio a mayores y a enfermos neurológicos: Parkinson y Alzheimer. (GE6, GE7, GE9, GE10, ES5)
- Conocer los orígenes y la estructura de las clases de aeróbic. (GE1)
- Conocer y saber enseñar los pasos o movimientos básicos de piernas y brazos según el aeróbic, así como sus características. (GE4)
- Conocer y aplicar la metodología de la enseñanza del aeróbic a una sesión práctica de calentamiento. (GE4, GE6)
- Saber aplicar los conocimientos musicales, estructurales y metodológicos del aeróbic a otras actividades dirigidas. (GE6, GE7, GE9, GE10, ES5)
- Conocer y saber enseñar los pasos o movimientos básicos de piernas y brazos del step, así como sus características y su metodología en la enseñanza coreográfica. (GE6, GE7, GE9, GE10, ES5)

BLOQUE TEMÁTICO B:

Conocer y diferenciar las características de la AF, condición física y bienestar (GE7, ES5)

- Conocer el concepto de salud y aplicarlo a la AF en la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

(GE7, GE9, ED5, ED3, ES2, ES5)

- Saber y conocer los movimientos y ejercicios para la estabilización pélvica. (GE7, GE9, EE2, ES1)
 - Ejercicios de fortalecimiento y flexibilización de la musculatura estabilizadora del raquis. Posibles aplicaciones en la prevención del dolor lumbar en el ámbito deportivo y laboral. (GE7, GE9, GE10, EE2, ES1)
 - Conocer la importancia del desarrollo muscular abdominal para la estabilización lumbo-pélvica. (GE9, ED3, EE2, ES1)
 - Conocer y saber aplicar la respiración a las distintas manifestaciones gimnásticas Pilates y yoga. ((ED3, ED5, EE2)
 - Saber realizar sesiones prácticas de AF para la salud en:
 - a. La infancia, la adolescencia y la edad adulta.
 - b. Programas de SPA
 - c. Método Pilates
 - d. Yoga, abarcando los tres objetivos principales del yoga, la relajación, el desarrollo muscular y la flexibilidad.
- (GE10, ES1, ES2, ES3, ES5, EE2, ED3, ED5)
- Saber buscar, comprender y analizar artículos científicos de revistas indexadas en JCR relacionados con los nuevos conocimientos sobre la AF y la salud. (ED3, ED5, ES5, GE9)

Contenidos:

Bloque A: Características de las nuevas tendencias en la actividad física y el deporte. Actividades dirigidas.

Tema 1: Las actividades dirigidas. La música.

Tema 2: El aeróbico.

Tema 3: Otras actividades dirigidas

Bloque B: Actividad física para la salud

Tema 1: Actividad física, condición física y bienestar

Tema 2: La actividad física y la salud en la infancia y la adolescencia

Tema 3: Recomendaciones prácticas de actividad física y salud en la infancia y la adolescencia

Tema 4: La actividad física y salud en la edad adulta

Tema 5: La espalda. Recomendaciones prácticas de actividad física para la salud de la espalda

Tema 6: Modalidades tradicionales de ejercicio relacionado con la salud.

Tema 7: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates

Tema 8: Programa de uso libre. Programas SPA: Ejercicios de actividad física y salud en el agua

Metodología:

Método expositivo/ lección magistral

Contrato aprendizaje

Grupo pequeño de trabajo

Resolución de problemas

La tutoría entre iguales

Aprendizaje cooperativo

Seminario

Investigación

Estudio de casos

Tutoría: grupo/individuo

Estudio y trabajo autónomo

Criterios y fuentes para la evaluacion:

- Realización de pruebas escritas.
- Realización de pruebas orales.
- Realización de actividades prácticas.
- Elaboración de trabajos.
- Prueba de ejecución de Tareas.

