



## Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte

### Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

#### Asignaturas

##### Curso 3

Código	Nombre	Cuatrimestre	Cr.totales
P02G050V01501	Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte I	1c	6
P02G050V01502	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I	1c	6
P02G050V01503	Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud	1c	6
P02G050V01504	Gestión y organización de los sistemas deportivos I	1c	6
P02G050V01601	Actividad física y deporte adaptado	2c	6
P02G050V01602	Actividad física y deporte recreativo	2c	6
P02G050V01603	Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte II	2c	6
P02G050V01604	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II	2c	6
P02G050V01901	Actividades de fitness	1c	6
P02G050V01902	Gerontología y actividad física	1c	6
P02G050V01903	Biomecánica de la técnica deportiva	2c	6
P02G050V01904	Deportes náuticos	2c	6
P02G050V01912	Socorrismo y su didáctica	1c	6

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte I**

Asignatura	Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte I			
Código	P02G050V01501			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptor	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimstre
	6	OB	3	1c
Lengua Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Rey Cao, Ana Isabel			
Profesorado	Rey Cao, Ana Isabel			
Correo-e	anacao@uvigo.gal			
Web				
Descripción general	<p>La didáctica es el ramo de las Ciencias de la Educación que tiene por objeto a optimización del proceso enseñanza-aprendizaje (E-A) en pro del perfeccionamiento del Ser Humano.</p> <p>El objetivo fundamental de esta materia es facilitar al alumnado los conocimientos básicos para desarrollar con rigor didáctico la programación de un proceso de enseñanza-aprendizaje a través de las expresiones motrices. La Didáctica es un contenido transversal indispensable para la práctica profesional de los graduados/as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Está presente en todo proceso de E-A, con independencia del ámbito donde se desarrolle: rendimiento deportivo, ocio, educación o salud.</p> <p>En esta aproximación inicial (en el segundo cuatrimestre del tercer curso se imparte Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte II) se abordan los principales elementos del sistema que constituye una programación educativa. La materia aporta las herramientas con las que posteriormente poder adaptarse a cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje en contextos no formales (docencia en actividades extraescolares, escuelas deportivas, asociaciones, centros socioculturales, academias, etc.) y formales (educación física escolar).</p> <p>La materia se centra en la dimensión más instructiva de los procesos de E-A, en el diseño y orquestación de las tareas de E-A para la optimización de la presentación de los contenidos en coherencia con las competencias, objetivos; y los métodos de control de la disciplina, espacio y comunicación.</p> <p>La práctica reflexiva y el trabajo colaborativo son los ejes transversales de la materia.</p>			

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código		
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	
B15	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza[] aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.	
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.	
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
B21	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físicodeportivas.	
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.	
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Identificar los diferentes elementos del acto didáctico, como se articula su presencia en la programación y entender la relación que existe entre ellos.	B15
Conceptualizar lo que es una programación sistémica, los modelos didácticos fundamentales y los elementos que constituyen la ecología de los procesos de enseñanza-aprendizaje.	B1 B2

Utilizar la plataforma de teledocencia para supervisar la guía docente, el guión del trabajo y realizar la inscripción para el trabajo por proyectos/microenseñanza. Emplear la web 2.0 para evaluar los procesos de E-A desarrollados en el aula.	B12
Asimilar que la realización de una buena programación es un factor fundamental para una buena praxis profesional de la actividad física y el deporte.	B11 B13
Comprender que la reflexión que acompaña a la programación responde a un aspecto básico de la deontología profesional.	B11 B13
Seleccionar, secuenciar y explicitar objetivos para una programación de forma sistémica y articulada en niveles de concreción.	B15 B21
Seleccionar, secuenciar y explicitar contenidos para una programación sistémica y articulada en niveles de análisis epistemológico y psicopedagógico.	B15 B16 B21
Seleccionar y aplicar los métodos y técnicas didácticas más acordes a los objetivos, contenidos, modelo didáctico y estrategia seleccionada en la programación.	B13 B15 B16 B18 B20 B21 B23
Diseñar sesiones a través de la motricidad realizando una elección y ordenación idónea de los elementos didácticos.	B15 B16 B18 B20 B21 B23 B26
Diseñar tareas acordes a los objetivos y contenidos.	B15 B18 B20 B23 B26
Realizar en equipo una programación didáctica completa para una intervención concreta. Desarrollar una intervención didáctica en un contexto facilitado, prestando especial atención a las habilidades comunicativas. Aceptar las evaluaciones externas y emplear las como ejes de reflexión sobre la propia competencia didáctica. Ser autocrítico/la con las habilidades didácticas. Desarrollar la capacidad de evaluación didáctica observando el desarrollo de los elementos del acto comunicativo en la praxis de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Analizar sistémicamente la programación desarrollada evaluando su coherencia estratégica.	B2 B12 B13 B25 B26

## Contenidos

### Tema

1. Fundamentación teórica de la Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte.	1.1. La didáctica. 1.2. Los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte.
2. Elementos básicos en la programación de los procesos de enseñanza aprendizaje a través de la actividad física y el deporte.	2.1. Concepto de programación. 2.2. Modelos de programación.
3. La coherencia en la programación didáctica.	2.3. Características de la programación.
4. Programación de los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte en el tercero nivel de concreción o programación a corto plazo. Las unidades de programación.	2.4. Componentes de la programación. 3.1. Concepción ecológica de los procesos de E-A en la actividad física y el deporte.
	4.1. La programación a corto plazo.

5. Modelos para la intervención a través de la actividad física y el deporte en los elementos presentes en el tercer nivel de concreción o programación a corto plazo.	<p>5.1. Tipos de objetivos.</p> <p>5.1.1. Tareas del profesorado vinculadas a los objetivos.</p> <p>5.2. Los contenidos. Tipos de contenidos.</p> <p>5.2.1. Los contenidos en la educación a través de la motricidad.</p> <p>5.2.2. Tareas del profesorado vinculados a los contenidos.</p> <p>5.3. Metodología de los procesos de E-A en la actividad física y el deporte.</p> <p>5.3.1. Conceptos y elementos.</p> <p>5.3.2. Métodos de práctica.</p> <p>5.3.3. Métodos para la organización de la sesión.</p> <p>5.3.4. Métodos para la organización espacial y material.</p> <p>5.3.5. Métodos para la formación y distribución de grupos.</p> <p>5.4. Métodos para la gestión de la disciplina.</p>
6. La tarea didáctica.	<p>6.1. La tarea didáctica.</p> <p>6.2. Método de presentación de la tarea.</p> <p>6.3. Planteamiento de tareas.</p> <p>6.4. Análisis didáctico de las tareas motrices.</p>
7. Habilidades del/la docente en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte.	<p>7.1. Práctica reflexiva.</p> <p>7.2. Aprendizaje colaborativo.</p> <p>7.3. Habilidades de comunicación.</p> <p>7.4. Retroalimentación.</p>

### Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	10	20	30
Resolución de problemas	10	10	20
Trabajo tutelado	1	12	13
Seminario	3	21	24
Estudio de casos	12	0	12
Talleres	2	6	8
Prácticas de laboratorio	13	13	26
Aprendizaje colaborativo.	2	11	13
Examen oral	1	3	4

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

### Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Clases magistrales en las que se explican los fundamentos teóricos. El alumnado asimila y toma apuntes. Plantea dudas y cuestiones complementarias.
Resolución de problemas	Trabajo individual y grupal de resolución de tareas en las clases C. La profesora presenta y ejemplifica la tarea y el alumnado resuelve y expone dudas.
Trabajo tutelado	El alumnado diseña, imparte y analiza diferentes métodos y tareas didácticas. Diseño y desarrollo de una intervención didáctica a través de la actividad física y el deporte. Aplicación de la microenseñanza.  Cada grupo desarrollará una sesión segundo las características básicas determinadas en la opción que le sea asignada. Esta sesión deberá ser impartida a sus compañeros y compañeras en las aulas prácticas.
Seminario	Es obligación del alumnado mantenerse informado de las posibles modificaciones en el calendario de prácticas. Es obligatorio realizar un mínimo de una tutoría (seminario) antes de la realización de la sesión. El alumnado presenta a la profesora el desarrollo de su trabajo tutelado en un mínimo de una tutoría grupal.
Estudio de casos	Análisis didáctico y discusión de la sesión práctica realizada en la clase laboratorio realizada en la práctica B. El alumnado deberá participar activamente y realizar las tareas encomendadas.

Talleres	Intervención docente. El alumnado imparte una sesión que fue programada en el trabajo tutelado y en los seminarios. La sesión es evaluada por ellos/as mismo/as, sus compañero/as y la profesora. Se emplean herramientas de observación sincrónica y a través de grabación audiovisual.
Prácticas de laboratorio	Experimentación de diferentes intervenciones a través de la motricidad.
Aprendizaje colaborativo.	El alumnado diseñará colaborativamente una programación (trabajo tutelado). Este proceso de trabajo colaborativo será documentado en un diario individual y con el registro de las reuniones de trabajo desarrolladas.

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajo tutelado	Supervisión, discusión y corrección del trabajo tutelado.
Talleres	Supervisión y evaluación de la intervención docente.
Aprendizaje colaborativo.	

### Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Trabajo tutelado	Microenseñanza: Programación y desarrollo de una intervención didáctica a través de la actividad física y el deporte. Los criterios son: - Entregar el borrador de la sesión y la memoria final en el plazo establecido. - Desarrollar el trabajo cumpliendo los requisitos formales y de contenido exigidos. - Llevar a la práctica la sesión diseñada. - Asistir a las tutorías para la revisión previa de la sesión y a la clase donde se explica el método correspondiente a esa sesión. - Diseñar y explicitar tareas cumpliendo los criterios solicitados (aplicación de objetivos y métodos específicos). - Obligatorio para todo el alumnado.	20	B1 B2 B11 B12 B13 B15 B16 B18 B20 B21 B23 B25 B26
Seminario	Asistencia en grupo a las tutorías para la supervisión y discusión del trabajo tutelado. - El alumnado debe asistir las tutoría con las tareas de control que se explicitan en el guión del trabajo realizadas. - Solo se calificará al alumnado que asista.	05	B2 B11 B12 B25 B26
Estudio de casos	Asistencia y participación activa en la reflexión y análisis didáctico que se realizará de la sesión práctica desarrollada en la clase B. Ejecución y entrega de las tareas propuestas en las clases C. Participación en las tareas de evaluación. Para poder acceder a la evaluación continua es necesario asistir a un mínimo del 80% de las prácticas B y C.	10	B12 B13 B15 B20 B25 B26
Talleres	Desarrollo de una intervención didáctica en grupo. El alumnado asumirá la docencia de un mínimo de una actividad de enseñanza-aprendizaje. Los criterios son: - Organizar la fase pre-activa. - Gestionar adecuadamente los recursos materiales y espaciales durante el desarrollo de la sesión. - Implementar estrategias de disciplina y participación pasiva. - Desarrollar la fase reflexiva con criterios didácticos. - Adoptar una actitud docente positiva. - Organizar y desarrollar la fase post-activa junto con el alumnado (reflexión y análisis de la sesión).	5	B11 B23 B25 B26
Aprendizaje colaborativo.	Diario reflexivo sobre el proceso de trabajo colaborativo (trabajo tutelado). Registro y entrega de las sesiones de trabajo grupal desarrollado.	20	B12 B13 B15 B25 B26

Examen oral	Defensa oral del trabajo escrito. El alumnado responderá las cuestiones realizadas por la profesora sobre la programación de la sesión desarrollada en el trabajo tutelado.	40	B1 B2 B11 B13 B15 B16 B18 B20 B21 B23 B26
	En casos específicos, mediante negociación previa con la profesora, esta herramienta de evaluación podrá ser sustituida por un examen escrito de desarrollo.		

### Otros comentarios sobre la Evaluación

Para poder acceder a la modalidad de evaluación continua es necesario desarrollar todas las pruebas explicadas anteriormente (trabajo tutelado, seminario, estudio de casos, talleres, aprendizaje colaborativo y examen oral).

El alumnado que no desarrolle estos métodos no podrá acceder a la evaluación continua. En estos casos solo podrá optar a la evaluación global.

**Sistema de evaluación continua (las metodologías detalladas en la guía didáctica):** - Los trabajos deberán entregarse en las fechas que determine la profesora. - En caso de no aprobar la asignatura en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas se evaluarán en la convocatoria de junio / julio. Las calificaciones obtenidas en las herramientas de evaluación superadas se mantendrán en las convocatorias correspondientes al mismo curso académico. Será necesario repetir las herramientas necesarias para conseguir un mínimo de 5 puntos.

- No existe la posibilidad de mantener aprobadas partes de la asignatura de cursos anteriores.

- El alumnado que se encuentre en circunstancias especiales y / o justificadas por las que no pueda realizar ninguna de las herramientas de evaluación, deberán comunicarse al inicio del curso para adaptar la evaluación a su caso. En el caso de que se produzca una circunstancia excepcional durante el curso, deberá comunicarlo al menos dos meses antes de la fecha oficial del examen. - Se mantendrán los mismos criterios en sucesivas convocatorias.

### Evaluación global:

- El alumnado que no haya optado por la evaluación continua, realizará una evaluación global en las fechas oficiales.

- Las pruebas serán un examen escrito sobre los contenidos de la materia (70%), y la entrega de un trabajo de programación (30%). El trabajo de programación incluirá el diseño práctico y desarrollo de un mínimo de tres sesiones de práctica de actividad físico-deportiva. Las intervenciones didácticas deberán ir acompañadas de una grabación audiovisual de las mismas.

- Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad en el enlace <http://fcced.uvigo.es/es/docencia/examenes/>

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

Florence, J., Brunelle, J. & Carlier, G., **Enseñar Educación Física en Secundaria. Motivación, organización y control.**, 1ª ed., Inde, 2000

Galera, A., **Manual de didáctica de la Educación Física I. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición.**, 1ª ed., Paidós, 2001

Galera, A., **Manual de didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de programación.**, 1ª ed., Paidós, 2001

Rey Cao, Ana, **Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte I. Apuntes de la asignatura.**, Pontevedra, 2017

Seners, P., **La lección de Educación Física. Inde.**, 1ª ed., Inde, 2001

#### Bibliografía Complementaria

Aggerholm, K.; Standal, O.; Barker, D.M. & Larson, H., **On practising in physical education: outline for a pedagogical model. Physical Education and Sport Pedagogy, 23, 2, 197-208**, 2017

Barker, D.M.; Aggerholm, K.; Standal, O. & Larsson., **Developing the practising model in physical education: an expository outline focusing on movement capability. Physical Education and Sport Pedagogy, 23(2), 197-209**, 2018

Blández Ángel, Julia, **Programación de unidades didácticas según Ambientes de aprendizaje.**, 1ª ed., Inde, 2000

Palao Andrés, J. M. y Ortega Toro, E., **Formas de organización en educación física.**, 1ª ed., Diego Marín, 2009

Contreras, Onofre, **Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista.**, 1ª ed., Inde, 1998

Devís Devís, J. & Peiró Velert, C., **Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados.**, 1ª ed., Inde, 1992

- Famose, J.P., **Aprendizaje motor y dificultad de la tarea.**, 1ª ed., Paidotribo, 1992
- Fraile Aranda, A. (coord.), **Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal.**, 1ª ed., Biblioteca Nueva, 2004
- Gallego, J.L. y Salvador, F., **Metodología de la acción didáctica en Medina y Salvador (coord), Didáctica General (pp.157-181).**, 1ª ed., Pearson, 2005
- González Arévalo, C., **El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte. Apunts, 80, 20-28,** 2005
- González Arévalo, C. & Lleixà Arribas, T. (coords.), **Didáctica de la Educación física. Ministerio de Educación, Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa,** 1ª ed., Graó, 2010
- López Pastor, V.(Coord.), **La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos quesubyacen.**, 2001
- Mosston, M., y Ashworh, S., **La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza.**, 1ª ed., Barcelona, 1993
- Pedraza Gómez, Z., **De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna,** 14(2), Movimiento, 2008
- Pérez, A.I. & Gimeno, J., **Pensamiento y acción en el profesor: de los estudios sobre la planificación al pensamiento práctico. Infancia y aprendizaje, 42, 37-63,**
- Pérez-Pueyo, A.; Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Río, J., **Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué,** Universidad de León, 2021
- Sicilia Camacho, A., **La investigación de los estilos de enseñanza en la educación física. Un viejo tema para un nuevo siglo. Sevilla.**, 1ª ed., Wanceulen, 2001
- Sicilia, A.; Sáenz-López, P.; Manzano, J.I. y Delgado, M.A., **El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado. Apunts: Educación física y deportes, 98, 23-32,** 2009

---

## **Recomendaciones**

### **Asignaturas que continúan el temario**

Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte II/P02G050V01603

### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Educación: Epistemología de las ciencias de la actividad física, el deporte y la educación física/P02G050V01301

Expresión corporal y danza/P02G050V01402

### **Otros comentarios**

Se recomienda:

La asistencia de forma continua a las clases presenciales.

La realización de las actividades de evaluación continua.

Prestar atención a la temporalización de las actividades y trabajos del curso.

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I**

Asignatura	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I			
Código	P02G050V01502			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
C10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
C11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo
C12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
El estudiante será capaz de proponer el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales adecuándolas a las necesidades del deportista, y establecer el control de la carga dentro del proceso de entrenamiento para conseguir un efecto concreto	B5 B8 B14	C7 C11
El estudiante será capaz de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, para justificar el efecto que provoca el entrenamiento deportivo	B2 B5 B8 B14	C8
El estudiante será capaz de identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica inadecuada de ejercicios y métodos de entrenamiento deportivo	B5 B8 B14 B26	C7 C9 C10
El estudiante será capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para desarrollar cada capacidad condicional dentro del proceso entrenamiento deportivo	B2 B5 B26	C12



El estudiante será capaz de proponer y ejecutar ejercicios o tareas con sus indicadores de control de la carga dentro de cada capacidad condicional para garantizar en los deportistas un determinado efecto del entrenamiento	B5 B14 B26	C7 C11
El estudiante será capaz de actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional	B1 B11 B13	

---

## Contenidos

---

### Tema

#### FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Tema 1. La forma deportiva  
 Concepto de forma  
 factores que determinan el rendimiento deportivo  
 características de la forma deportiva  
 Tipos de forma deportiva  
 Fases del estado de forma  
 Síntomas del estado de forma  
 Evaluación de la forma deportiva
- Tema 2. La adaptación en el deporte: El efecto del entrenamiento deportivo  
 Concepto de entrenamiento deportivo  
 Concepto de adaptación en el deporte  
 El proceso de adaptación deportiva  
 Mecanismo general de adaptación  
 Síndrome general de adaptación  
 Dinámica del proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, supercompensación, adaptación  
 Fases sensibles en la adaptación
- Tema 3. La carga de entrenamiento  
 Concepto de carga de entrenamiento  
 Tipología de cargas de entrenamiento  
 Aspectos que determinan la carga de entrenamiento: contenido, magnitud, organización de la carga  
 Entrenamiento concurrente e interferencias en el entrenamiento
- Tema 4. Los principios del Entrenamiento Deportivo  
 Concepto y clasificación  
 Principios biológicos  
 principios pedagógicos  
 principios de planificación y organización
-

FUNDAMENTOS, ESTRUCTURA Y MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

Tema 5. Fundamentos, Estructura y Métodos del Entrenamiento de la Fuerza  
 Concepto  
 factores que determinan la producción de fuerza  
 procesos de adaptación en el entrenamiento de la fuerza: estructurales, neuromusculares, mecánicas, etc.  
 Manifestaciones de la fuerza: activa y reactiva.  
 Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la fuerza  
 Fases sensibles para el desarrollo de la fuerza

Tema 6. Fundamentos, Estructura y Métodos del Entrenamiento de la Velocidad  
 Conceptos  
 factores de los que depende la velocidad  
 manifestaciones de la velocidad: reacción, aceleración y deceleración, velocidad de un movimiento aislado, velocidad de un movimiento continuo cíclico, velocidad de un movimiento continuo acíclico.  
 La resistencia a la velocidad  
 La resistencia a la máxima velocidad  
 Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la velocidad  
 Desarrollo del potencial de velocidad  
 La barrera de velocidad  
 la agilidad

Tema 7. Fundamentos, Estructura y Métodos del Entrenamiento de la Resistencia  
 Concepto  
 Factores que determinan la resistencia  
 Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia aeróbica  
 Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia anaeróbica  
 Manifestaciones de la resistencia  
 Métodos del entrenamiento de la resistencia

