



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2013/14

## 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:

GI 2- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI 3- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

GI 4- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

GI 5- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

GI 6- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

GE 1- Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas, la educación física y del deporte como fenómenos sociales y culturales y científico.

GE 3- Conocer las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.

GE 4- 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.

GE 6- Ser capaz de diseñar, elegir y describir cualquier práctica física en tanto que tarea motriz y situación motriz.

GE 7- 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.

GE 8- Aplicar los principios básicos de la gestión del sistema deportivo en la organización de cualquier práctica motriz en diferentes tipos de acontecimientos y entidades sociales.

GE 9- Utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración, diagnóstico, programación y evaluación de las actividades físicas.

GE 10- Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.

GE 11- Organizar eficazmente su intervención profesional en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, antes, durante y después del proceso llevado a cabo, lo que implica saber observar, analizar, diagnosticar, planificar, ejecutar y dirigir.

ED 1- Diseñar, desarrollar, controlar y evaluar programas y actividades para los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a las actividades físicas o tareas motrices para intervenir en los diferentes ámbitos y niveles de la Educación Física Escolar, con atención a las características de los individuos participantes y los contextos sociales.

ED 2- Aplicar las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.

ED 3- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física.

ED 4- Saber desarrollar modelos de intervención de prácticas de actividad física para alumnos con necesidades educativas especiales.

ED 5- Planificar, orientar y conducir programas y actividades físicas extraescolares.

EE 2- 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

ES 1- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas orientadas a la salud.

ES 3- 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.

ES 5- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

## Objetivos:

- Conocer algunas de las diversas actividades dirigidas que se mantienen en la actualidad en el mercado de los gimnasios deportivos (aquagym, spinning, body combat, body pump, GAP, ABS, Total Training, Stretching, Yoga)
- Diferenciar y clasificar la estructura y la velocidad de la música.
- Conocer los orígenes y la estructura de las clases de aerobic.
- Conocer y saber enseñar los pasos o movimientos básicos de piernas y brazos según el aerobic, así como sus características. (GE4)
- Conocer y aplicar la metodología de la enseñanza del aerobic a una sesión práctica de calentamiento.
- Saber aplicar los conocimientos musicales, estructurales y metodológicos del aerobic a otras actividades dirigidas.
- 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.
- Conocer y diferenciar las características de las actividades físicas para la salud
- Saber y conocer los movimientos y ejercicios para la estabilización pélvica.
- 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.
- Conocer la importancia del desarrollo muscular abdominal para la estabilización lumbo-pélvica.
- Conocer y saber aplicar la respiración a las distintas manifestaciones gimnásticas Pilates.
- Saber realizar sesiones prácticas de AF para la salud con el Método Pilates

- Saber buscar, comprender y analizar artículos científicos de revistas indexadas en JCR relacionados con los nuevos conocimientos sobre la AF y la salud.

### **Contenidos:**

- Tema 1, Las actividades dirigidas: Desarrollo muscular, Body Pump, Tonificación GAP, Total Training.
- Tema 2: Las actividades dirigidas (aquagym, spinning, body combat, body pump, GAP, Yoga, Total Training y Stretching). La música en las actividades dirigidas
- Tema 3: Desarrollo muscular y flexibilidad: Yoga, Aquagym y Stretching
- Tema 4: El aerobio. el aerobio infantil.
- Tema 5: Trabajo de la musculatura abdominal para la estabilización pélvica
- Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates

### **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/individ
- Estudio y trabajo autónomo

### **Criterios y fuentes para la evaluación:**

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

### **Sistemas de evaluación:**

- Prueba escrita
- Prueba ejecución tareas

### **Criterios de calificación:**

- Prueba escrita 40%
- Prueba ejecución de tareas 40%
- Asistencia a las clases prácticas y participación activa 20%
- La prueba escrita es obligatoria y debe ser aprobada con mínimo un 5 sobre 10.
- Se debe asistir a un mínimo del 50% de las sesiones prácticas para poder ser evaluado en la asignatura.

## 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)

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

A algunas de las clases prácticas para las actividades dirigidas se acudirá a los gimnasios concertados por la FCAFD (máximo 10, mínimo 8). Es posible que los alumnos tengan que adaptarse a los horarios que de estas actividades nos faciliten los centros. Para ello se propondrán diversos horarios y se respetará siempre no faltar a las otras asignaturas, es decir se propondrán horarios fuera de su horario habitual de clases.

