



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2014/15

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:** 2º semestre

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

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

ninguno

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:

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

GP 9- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

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 7.- Saber utilizar de forma oral y escrita una lengua extranjera, preferentemente el inglés

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 2.- Ser competente motrizmente para la puesta en práctica de los fundamentos básicos de la motricidad.

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 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.

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

ES 1- 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.

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:

- Diferenciar y clasificar la estructura y la velocidad de la música.
- Conocer los orígenes y la estructura de las clases de aerobio.
- Conocer y aplicar la metodología de la enseñanza del aerobio a una sesión práctica de calentamiento.
- Familiarizarse con algunas de las actividades dirigidas actuales.
- Conocer los mecanismos de estabilización lumbo-pélvica mediante el desarrollo muscular abdominal y el trabajo de flexibilidad.
- Saber realizar sesiones prácticas de AF para la salud con el Método Pilates

Contenidos:

Tema 1: La música en las actividades dirigidas

Tema 2: El aerobio.

Tema 3: Las actividades dirigidas con música como soporte principal.

Tema 4: Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento.

Tema 5: Trabajo de la musculatura abdominal para la estabilización pélvica.

Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates

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/indiv
Estudio y trabajo autónomo

Evaluación:

Criterios de 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 oral o escrita 50%

Prueba ejecución de tareas 40%

Otras colaboraciones 10%

La prueba oral o escrita es obligatoria y debe ser aprobada como mínimo con un 5 sobre 10.

Se debe asistir a un mínimo del 50% de las sesiones prácticas para poder ser evaluado en la asignatura.

Las opciones de otras colaboraciones son: asistencia a Congresos y/o seminarios relacionados con la asignatura. Exposiciones de actividades dirigidas por alumnos con la formación de especialistas o expertos.

Este criterio de evaluación será para todas las convocatorias

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)

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

Semana 2

Tema 1, La música en las actividades dirigidas.1.5 hora teórica presencial

Tema 1, La música en las actividades dirigidas.1.5 hora práctica presencial

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

Semana 3

Tema 2, El aerobic 1.5 hora teórica presencial

Tema 2, El aerobic. 1.5 hora práctica presencial

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

Semana 4

Tema 2, El aerobic 1.5 hora teórica presencial

Tema 2, El aerobic. 1.5 hora práctica presencial

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

Semana 5

Tema 3, Las actividades dirigidas con música como soporte principal. 1.5 hora teórica presencial,

Tema 2, El aerobic. 1.5 hora práctica presencial

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

Semana 6

Tema 3, Las actividades dirigidas con música como soporte principal. 1.5 hora teórica presencial,,

Tema 2, El aerobic. 1.5 hora práctica presencial

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

Semana 7

Tema 3: Las actividades dirigidas con música como soporte principal. 1.5 hora teórica presencial,

Tema 3: Las actividades dirigidas con música como soporte principal 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 con música como soporte principal.1.5 hora teórica presencial,

Tema 3: Las actividades dirigidas con música como soporte principal. 1.5 hora práctica presencial.

Tema 3: Las actividades dirigidas con música como soporte principal. 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 sin música o con música como acompañamiento.1.5 hora teórica presencial

Tema 4: Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento, 1.5 horas prácticas presencial

Tema 4: Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento 1 horas prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobic 5 horas prácticas no presenciales.

Semana 10

Tema 4: Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento.1.5 hora teórica presencial

Tema 4: Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento, 1.5 horas prácticas presencial

Tema 4: Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento 1 horas

prácticas presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobio 10 horas prácticas no presenciales

Semana 11

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 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobio 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 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobio 10 horas prácticas no presenciales.

Semana 13

Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates. 1.5 hora teórica presencial

Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates 1 h práctica presencial

Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates 1.5 horas prácticas presencial..

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aerobio 10 horas prácticas no presenciales.

Semana 14

Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates. 1.5 hora teórica presencial

Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates 1 h práctica presencial

Tema 6: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates 1.5 horas prácticas presencial.

Repaso contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 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 práctica presencial

Repaso contenidos teóricos y prácticos preparación examen 16 hora no presenciales

DESPUÉS DE LA 15

5 horas examen

Total HNP= 90

Total HPT= 50

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: actividades dirigidas
- Capacidad de diseño de tareas motrices : actividades dirigidas, iniciación.
- Lectura, comprensión y análisis de textos científicos.

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

- Identificar la estructura y la velocidad de la música.
- Coreografiar y ejecutar una actividad dirigida para un nivel mínimo de principiante.
- Analizar la estructura de las actividades dirigidas
- Saber buscar bibliografía científica en las bases de datos indexadas.
- Analizar y resumir un artículo científico relacionado con las actividades dirigidas terapéuticas
- Conocimiento y correcta utilización de la terminología específica de la asignatura.
- Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en las TIC.

Correspondencia y alineación de los resultados de aprendizaje con los contenidos, las actividades formativas y la evaluación.

- Identificar la estructura y la velocidad de la música.

Contenidos: Temas 1, 2, 3 y 4.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas

- Coreografiar y ejecutar una actividad dirigida para un nivel mínimo de principiante.

Contenidos: Tema 2

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Visionado de imágenes, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas, Elaboración de trabajos

- Analizar la estructura de las actividades dirigidas

Contenidos: Temas 3 y 4

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Realización de actividades prácticas, Visionado de imágenes

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas

- Saber buscar bibliografía científica en las bases de datos indexadas.

Contenidos: Temas 5 y 6

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas

Evaluación: Elaboración de trabajos

- Analizar y resumir un artículo científico relacionado con las actividades dirigidas terapéuticas

Contenidos: Temas 5 y 6

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de

actividades prácticas

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos

- Conocimiento y correcta utilización de la terminología específica de la asignatura.

Contenidos: Temas 1, 2, 3, 4, 5 y 6

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Realización de actividades prácticas

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos

- Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en las TIC.

Contenidos: Temas 5 y 6

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas

Evaluación: Elaboración de trabajos

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 3.14 (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 3.14. 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 la profesora Cecilia Dorado (928458889).

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 (cecilia.dorado@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>

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Datos identificativos del profesorado que la imparte

Dr./Dra. Cecilia Dorado García

(COORDINADOR)

Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva

Área: 245 - Educación Física Y Deportiva

Despacho: EDUCACIÓN FÍSICA

Teléfono: 928458889 **Correo Electrónico:** cecilia.dorado@ulpgc.es

D/Dña. Ismael Perez Suárez

Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva

Área: 245 - Educación Física Y Deportiva

Despacho:

Teléfono: **Correo Electrónico:** ismaelperezsuarez@gmail.com

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: entrenamieto 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 clínica del ejercicio /

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

[22 Recomendado] El nuevo aerobics /

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

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

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

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

..T260:

*1994.
(1994)
847947159X*

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

*Consejo Superior de Deportes,, Madrid : (1996)
8479490438*

[26 Recomendado] Science and racket sports II.

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

[27 Recomendado] Sports medicine.

Adis International,, Auckland : (1984)

[28 Recomendado] Science and racket sports.

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