Sistemas de evaluacion:

Prueba escrita
Prueba oral
Prueba ejecución tareas

Criterios de calificacion:

Prueba escrita 30%
Prueba oral, seminario 15%
Otros: 10% (participación en Congresos y meeting relacionados con la asignatura)
Prueba ejecución tareas BLOQUE A: 30%
Prueba ejecución tareas BLOQUE B: 15%

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

- Búsqueda de información específica en las TIC.
- Reuniones en grupos, tanto presenciales como no presenciales.
- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

Semana 1

Presentación de la asignatura, pagina web, explicación trabajos. 1 hora teórica presencial

Semana 2

Tema 1, Bloque A: Las actividades dirigidas. La música. 0.5 hora teórica presencial

Tema 2, Bloque A: El aerobio 1.5 hora teórica presencial

Tema 2, Bloque A: El aerobio: La música, sus partes, adaptación al movimiento 2 h práctica presencial.

Repaso de los contenidos teórico y prácticos presentados durante la semana 2 hora no presencial

Semana 3

Tema 3, Bloque A: Otras actividades dirigidas 1 h teórica presencial

Tema 2, Bloque A: El aerobio: enseñanza aerobio. 3 horas prácticas presencial

Organización de grupos (4-5 integrantes) y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobio 10 horas no presenciales.

Semana 4

Tema 1, Bloque B: Actividad física, condición física y bienestar .1 hora teórica presencial

Tema 2, Bloque A: El aerobio: enseñanza aerobio. 3 horas prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 2 y 3 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobio 10 horas prácticas no presenciales.

Semana 5

Tema 2, Bloque B: La AF y salud en la infancia y la adolescencia. 1 hora teórica presencial

Tema 3, Bloque A: Enseñanza otras actividades dirigidas. 3 horas prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 2 Bloque B y del Tema 3 Bloque A y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobio 10 horas prácticas no presenciales.

Semana 6:

Tema 3, Bloque B: Recomendaciones prácticas de AF y salud en la infancia y la adolescencia. 1 hora teórica presencial

Tema 3, Bloque A: Otras actividades dirigidas aplicadas a la salud. 3 horas prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 2 y 3 del bloque B. 3 hora práctica no presenciales.

Semana 7

Tema 4, Bloque B: La AF y salud en la edad adulta. 1 hora teóricas presencial

Tema 3, Bloque B: Prácticas de AF y salud en la infancia y la adolescencia. Juegos Motores. 3 hora prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 3 y 4 del bloque B. 3 hora práctica no presenciales.

Semana 8

Tema 5, Bloque B: : La espalda. Recomendaciones prácticas de AF para la salud de la espalda. 1 hora teórica presencial

Tema 3, Bloque B: Prácticas de AF y salud en la infancia y la adolescencia. Prevención de lesiones. 3 hora prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 3 y 5 del bloque B. 2 hora práctica no presenciales.

Semana 9

Tema 5, Bloque B: La espalda. Recomendaciones prácticas de AF para la salud de la espalda. 1 hora teórica presencial

Tema 4, Bloque B: Prácticas de AF y salud en la edad adulta. 3 hora prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 4 y 5 del bloque B. 1 hora práctica no presenciales.

Semana 10

Tema 5, Bloque B: La espalda. Recomendaciones prácticas de AF para la salud de la espalda. 1 hora teórica presencial

Tema 5, Bloque B: Prácticas de AF para la salud de la espalda cervical, dorsal y lumbar. 3 hora prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 5 del bloque B. 1 hora práctica no presenciales.

Semana 11

Tema 6, Bloque B: Modalidades tradicionales de ejercicio relacionado con la salud: Yoga, tipos de Yoga. 1 h teóricas presencial

Tema 6, Bloque B: Prácticas de Yoga básico y avanzado. 3 h prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 6 del bloque B. 4 hora práctica no presenciales.

Semana 12

Tema 7, Bloque B: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates. 1 h teóricas presencial

Tema 7, Bloque B: Prácticas de pilates básico en suelo, con máquinas y con aparatos accesorios. 3 h práctica presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 6 del bloque B. 4 hora práctica no presenciales.