Tema 8. Fundamentos, Estructura y Métodos del Entrenamiento de la Flexibilidad  
 Concepto  
 factores que determinan la movilidad articular  
 Tipología de movilidad articular  
 Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad respecto a otras capacidades condicionales  
 Métodos del entrenamiento de la flexibilidad

**Planificación**

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos	3	7	10
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Aprendizaje basado en proyectos	3	3	6
Flipped Learning	2	8	10
Lección magistral	22	33	55
Examen de preguntas de desarrollo	1	0	1
Práctica de laboratorio	0.25	0	0.25
Examen de preguntas objetivas	0.25	0	0.25

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

**Metodologías**

	Descripción
Estudio de casos	Análisis de casos relacionados con el entrenamiento deportivo para conocerlos, interpretarlos, reflexionar sobre ellos y proponer soluciones alternativa.
Prácticas de laboratorio	Adquisición de habilidades básicas y de procedimientos relacionados con el entrenamiento deportivo. se desarrollan en espacios con equipamiento especializado (pista de atletismo. pabellón deportivo, recta de velocidad, sala de fitness)
Aprendizaje basado en proyectos	Se formularán problemas o ejercicios concretos relacionados con la selección de capacidades condicionales, sus métodos para desarrollarlas así como el efecto previsto en cada caso. El alumno debe desarrollar las solución más adecuada y justificarla

Flipped Learning	El estudiante recibirá a través de la plataforma de teledocencia MOOVI documentación para que pueda trabajar sobre ella y posteriormente poder plantear al profesor dudas o problemas de aprendizaje relacionado con estos contenidos
Lección magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y conocimiento científico actualizado.

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Lección magistral	En el horario de tutorías se resolverán dudas concretas sobre los ejercicios, casos y explicaciones realizadas durante las clases teóricas. Las tutorías podrán resolverse mediante modalidad presencial o mediante modalidad virtual, bien a través de los despachos virtuales de los profesores (1006, prof. Dr. Oscar García García), o de correo electrónico o mediante los foros de la plataforma de teledocencia MOOVI.
Prácticas de laboratorio	En el horario de tutorías se resolverán dudas concretas sobre los ejercicios, casos y explicaciones realizadas durante las clases prácticas. Las tutorías podrán resolverse mediante modalidad presencial o mediante modalidad virtual, bien a través de los despachos virtuales de los profesores (1006, prof. Dr. Oscar García García), o de correo electrónico o mediante los foros de la plataforma de teledocencia MOOVI.
Aprendizaje basado en proyectos	En tutorías colectivas se abordaran las soluciones más adecuadas a los problemas planteados para que los alumnos puedan contrastar y discutir sus soluciones con las propuestas por el profesor. Las tutorías podrán resolverse mediante modalidad presencial o mediante modalidad virtual, bien a través de los despachos virtuales de los profesores (1006, prof. Dr. Oscar García García), o de correo electrónico o mediante los foros de la plataforma de teledocencia MOOVI.

### Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Examen de preguntas de desarrollo	Consistirá en el desarrollo de 3 preguntas referentes a los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la asignatura. será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	40	B1 B2 B5 B8 B11 B14 B26	C7 C8 C9 C11
Práctica de laboratorio	La prueba consistirá en la resolución y ejecución práctica de ejercicios de entrenamiento vinculados a los contenidos realizados en las prácticas de la asignatura. será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	40	B5 B8 B11 B13 B14 B26	C7 C10 C12
Examen de preguntas objetivas	Consistirá en un batería de 20 preguntas tipo test de respuesta única sobre 5 posibles. Será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	20	B1 B2 B5 B8 B14	C7 C9 C10 C11

### Otros comentarios sobre la Evaluación

El no realizar la evaluación de práctica de laboratorio o la parte de exámenes supondrá una calificación final de no presentado (NP). En caso de no tener superada la asignatura en la primera convocatoria, las competencias serán evaluadas de nuevo en la convocatoria de julio de igual forma. La evaluación en sucesivas convocatorias se realizará de nuevo de igual forma que la planteada inicialmente con pruebas teóricas y prueba práctica siendo necesaria la superación de todas las partes. Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la página web de la facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte <http://fcced.uvigo.es>

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

- García-García, O y Serrano-Gómez, V, **Entrenamiento personal: Guía para el desarrollo profesional**, 1, Medica panamericana, 2017
- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abellá, C. y Navarro Valdivielso, F., **Entrenamiento Deportivo: Teoría y práctica**, 1, Medica panamericana, 2014
- Nacleiro, F., **Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones**, 1, Medica panamericana, 2011

Legaz Arrese, A., **Manual de Entrenamiento Deportivo**, 1, Paidotribo, 2012

---

Weineck, J., **Entrenamiento total**, 2, Paidotribo, 2016

---

### **Bibliografía Complementaria**

---

García Manso, JM., **La Resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo**, 1, GRADA Sport Books, 2006

---

Roosen, M y Dawes, J., **desarrollo de la agilidad y de la velocidad**, 1, Paidotribo, 2017

---

García Manso, JM., **Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva**, 1, Gymnos, 1999

---

Verkhoshansky, Y., **Teoría y metodología del entrenamiento deportivo**, 2, Paidotribo, 2016

---

Cometti, Gilles., **El Entrenamiento de la velocidad**, 2, Paidotribo, 2016

---

Verkhosansky, Y., **Todo sobre el método pliométrico**, 2, Paidotribo, 2016

---

### **Recomendaciones**

---

#### **Asignaturas que continúan el temario**

---

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

---

#### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

---

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

---

#### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

---

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

---

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud**

Asignatura	Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud			
Código	P02G050V01503			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Varela Martínez, Silvia			
Profesorado	Varela Martínez, Silvia			
Correo-e	silviavm@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
C15	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud
C17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
C18	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Conocer e identificar el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	B1	
Saber buscar e interpretar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	B2	
	B13	
	B14	
Conocer y utilizar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B11	
	B13	
Ser capaz de elaborar propuestas para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.	B16	
Ser capaz de evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud en diferentes poblaciones.	B16	C13 C17
Conocer y saber aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud.		C8 C13 C17
Saber identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.	B13	C15 C17 C18
Ser capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados.		C18

## Contenidos

### Tema

- I. Beneficios y riesgos asociados al ejercicio: relación entre actividad física, salud, longevidad y calidad de vida.
- II. Prescripción de ejercicio físico: gestión de entrenamiento para la salud.
- III. Diseño de un proyecto de entrenamiento para la salud: la planificación de la actividad física.
- IV. Evaluación de la condición física en el contexto de la práctica de la actividad física para la salud.
- V. Prescripción de la actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas y de lesiones derivadas de la práctica deportiva.
- I. Epidemiología de la actividad física. Diferentes conceptos y factores que determinan la actividad física.
- II. Ejercicio físico para la salud en niños/as, adolescentes y adultos sanos.
- III. Principios del entrenamiento en el ámbito de la salud. Variables y tipos de entrenamiento.
- IV. Evaluación mediante baterías y test (prebas de campo) de la condición física saludable en diferentes grupos de edad.
- V. Actividad física en grupos especiales.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	18	0	18
Trabajo tutelado	2.5	0	2.5
Prácticas de laboratorio	30	15	45
Trabajo	0	30	30
Examen de preguntas objetivas	1	37.5	38.5
Presentación	1	5	6
Resolución de problemas y/o ejercicios	0	10	10

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Enseñanza basada en proyectos de aprendizaje. Aprendizaje basado en problemas (ABP). Metodologías basadas en investigación. Aprendizaje colaborador.
Trabajo tutelado	Supuestos prácticos para resolver en grupos reducidos.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollan en espacios especiales con equipación especializada (laboratorios, aulas informáticas, etc).

## Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Prácticas de laboratorio	Se atenderá a las peculiaridades del alumnado, adaptando la metodología empleada en función de sus necesidades o características.
Lección magistral	A pesar de que se tratan de sesiones magistrales, el alumnado participará activamente en las clases, ya que se le hará participe continuamente, bien mediante preguntas, bien mediante la resolución de problemas de forma personal o en grupos pequeños, lo que permitirá una atención más personal.
Trabajo tutelado	Se proponen trabajos en grupos reducidos que facilita de por sí la atención individualizada.
Pruebas	Descripción
Trabajo	A través de las tutorías y por medio del correo electrónico.

## Evaluación

Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
-------------	--------------	---------------------------------------

Trabajo	Realizar un trabajo teórico-práctico planteado por el profesor/a vinculado con el desarrollo de los contenidos de la asignatura. El guion para la realización del trabajo será publicado en la plataforma de la materia.	30	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Examen de preguntas objetivas	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta y/o resolución de supuestos prácticos.	40	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Presentación	Se realizará una exposición sobre el contenido del trabajo teórico-práctico.	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Resolución de problemas y/o ejercicios	Análisis, interpretación y reflexión de textos científicos sobre el efecto del ejercicio físico en patologías.	20	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18

## Otros comentarios sobre la Evaluación

### Evaluación continua

Este método de evaluación implica la realización de las siguientes pruebas:

- Realizar el trabajo planteado por el profesor/a vinculados con el desarrollo de los contenidos - 30%
- Realizar una presentación oral del trabajo teórico-práctico - 10%
- Realizar un ejercicio de análisis de textos científicos - 20%
- Realizar el examen de preguntas objetivas - 40%.

Requisitos para superar la materia:

- Es necesario sacar un 5 en el examen para poder aprobar la materia. Las notas de las demás pruebas de evaluación únicamente se sumarán en caso de que el examen esté aprobado.
- Es **obligatorio presentar todos los trabajos**, en caso de no hacerlo se suspenderá la evaluación continua y, por tanto, la materia.
- Es obligatorio cumplir con el 80% de asistencia a las clases prácticas. Aquellos/as alumnos/as que no alcancen el mínimo de asistencia indicado, deberán realizar un examen de contenidos prácticos en la 1ª convocatoria cuya valoración será de "apto" o "no apto" . Si resulta no apto, se suspenderá la materia.

### Recuperación

- Si no se aprueba el examen, se guardarán las notas del resto de pruebas realizadas solo para la 2ª convocatoria (junio/julio).
- Si no se presenta alguno de los trabajos requeridos, **se suspenderá la evaluación continua** y deberá presentarse el mismo en la 2ª convocatoria (junio/julio). Se conservarán las notas de las partes presentadas/superadas solo para la 2ª convocatoria (junio/julio).
- Si no se alcanza una valoración de "apto" en el examen práctico (personas que no han alcanzado el mínimo de asistencia exigida) deberán presentarse al examen práctico de la 2ª convocatoria (junio/julio).

### Evaluación global

Este método de evaluación implica la realización de las siguientes pruebas:

- Realizar el trabajo planteado por el profesor/a vinculados con el desarrollo de los contenidos (40%).
- Realizar el examen de preguntas objetivas (60)%.

### Requisitos para superar la materia

- Es necesario sacar un 5 en el examen para superar la materia. La nota del trabajo únicamente se sumará en caso de que el examen esté aprobado.
- Si solo se supera una de las dos pruebas, se guardará la nota de la parte aprobada únicamente para la 2ª convocatoria (junio/julio).
- La **realización del trabajo es obligatoria**. En caso de no presentarlo, se suspenderá la materia.
- Es obligatorio cumplir con el 80% de asistencia a las clases prácticas. Aquellos/as alumnos/as que no alcancen el mínimo de asistencia indicado, deberán realizar un examen de contenidos prácticos en la 1ª convocatoria cuya valoración será de "apto" o "no apto" . Si resulta no apto, se suspenderá la materia.

### Recuperación

- Si no se aprueba el examen, se guardará la nota del trabajo (en caso de haber sido presentado) solo para la 2ª convocatoria (junio/julio).- Si no se presentó el trabajo requerido, deberá realizarse el mismo y entregarlo en la 2ª convocatoria (junio/julio).
- Si no se alcanza una valoración de "apto" en el examen práctico (personas que no han alcanzado el mínimo de asistencia exigida) deberán presentarse al examen práctico de la 2ª convocatoria (junio/julio).

**Convocatoria Extraordinaria** Para la convocatoria extraordinaria se realizará un examen cuyo valor será el **100% de la nota**.

### **Fechas de exámenes**

Las fechas de los exámenes se podrán consultar en la página web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte en el siguiente enlace: <http://fcced.uvigo.es/gl/docencia/exames>

---

### **Fuentes de información**

#### **Bibliografía Básica**

- ACSM, **ACSM's Guidelines for exercise testing and Prescription**, 11, Wolters Kluwer, 2021
- Vivian H. Heyward, **Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio**, Panamericana, 2008
- ACSM, **anual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio**, Paidotribo, 2005
- Machado, Alexandre F, **Manual de Avaliação Física**, Icone Editora, 2010

#### **Bibliografía Complementaria**

- ACSM, **Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio.**, Paidotribo, 2000
- Xiao, Junjie (Ed), **Physical Exercise for Human Health**, Springer, 2020
- López, E.J.M., **Pruebas de aptitud física**, Paidotribo., 2002
- George, Fisher, Vehrs, **Test y Pruebas Físicas**, Paidotribo, 2001
- Baechle, T & Earle, R., **Essentials of strength training and conditioning.**, Human Kinetics., 2000
- Sharkey, B.J., **Fitness and Health.**, Human Kinetics, 2002

---

### **Recomendaciones**

#### **Asignaturas que continúan el temario**

- Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502
- Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

#### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

- Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903



**DATOS IDENTIFICATIVOS****Gestión y organización de los sistemas deportivos I**

Asignatura	Gestión y organización de los sistemas deportivos I			
Código	P02G050V01504			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Profesorado	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Correo-e	ivanmartinez@uvigo.es			
Web	<a href="http://https://login.campusremotouvigo.gal/cas/login?service=https%3A%2F%2Fcampusremotouvigo.gal%2Flogin%2F%3Fforce_sso%3Dtrue%26_%3D1244183002">http://https://login.campusremotouvigo.gal/cas/login?service=https%3A%2F%2Fcampusremotouvigo.gal%2Flogin%2F%3Fforce_sso%3Dtrue%26_%3D1244183002</a>			
Descripción general				

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B21	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C19	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo	B25
Adaptación a nuevas situaciones, a la resolución de problemas y al aprendizaje autónomo	B26
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas	C19
Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	B2
Conocimiento y comprensión de los factores *comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.	B4
Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	B12
Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13
Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestación	B14
Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B24
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físicodeportivas.	B21 B23
Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.	

