

**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:**

O.1.- Diferenciar y clasificar la estructura y la velocidad de la música.

O.2.- Conocer los orígenes y la estructura de las clases de aerobio.

O.3.- Conocer y aplicar la metodología de la enseñanza del aerobio a una sesión práctica de calentamiento.

O.4.- Familiarizarse con algunas de las actividades dirigidas actuales.

O.5.- Conocer los mecanismos de estabilización lumbo-pélvica mediante el desarrollo muscular abdominal y el trabajo de flexibilidad.

O.6.- Saber realizar sesiones prácticas de actividad física 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.

### **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/individual.  
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.

Otras colaboraciones.

### Criterios de calificación

-----

#### Convocatoria Ordinaria:

Prueba escrita: 50%.

Prueba ejecución de tareas: 40%.

Otras colaboraciones: 10%.

La prueba escrita y la prueba de ejecución de tareas son obligatorias y deben ser aprobadas 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.

#### Convocatoria Extraordinaria y Convocatoria Especial:

Prueba escrita: 50%.

Prueba ejecución de tareas: 50%.

La prueba escrita y la prueba de ejecución de tareas son obligatorias y deben ser aprobadas como mínimo con un 5 sobre 10.

## **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 teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### Semana 3

Tema 2, El aerobic. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 2, El aerobic. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### Semana 4

Tema 2, El aerobic 1.5 hora teórica presencial.

Tema 2, El aerobic. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales

#### 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 teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### 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 teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### 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 teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### 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 teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### 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 hora práctica presencial.

Tema 4, Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento. 1 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aeróbico. 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 hora práctica presencial.

Tema 4, Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento. 1 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aeróbico. 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 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aeróbico. 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 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aeróbico. 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 hora práctica presencial.

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

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la presentación de un calentamiento tipo aeróbico. 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 hora práctica presencial.

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

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 y práctica para la

presentación de un calentamiento tipo aeróbico. 10 horas prácticas no presenciales.

#### Semana 15

Repaso y preguntas para el examen teórico. 1.5 hora presencial.

Prueba práctica, seminario práctico de calentamiento de aeróbico. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso contenidos teóricos y prácticos preparación examen. 16 horas 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.
- Diseñar 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 del Edificio de Educación Física asignado a la profesora, 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 el despacho del Edificio de Educación Física asignado a la profesora, en horario a determinar que aparecerá publicado en la web de la FCAFD. 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, en el teléfono del despacho asignado a la profesora, en horario de tutoría a determinar y que aparecerá publicado en la web de la FCAFD.

## Atención virtual (on-line)

1. Para solicitar tutorías presenciales por vía electrónica se seguirá el procedimiento de mayor interés para los estudiantes: o por correo electrónico o a través del Campus Virtual de la asignatura.

### Datos identificativos del profesorado que la imparte.

### Datos identificativos del profesorado que la imparte

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Dr./Dra. Adelina González Muñoz</b><br><b>Departamento:</b> 236 - EDUCACIÓN FÍSICA<br><b>Ámbito:</b> 245 - Educación Física Y Deportiva<br><b>Área:</b> 245 - Educación Física Y Deportiva<br><b>Despacho:</b> EDUCACIÓN FÍSICA<br><b>Teléfono:</b> 928458876 <b>Correo Electrónico:</b> adelina.gonzalez@ulpgc.es | (COORDINADOR) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

## Bibliografía

### [1 Básico] Manual completo de aeróbic con step /

Dawn Brown.  
Paidotribo,, Barcelona : (1996) - (2ª ed.)  
8480190914

### [2 Básico] Conozca el método Pilates /

Erika Dillman.  
Ontro,, Barcelona : (2003)  
8497540603

### [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] International journal of sports medicine.

Thieme medical,, New York : (1980)

### [6 Básico] Journal of strength and conditioning research.

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

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

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

---

**[8 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*

---

**[9 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*

---

**[10 Recomendado] The health fitness handbook /**

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

---

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

*Domingo Sánchez Nieto.  
Gymnos,, Madrid : (1999)  
8480131861*

---

**[12 Recomendado] Comparative physical education and sport volume 5 /**

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

---

**[13 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*

---

**[14 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*

---

**[15 Recomendado] Yoga-Pilates: una combinación única para alcanzar el equilibrio /**

*Jonathan Monks.  
Grijalbo,, Barcelona : (2005)  
84-253-3949-9*

---

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

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

---

**[17 Recomendado] Mantenimiento físico de adultos: curso de actualización.**

..T260:

*1994.  
(1994)  
847947159X*

---

**[18 Recomendado] Métodos de estudio de composición corporal en deportistas.**

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