Semana 13

Tema 7, Bloque B: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates. 1 h teóricas presencial

Tema 7, Bloque B: Prácticas de pilates avanzado en suelo, con máquinas y con aparatos accesorios. 3 h práctica presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 6 del bloque B y realización de trabajo individual tema 7, 20 horas prácticas no presenciales.

Semana 14

Tema 8, Bloque B: Programas SPA: Ejercicios de AF y salud en el agua. 1 h teóricas presencial

Tema 8, Bloque B: Ejercicios movilidad y flexibilidad espalda. 3 h práctica presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 6 del bloque B y preparación examen 10 hora práctica no presenciales.

Semana 15

Tema 8, Bloque B: Programas SPA: Ejercicios de AF y salud en el agua. 1 h teóricas presencial

Tema 8, Bloque B: Ejercicios movilidad y flexibilidad: hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla, tobillo. 3 h práctica presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos tema 6 del bloque B y preparación examen 9 hora práctica no presenciales.

DESPUÉS DE LA 15

5 horas examen

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

- Búsqueda de información en bases de datos bibliográficas
- Página WEB de la asignatura
- Capacidad de análisis de tareas motrices
- Capacidad de diseño de tareas motrices

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

- Conocimiento y correcta utilización de la terminología específica de la asignatura. GD2, GI1.
- Caracterización y diferenciación de las manifestaciones motrices humanas más comunes desde una perspectiva estructural, social y cultural. GD2, GD4, GE1.
- Síntesis y extracción de las ideas principales de un documento académico. GD2, GI3, GI4.
- Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en las TIC. GD2, GI1, GI2.

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será orientar al alumno sobre los aspectos relacionados con los contenidos de la asignatura y la metodología más adecuada para su seguimiento.

Se realizará en los despachos 3.14 (Edificio de Educación Física) en horario a determinar que aparecera publicado en la web de la FCAFD

Atención presencial a grupos de trabajo

La atención presencial a los grupos de trabajo de la asignatura se realizará en las horas de tutorías presenciales en el despacho 3.14 del Edificio de Educación Física. Estas tutorías académicas estarán dedicadas a la orientación para la realización de las tareas y actividades en grupo que se recogen en este proyecto docente.

Atención telefónica

Los estudiantes podrán contactar telefónicamente en el 928458889 con el profesor

Atención virtual (on-line)

Se podrá hacer por dos vías.

1. Para solicitar tutorías presenciales por vía electrónica se seguirá el procedimiento de mayor interés para los estudiantes.

Para ello las tutorías se solicitarán preferentemente a través del correo electrónico institucional (cdorado@def.ulpgc.es). Las tutorías se concertarán de mutuo acuerdo en cualquier horario. El procedimiento por sus propias características dispone de una mayor rapidez que a través de la página WEB de la asignatura.

2. Para información sobre contenidos de los temas teóricos, fichas prácticas de clase, artículos de interés, resultados

de evaluación y otro tipo de información relacionada con la asignatura, además de un enlace para la atención virtual (preguntas, dudas), se podrá usar el siguiente enlace:

<http://telepresencial.ulpgc.es/cv/ulpgctg11/my/index.php>

A los estudiantes se les solicitará su clave personal en la ULPGC para poder acceder a la WEB de la asignatura, que está alojada en el Campus virtual / Grados Oficiales / 40220.

Bibliografía

[1 Básico] Manual completo de aeróbic con step /

Dawn Brown.

Paidotribo,, Barcelona : (1996) - (2ª ed.)

8480190914

[2 Básico] Physical education for lifelong fitness :the Physical Best teacher's guide /

National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Human Kinetics,, Champaign, IL : (2005) - (2nd ed.)

0736048073

[3 Básico] Step-aerobic: entrenamineto del fitness.

Pahmeier, Iris

Paidotribo,, Barcelona : (1998)

8480193751

[4 Básico] Actividad Física y Salud en la Infancia y la AdolescenciaGuía para todas las personas que participan en su educación /

Susana Aznar Laín, [et al]... [

[5 Básico] Comunicación y deporte :IX Congreso AEISAD 2006 /

Vicente Gambau i Pinasa... [et al.] (comps.).
Librerías Deportivas Esteban Sanz,, Madrid : (2008)
9788493539054 (Observaciones: null)

[6 Básico] Scandinavian journal of medicine & science in sports.