**Contenidos**

Tema

1. El Sistema Deportivo	1.1. Estudio comparativo de los modelos de deporte en Europa (metodología, resultados..) 1.2. El modelo de deporte en España (diagnóstico, rendimiento deportivo, estructura financiera, estructura organizativa, integración social...)
2. El Servicio Deportivo	2.1. Prestación de un servicio (oferta, demanda, competencia, viabilidad, calidad, buenas prácticas) 2.2. Concepto de servicio público en el Deporte 2.3. Indicadores específicos de gestión (actividad, presupuestarios, costes, entorno) 2.4. Carta de servicios deportivos ( ayuntamiento, diputación, comunidad autónoma, universidad...) 2.5. Atención al cliente
3. Las formas de Gestión Deportiva	3.1. Gestión pública 3.2. Gestión privada 3.3. Gestión mixta 3.4. El gestor deportivo: rol y funciones
4. Gestión y Organización en el Deporte	4.1. Sector público deportivo 4.2. Sector privado deportivo 4.3. Tercer sector deportivo
5. Ordenamiento Jurídico del Deporte	5.1. Normas generales de los poderes públicos que inciden en el ámbito deportivo 5.2. Normas específicas para el deporte emanadas de los poderes públicos 5.3. Normas emanadas de las entidades privadas que integran la organización deportiva 5.4. Marco jurídico de la protección de los menores en el deporte.

### Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	22.5	30.5	53
Prácticas con apoyo de las TIC	0	30	30
Trabajo tutelado	0	64	64
Examen de preguntas objetivas	0	1	1
Resolución de problemas y/o ejercicios	0	1	1
Proyecto	0	1	1

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

### Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directrices de un trabajo, ejercicio o proyecto a desarrollar por el estudiante.
Prácticas con apoyo de las TIC	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollarán a través de las TIC de forma autónoma.
Trabajo tutelado	Actividad en la que se formulan problemas y/o ejercicios relacionados con la materia. El alumno debe desarrollar el análisis y resolución de los problemas y/o ejercicios de forma autónoma.

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajo tutelado	En función de las circunstancias, el alumnado recibirá atención individualizada en modo presencial (horario de tutorías previa cita) o no presencial (correo electrónico).
Prácticas con apoyo de las TIC	En función de las circunstancias, el alumnado recibirá atención individualizada en modo presencial (horario de tutorías previa cita) o no presencial (correo electrónico).

### Evaluación

Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje

Examen de preguntas objetivas	Prueba objetiva (test) con 4 opciones de respuesta. Para anular el efecto del azar cada respuesta incorrecta resta. Corresponde a la evaluación del Grupo-A.	30	B2 B4 B12 B13 B14 B21 B23 B24 B25 B26	C19
Resolución de problemas y/o ejercicios	El alumnado resolverá problemas/ejercicios de forma presencial, individual y autónoma siguiendo las indicaciones del profesor. Los ejercicios deberán estar cumplimentados y entregados a través de Moovi dentro del plazo establecido. No serán válidos a efectos de la evaluación los ejercicios entregados fuera de plazo. Corresponde a la evaluación de Grupos-C.	40	B2 B4 B12 B13 B14 B21 B23 B24 B25 B26	C19
Proyecto	El alumnado organizado en equipos trabajará durante todo el cuatrimestre en un PROYECTO COLABORATIVO, siguiendo las indicaciones del profesor y alternando ejercicios presenciales y no presenciales. El proyecto se estructura en ejercicios que deberán estar cumplimentados y entregados a través de Moovi dentro del plazo establecido. No serán válidos a efectos de la evaluación los ejercicios entregados fuera de plazo. Corresponde a la evaluación de Grupos-B.	30	B2 B4 B12 B13 B14 B21 B23 B24 B25 B26	C19

### Otros comentarios sobre la Evaluación

#### PRIMERA CONVOCATORIA:

- Modalidad de **EVALUACIÓN CONTINUA** consta de 3 pruebas:
  - Examen (Grupo-A)
  - Resolución de problemas y/o ejercicios de forma individual (Grupo-C)
  - Proyecto colaborativo en equipo (Grupo-B)
    - Para superar la materia en esta modalidad de evaluación será requisito imprescindible:
      - La asistencia presencial al 80% de las sesiones prácticas (Grupos-B y C)
      - Obtener un mínimo de 6 puntos sobre 10 en cada una de las tres pruebas.
  - La calificación de la materia resultará de la suma y ponderación del resultado de las 3 pruebas.
- Modalidad de **EVALUACIÓN GLOBAL\*** consta de 1 prueba global (examen) que constará de 3 partes:
  - Preguntas objetivas (test) con un peso del 30% sobre la calificación final (Grupo-A)
  - Preguntas de respuesta corta con un peso del 40% sobre la calificación final (Grupos-C)
  - Preguntas de desarrollo con un peso del 30% sobre la calificación final (Grupos-B)
    - Para superar la materia en esta modalidad de evaluación será requisito imprescindible:
      - Obtener un mínimo de 6 puntos sobre 10 en cada una de las 3 partes.

#### SEGUNDA CONVOCATORIA Y SIGUIENTES:

- Modalidad de **EVALUACIÓN GLOBAL (ídem 1ª convocatoria)**

\* A elección da modalidade de avaliación global supón a renuncia ao dereito de seguir avaliándose das actividades da modalidade de avaliación continua que resten e á cualificación obtida ata ese momento en calquera das probas que xa tiveron lugar (Art. 19, Regulamento sobre a avaliación, calificación e a calidade da docencia (aprobado no claustro do 18 de

---

## **Fuentes de información**

### **Bibliografía Básica**

Llopis-Goig, R., **Participación Deportiva en Europa. Políticas, culturas y prácticas**, UOC, 2016

Blanco,E.;Burriel,J.C.;Camps,A.;J.L.; Landaberea,J.A.;Montes,V., **Manual de la Organización Institucional del Deporte**, Paidotribo, 1999

Celma, J., **ABC del Gestor Deportivo**, INDE, 2004

Millán Garrido, A, **Legislación Deportiva**, Reus, 2016

[www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es), **Consejo Superior de Deportes**,

[www.iusport.com](http://www.iusport.com), **Portal Jurídico del Deporte**,

<http://www.munideporte.com>, **Portal del Deporte Municipal en España**,

<https://www.fagde.org>, **Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte de España**,

<http://deporte.xunta.gal/>, **Deporte Galego. Xunta de Galicia**,

[www.boe.es](http://www.boe.es), **Boletín Oficial del Estado**,

### **Bibliografía Complementaria**

---

## **Recomendaciones**

### **Asignaturas que continúan el temario**

Emprendimiento e innovación en las ciencias del deporte/P02G050V01913

Gestión y organización de los sistemas deportivos II/P02G050V01702

Ocio y turismo deportivo/P02G050V01701

---

## **Otros comentarios**

Para un mejor aprovechamiento se recomienda leer previamente los textos correspondientes a los temas a tratar en el aula, así como ampliar la información acudiendo a la biblioteca y consultando otras fuentes, (bases de datos, artículos científicos, actas de congresos, manuales, etc.).