#### Semana 1

Presentación de la asignatura, pagina web, explicación trabajos. 1,5 hora teórica presencial

Tema 1, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular. 1 hora práctica presencial

#### Semana 2

Tema 1, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular. 1.5 hora teórica presencial

Tema 1, Las actividades dirigidas: Desarrollo muscular, Body Pump 1.5 hora práctica presencial

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

#### Semana 3

Tema 1, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular. 1.5 hora teórica presencial

Tema 1, Las actividades dirigidas: Desarrollo muscular, Tonificación GAP. 1.5 hora práctica presencial

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

#### Semana 4

Tema 1, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular. 1.5 hora teórica presencial

Tema 1, Las actividades dirigidas: Desarrollo muscular, Total Training, 1.5 hora práctica presencial,

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

#### Semana 5

Tema 2, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular y flexibilidad, 1.5 hora teórica presencial,

Tema 2, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular y flexibilidad: Yoga 1.5 hora práctica presencial

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

#### Semana 6

Tema 2, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular y flexibilidad, 1.5 hora teórica presencial,

Tema 2, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular y flexibilidad: Aquagym 1.5 hora práctica presencial

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

#### Semana 7

Tema 2, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular y flexibilidad, 1.5 hora teórica presencial,

Tema 2, Las actividades dirigidas. Desarrollo muscular y flexibilidad: Stretching 1.5 hora práctica presencial

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

#### Semana 8

Tema 3, Las actividades dirigidas. Aerobicas y la música, 1.5 hora teórica presencial,

Tema 3, Las actividades dirigidas. Aerobicas y la música: Spinning 1.5 hora práctica presencial.

Tema 3, Las actividades dirigidas. Aerobicas y la música: SH Bam 1 hora práctica presencial

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

#### Semana 9

Tema 4, Las actividades dirigidas. Aerobic, 1.5 hora teórica presencial

Tema 4, El aerobic: enseñanza aerobic, 1.5 horas prácticas presencial

Tema 4, El aerobic: enseñanza de un calentamiento tipo aerobic, 1 horas prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobic 10 horas prácticas no presenciales.

#### Semana 10

Tema 4, Las actividades dirigidas. Aerobic, el aerobic infantil, como realizar un calentamiento tipo aerobic 1.5 hora teórica presencial

Tema 4, El aerobic: enseñanza de un calentamiento tipo aerobic, 1.5 horas prácticas presencial

Tema 4, El aerobic: enseñanza de un calentamiento tipo aerobic, 1 horas prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobic 10 horas prácticas no presenciales

#### Semana 11

Tema 4, La AF y salud en la edad adulta: asimetrías musculares, 1.5 hora teórica presencial

Tema 4, La AF y salud en la edad adulta: asimetrías musculares, 1.5 horas prácticas presencial.

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobic 10 horas prácticas no presenciales.

#### Semana 12

Tema 5, Trabajo de la musculatura abdominal para la estabilización pélvica, 1.5 hora teórica presencial

Tema 5, Trabajo de la musculatura abdominal para la estabilización pélvica, 1.5 horas prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobic 10 horas prácticas no presenciales.

#### Semana 13

Tema 6, La AF y Pilates. 1.5 hora teórica presencial

Tema 6, La AF y Pilates 1 h práctica presencial

Tema 6, La AF y Pilates, 1.5 horas prácticas presencial.

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobic 10 horas prácticas no presenciales.

#### Semana 14

Tema 6, La AF y Pilates. 1.5 hora teórica presencial

Tema 6, La AF y Pilates 1 h práctica presencial

Tema 6, La AF y Pilates, 1.5 horas prácticas presencial.

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

Semana 15

Repaso y preguntas para el examen teórico: 1.5 hora teórica presencial

Prueba practica, seminario práctico de calentamiento de aerobio, 1.5 hora teórica presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos preparación examen 16 hora no presenciales

DESPUÉS DE LA 15

19 horas no presenciales de preparación para el 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 el despacho 3.2 (Edificio de Educación Física) en horario a determinar que aparecerá 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 3.2. 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 con el profesor Joaquín Sanchis (928458882).

## 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 (jsanchis@def.ulpgc.es). Las tutorías se concertarán de mutuo acuerdo. 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]... [*

*Ministerio de Eucación y Ciencia. Secretaría General de Educación. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE),, Madrid : (2006)*

---

### [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 Strength 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 /**

*Adrienne 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 /**

*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 /**

*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 /**

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

---

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

*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 /**

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

---

**[21 Recomendado] Fisiología del ejercicio /**

*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 /**

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

---

**[23 Recomendado] El nuevo aerobics /**

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

---

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

*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)  
8479490438*

---

**[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*