Michael Kjaer,, Copenhagen : (1991)

[7 Básico] Scientific American.

Scientific American,, New York : (1845)

[8 Básico] International journal of sports medicine.

Thieme medical,, New York : (1980)

[9 Básico] Journal of strength and conditioning research.

National Strenght and Conditioning Association,, Lincoln : (1986)

[10 Básico] International journal of obesity [

Nature Publishing Group,, London, England : (2005)

[11 Recomendado] Physical activity and health: the evidence explained /

Adrianne E. Hardman and David J. Stensel.
Routledge,, Milton Park, Abingdon, Oxon ; (2009) - (2nd ed.)
9780415421980

[12 Recomendado] ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription /

American College of Sports Medicine ; senior editor, Jeffrey L. Roitman ; section editors, Matt Herridge ... [et al.].
Lippincott Williams & Wilkins,, Philadelphia : (2001) - (4th ed.)
0781725259

[13 Recomendado] Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness /

autora, Susana Moral González ; coautores, Vicente Javaloyes Sanchis, Juan José Sobrino García.
Paidotribo,, Barcelona : (2004)
8480197617

[14 Recomendado] The health fitness handbook /

B. Don Franks, Edward T. Howley, and Yuruk Iyriboz.
Human Kinetics,, Champaign, Ill : (1999)
088011651X

[15 Recomendado] Bases elementales del aeróbic :aspectos y recursos didácticos en el proceso de enseñanza /

Domingo Sánchez Nieto.

Gymnos,, Madrid : (1999)
8480131861

[16 Recomendado] Avances en ciencias del deporte I

ed. por José A. López Calbet, Cecilia Dorado García.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (1999)
8489728860

[17 Recomendado] Science and racket sports III I

edited by A. Lees, J.-F. Kahn, and I.W. Maynard.
Routledge,, New York : (2004)
0415338409

[18 Recomendado] Comparative physical education and sport volume 5 I

edited by Eric F. Broom [et al.].
Human Kinetics,, Champaign, IL. : (1988)
0873221249

[19 Recomendado] Nuevas perspectivas de investigación en las ciencias del deporte I

editores, Fernando del Villar Álvarez, Juan Pedro Fuentes García.
Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones,, Cáceres : (2001)
8477234582

[20 Recomendado] ACSM's health-related physical fitness assessment guidelines I

editors, Gregory B. Dwyer and Shala E. Davis.
Lippincott Williams & Wilkins,, Baltimore, Md. : (2004) - (2nd ed.)
9780781775496

[21 Recomendado] Fisiología del ejercicio I

José López Chicharro, Almudena Fernández Vaquero [editores].
Medica Panamericana,, Buenos Aires [etc.] : (2006) - (3ª ed.)
978-950-06-8247-3

[22 Recomendado] Fisiología clínica del ejercicio I

José López Chicharro y Luis Miguel López Mojares.
Médica Panamericana,, Madrid : (2008)
978-84-9835-167-5

[23 Recomendado] El nuevo aerobics I

Kenneth H. Cooper.
Diana,, México : (1986) - (13ª ed.)
9681302192

[24 Recomendado] Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio I

Ricardo Mora Rodríguez.
Médica Panamericana,, Buenos Aires : (2009)
9788498352702

[25 Recomendado] Mantenimiento físico de adultos: curso de actualización.

..T260:

1994.
(1994)
847947159X

[26 Recomendado] Métodos de estudio de composición corporal en deportistas.

Consejo Superior de Deportes,, Madrid : (1996)

[27 Recomendado] Science and racket sports II.

E & FN Spon., London : (1998)
0419230300

[28 Recomendado] Sports medicine.

Adis International,, Auckland : (1984)

[29 Recomendado] Science and racket sports.

E & FN Spon., London : (1995)
0419185003