---

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Actividad física y deporte adaptado**

Asignatura	Actividad física y deporte adaptado			
Código	P02G050V01601			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Ayan Perez, Carlos Luis			
Profesorado	Maneiro Dios, Rubén			
Correo-e	cayan@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B15	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte adaptado.	B2 B4 B20	
Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte adaptado	B4 B10	
Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte adaptado	B14	
Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte adaptado sobre la estructura y función del cuerpo humano	B3	
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte adaptado en las personas con diversidad funcional.	B10 B26	C9
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas y deportes adaptados de forma inadecuada.	B20	
Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a la actividad física y deporte adaptado.	B18	

Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad física y deporte adaptado.	B23	
Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica de actividad física y deporte adaptado sobre la estructura y función del cuerpo humano.	B5	
Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica de actividad física y deporte adaptado sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.	B6	
Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte adaptado.	B2 B3 B5 B15 B18	C9
Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26	
Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte adaptado, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	B15	

## Contenidos

Tema	
1. Conceptualización de la Actividad Física Adaptada.	1.1. AFA Evolución Histórica y Contextualización. 1.2. La Discapacidad, Origen, Evolución y Situación Actual.
2. Ámbitos de Intervención de la Actividad Física Adaptada: educativo, recreativo, terapéutico.	2.1 La Legislación Educativa y el alumno con discapacidad. 2.2 EFA y ACNEE: Posibilidades y Aplicaciones en la Educación Física y el tiempo libre. 2.3. Las profesiones sanitarias
3. Actividad Física Adaptada y personas con diversidad funcional.	3.1. AFA y Rehabilitación Cardiovascular. 3.2. AFA y Trastornos del Sistema Respiratorio. 3.3. AFA y Cáncer. 3.4. AFA y Alteraciones Metabólicas. 3.5. AFA y Trastornos del Sistema Nervioso. 3.6. AFA y Patologías Neuromusculares. 3.7. AFA y Patologías Autoinmunes. 3.8. AFA Como medio Inclusión Social.
4. Deporte Adaptado	4.1. El Deporte Adaptado: Origen, Evolución y Situación Actual. 4.2. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte adaptado.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	22.5	33.75	56.25
Resolución de problemas	0	7.5	7.5
Resolución de problemas de forma autónoma	0	7.5	7.5
Trabajo tutelado	29	43.5	72.5
Examen de preguntas objetivas	1	1	2
Trabajo	1	1	2
Presentación	1	1.25	2.25

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directrices de un trabajo, ejercicio o proyecto a desarrollar por el estudiante
Resolución de problemas	Entrevistas que el alumno mantiene con el profesorado de la materia para el asesoramiento/desarrollo de los trabajos propuestos.
Resolución de problemas de forma autónoma	Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma
Trabajo tutelado	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimientos relacionados con la materia de estudio.

## Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajo tutelado	Sesiones desarrolladas en el aula y en el pabellón deportivo en las que se podrán en práctica los contenidos relacionados con el deporte adaptado.
Lección magistral	Sesiones teóricas desarrolladas en el aula con el apoyo de las nuevas tecnologías.

Resolución de problemas Actividades de petición voluntaria a desarrollar en el despacho 230 en horario de tutoría dedicadas a supervisar el trabajo a realizar en las sesiones prácticas. Se contempla la posibilidad de emplear correo electrónico y despacho virtual como medios telemáticos que faciliten la atención personalizada del alumnado.

<b>Evaluación</b>				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Examen de preguntas objetivas	Examen de opción múltiple con respuesta única.	40	B3 B4 B5 B6 B10 B15 B18 B20	C9
Trabajo	Trabajo dirigido por el Profesor/a. Técnicas grupales participativas. Resolución de dudas, consulta y seguimiento de trabajos. Actividad autónoma del alumno.	30	B2 B5 B14 B15 B18 B20 B23 B26	
Presentación	Trabajo dirigido por el Profesor/a. Técnicas grupales participativas. Resolución de dudas, consulta y seguimiento de trabajos. Actividad autónoma del alumno.	30	B2 B5 B14 B15 B18 B20 B23 B26	

### Otros comentarios sobre la Evaluación

El sistema de evaluación estará dividido en dos grandes grupos o modalidades: metodologías de evaluación continua y metodologías de evaluación global.

En la evaluación continua el alumnado deberá realizar una presentación (30%), un trabajo práctico (30%) y un examen teórico (40%).

El alumnado que siguiendo el sistema de evaluación continua, no haya asistido al menos al 80% de las sesiones prácticas de la asignatura, deberán realizar un examen práctico sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios descritos en el Tema 4 y obtener una calificación de "Apto" en el mismo, para poder superar la parte práctica de la asignatura, siempre que se hayan realizado tanto la presentación como el trabajo correspondiente.

La nota final será la suma aritmética de las puntuaciones obtenidas en cada una de las tres actividades, siempre y cuando se alcance al menos el 50% de la puntuación asignada a cada una de ellas. En caso contrario, el sistema de evaluación continua se considerará como no superado. En la evaluación global el alumnado deberá realizar un trabajo práctico (30%) y un examen teórico (70%). Para superar la materia deberá obtener al menos una calificación de 1.5 puntos sobre 3 posibles en la presentación y de 3.5 puntos sobre 7 posibles en el examen. La nota final será la suma aritmética de ambas partes siempre que hayan sido superadas. El alumnado que cursando el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación global, no haya superado la misma, deberá examinarse en la convocatoria de julio de aquellas actividades en las que no haya alcanzado una calificación igual o superior al 50%.

