



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2016/17

## 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.- Conocer los perfiles de trabajo de las actividades dirigidas: Power, Move, Aqua y Cuerpo-Mente

O.2.- Diferenciar y clasificar la estructura y la velocidad de la música.

O.3.- Conocer y aplicar métodos de acondicionamiento físico: HIIT, HIT, Entrenamiento en Suspensión, Entrenamiento Funcional.

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: Perfiles de trabajo de las actividades dirigidas: Power, Move, Aqua y Cuerpo-Mente. Fundamentos.

Tema 2: La música en las actividades dirigidas. Las actividades dirigidas sin música o con música como acompañamiento

Tema 3: Entrenamiento Interválico de alta intensidad HIIT, Entrenamiento en Suspensión y Entrenamiento Funcional.

Tema 4: Actividades dirigidas: Pilates, Zumba, Insanity, Core, Crossfit, Cardio-BOX, Strenght, Body Weight Training.

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: 30%.  
Prueba ejecución de tareas: 30%.  
Otras colaboraciones: 20%.  
Asistencia al total de prácticas 20%

La prueba escrita y la prueba de ejecución de tareas son obligatorias y deben ser aprobadas como mínimo con un 3 sobre 6.

Se debe asistir a un mínimo del 80% de las sesiones prácticas para poder ser evaluado en la asignatura.

Las colaboraciones son: asistencia a Congresos y/o Seminarios relacionados con la asignatura.  
Elaboración del Cuaderno de Sesiones Prácticas. Exposiciones de actividades dirigidas por alumnos con la formación de especialistas o expertos y Trabajos sobre la materia

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.

Tema 1, Perfiles de Trabajo de las Actividades Dirigidas. 1,5 hora teórica presencial

#### Semana 2

Tema 2, La música en las actividades dirigidas.1.5 hora teórica presencial.

Tema 2, 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 4, Perfil de trabajo Cuerpo-Mente; Pilates. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 4, Perfil de trabajo Cuerpo-Mente; Pilates. 1.5 hora práctica presencial.

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

#### Semana 4

Tema 4, Perfil de trabajo Power; Insanity. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 4, Perfil de trabajo Power; Insanity. 1.5 hora práctica presencial.

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

#### Semana 5

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Perfil Move: Zumba.1.5 hora teórica presencial.

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Zumba. 1.5 hora práctica presencial.

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

#### Semana 6

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Perfil Move: Ciclo Indoor.1.5 hora teórica presencial.

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Perfil Move: Ciclo Indoor. 1.5 hora práctica presencial.

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

#### Semana 7

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Perfil Power: Strength. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Perfil Power: Strength. 1.5 hora práctica presencial.

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

#### Semana 8

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Perfil Move: Cardio-BOX. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 2, Las actividades dirigidas con música como soporte principal; Perfil Move: Cardio-BOX. 1.5 hora práctica presencial.

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

#### Semana 9

Tema 3, Métodos de acondicionamiento físico, HIIT. Perfil Power: Crossfit. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 3, Métodos de acondicionamiento físico, HIIT. Perfil Power: Crossfit. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3 y 5 horas prácticas no presenciales.

#### Semana 10

Tema 3, Métodos de acondicionamiento físico, Entrenamiento Funcional: 1.5 hora teórica presencial.

Tema 3 Métodos de acondicionamiento físico, Entrenamiento Funcional: La Omnia. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3. 10 horas prácticas no presenciales.

#### Semana 11

Tema 3, Métodos de acondicionamiento físico, Entrenamiento en Suspensión: TRX 1.5 hora teórica presencial.

Tema 3 Métodos de acondicionamiento físico, Entrenamiento en Suspensión: TRX. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 3. 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. Actividad dirigida: CORE 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 5. 10 horas prácticas no presenciales.

### Semana 13

Tema 4, Actividades dirigidas perfil Aqua: AquaFit. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 4, Adaptiv AquaFit: Nivel Basic, Active, Sport. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos respectivamente del Tema 4 Aqua. 10 horas prácticas no presenciales.

### Semana 14

Clases Exposiciones de los alumnos. 4 horas.

10 horas prácticas no presenciales.

### Semana 15

Clases Exposiciones de los alumnos. 4 horas.

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.
- 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 2 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 2 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

- 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 2.10 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.

Teléfono 928 458 877

## 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.

Dirección correo electrónico

adelina.gonzalez@ulpgc.es

## Datos identificativos del profesorado que la imparte.

## Datos identificativos del profesorado que la imparte

**Dr./Dra. Adelina González Muñoz** (COORDINADOR)

**Departamento:** 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

**Ámbito:** 245 - Educación Física Y Deportiva

**Área:** 245 - Educación Física Y Deportiva

**Despacho:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Teléfono:** 928458876 **Correo Electrónico:** adelina.gonzalez@ulpgc.es

**D/Dña. José Diego Bartolomé De la Rosa**

**Departamento:** 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

**Ámbito:** 187 - Didáctica De La Expresión Corporal

**Área:** 187 - Didáctica De La Expresión Corporal

**Despacho:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Teléfono:** 928458893 **Correo Electrónico:** diego.bartolome@ulpgc.es

## 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 Adolescencia Guía 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] Journal of strength and conditioning research.**

*National Strength and Conditioning Association,, Lincoln : (1986)*

---

**[6 Básico] International journal of sports medicine.**

*Thieme medical,, New York : (1980)*

---

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

*Adrienne E. Hardman and David J. Stensel.*

*Routledge,, Milton Park, Abingdon, Oxon ; (2009) - (2nd ed.)*

*9780415421980*

---

**[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] Entrenamiento funcional en programas de fitness :método integrado de entrenamiento para actividades de fitness/salud /**

*Julio Diéguez Papi.*  
*INDE,, Barcelona : (2007)*  
9788497291064

---

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

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

---

**[18 Recomendado] Aquatic fitness 2 :entrenamiento específico y de ejercicios en suspensión**

[

*Mary E. Sanders, Nicki E. Rippee.*  
*Gymnos,, Madrid : (2000)*

---

**[19 Recomendado] Entrenamiento de alta intensidad /**

*Ricardo Cánovas.*  
*Paidotribo,, Badalona : (2009)*  
9788480196666

---

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

..T260:

1994.  
(1994)  
847947159X

---

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

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