Las fechas y horarios de los exámenes se podrán localizar en el link de Organización Académica "<http://fced.uvigo.es/gl/docencia/exames>", en la web de la Facultad

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

Cañizares, J., y Carbonero, C., **Discapacidad y Actividad Física Escolar**, Primera, Wanceulen, 2017

Izquierdo, M., Ibañez, J., Antón, M., Cebollero, P., Cadore, E., et al., **Ejercicio físico es salud: prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio**, Primera, Exercycle S.L. BH Group, 2013

Pedersen, B., y Saltin, B., **Exercise as medicine □ evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases**, 2015

Sanz, D., y Reina, R., **Actividad Física y Deportes Adaptados para Personas con Discapacidad**, Primera, Paidotribo, 2015

Sirmard, C., Caron, F., y Skrotzky, K., **Actividad Física Adaptada**, Primera, Inde, 2003

#### **Bibliografía Complementaria**

Ayán, C., **Esclerosis Múltiple y Ejercicio Físico**, Primera, Wanceulen, 2004

Ayán, C., **Fibromialgia: Diagnóstico y Estrategias para su Rehabilitación**, Primera, Paidotribo, 2010

Bassedas, E., **Alumnado con Discapacidad Intelectual y Retraso del Desarrollo**, Primera, Graó, 2010

Bernal, J., **El profesor de Educación Física y el Alumno Sordo**, Primera, Wanceulen, 2001

Campagnolle, S., **La Silla de Ruedas y la Actividad Física**, Primera, Paidotribo, 1998

Climent, J., **Historia de la Rehabilitación Médica**, Primera, Edika Med, 2001

Escribá, A., **Síndrome de Down: Propuestas de Intervención**, Primera, Gymnos, 2002

FEDC, **Deportes para Personas Ciegas y Deficientes Visuales**, Primera, Federación Española de Deportes para Ciegos, 2002

Font, M., **Baloncesto en Silla de Ruedas: manual para el entrenador**, Primera, Consejo Superior de Deportes, 2004

Garel, J., **Educación Física y Discapacidades Motrices**, Primera, Inde, 2007

Garrison, S., **Manual de Medicina Física y Rehabilitación**, Primera, McGraw Hill, 2003

Gutiérrez, A., **La Iniciación Deportiva para Personas con Ceguera y Deficiencia Visual**, Primera, Aljibe, 2011

Hardman, A., y Stensel, D., **Physical Activity and Health**, Primera, Routledge, 2003

Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T., y Carol, N., **El Juego y los Alumnos con Discapacidad**, Primera, Paidotribo, 2004

Sanz, D., **El Tenis en Silla de Ruedas**, Primera, Paidotribo, 2003

Torralba, M., **Atletismo Adaptado: para personas ciegas y deficientes visuales**, Primera, Paidotribo, 2003

#### **Recomendaciones**

##### **Asignaturas que continúan el temario**

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

##### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Gerontología y actividad física/P02G050V01902

##### **Otros comentarios**

No se recomienda matricularse en esta materia sin haber superado los dos primeros cursos de la titulación.



**DATOS IDENTIFICATIVOS****Actividad física y deporte recreativo**

Asignatura	Actividad física y deporte recreativo			
Código	P02G050V01602			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Gutierrez Santiago, Alfonso Prieto Lage, Iván			
Profesorado	Gutierrez Santiago, Alfonso Prieto Lage, Iván			
Correo-e	ivanprieto@uvigo.es ags@uvigo.es			
Web	<a href="http://afdruvigo.blogspot.com/">http://afdruvigo.blogspot.com/</a>			
Descripción general	La asignatura «Actividad física y deporte recreativo» se imparte en el segundo cuatrimestre del tercer curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.			

En esta asignatura se da una visión general de los deportes y juegos recreativos. Desde una perspectiva teórica se abordan las diferentes concepciones actuales más significativas referentes al ámbito de los deportes y juegos recreativos, y desde una perspectiva práctica se realiza un recorrido a través de los deportes y juegos recreativos más representativos.

Asimismo, esta asignatura es fundamental dentro del plan de estudios de la titulación impartida en la Universidade de Vigo, puesto que es la única, dentro de este, donde el alumnado tiene la oportunidad de obtener los conocimientos necesarios sobre el ámbito de los deportes y juegos recreativos, imprescindibles en la formación de un Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Esta guía docente se ha elaborado ajustándose totalmente a lo establecido en la memoria de la titulación y a la normativa específica de la universidad y del centro.

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B21	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C28	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
1. Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físicodeportivas recreativas.	B17 B21
2. Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico- deportiva recreativa.	B23

3. Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de las actividades físico-deportivas recreativas para toda la población.	B16	
4. Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas.	B13 B16 B23 B24	C28
5. Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa.	B10 B23 B25	
6. Conocimiento y comprensión de los fundamentos de las actividades físicas y deportes recreativos.	B7 B10	
7. Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las actividades físicas y deportes recreativos.	B12	
8. Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B25	
9. Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26	
10. Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13	
11. Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B24	

## Contenidos

### Tema

1. Fundamentos teóricos del ocio, el tiempo libre y la recreación.	1.1. Fundamentos teóricos del ocio, el tiempo libre y la recreación.
2. Fundamentos técnico-tácticos y didácticos de las actividades físico-recreativas.	2.1 Deportes de raqueta 2.1.1 Tenis de mesa 2.1.2 Pickleball 2.1.3 Bádminton 2.1.4. Crossminton 2.1.5. Shuttleball  2.2 Deportes de implemento 2.2.1 Floorball 2.2.2 Mazaball 2.2.3 Intercrosse 2.2.4 Softball 2.2.5 Kickball  2.3 Deportes de móvil 2.3.1 Datchball 2.3.2 Kinball 2.3.3 Colpbol 2.3.4 Pinfuvote 2.3.5 Frisbee  2.4. Juegos y deportes tradicionales 2.4.1 Calva 2.4.2 Tanga 2.4.3 Chave 2.4.4 Rana 2.4.5 Petanca 2.4.6 Kurling  2.5 Otros juegos y deportes alternativos (basados en deportes tradicionales) 2.5.1 Indiacá 2.5.2 Korfbal 2.5.3 Tchoukball 2.5.4 Wallyball  2.6 Otros juegos y deportes alternativos (no basados en deportes tradicionales) 2.6.1 360ball 2.6.2 Ballneto 2.6.3 Trangleball  2.7 Didáctica de las actividades físico recreativas

3. Organización y planificación de actividades de ocio y tiempo libre.
- 3.1 Sistemas de organización de competiciones deportivas
- 3.1.1 Copa o por eliminación
- 3.1.2 Por puntos o liga
- 3.1.3 Por extensión
- 3.1.4 Combinaciones

### 3.2 Organización de eventos deportivos

<b>Planificación</b>			
	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	16	0	16
Prácticas de laboratorio	30	0	30
Resolución de problemas de forma autónoma	0	42	42
Trabajo tutelado	6.5	30	36.5
Examen de preguntas objetivas	0.5	25	25.5

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

<b>Metodologías</b>	
	Descripción
Lección magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollan en espacios especiales con equipamiento especializado (pabellón de la facultad).
Resolución de problemas de forma autónoma	Actividad en la que se formulan ejercicios relacionados con la asignatura. El estudiantado debe desarrollar los ejercicios de forma autónoma.
Trabajo tutelado	Trabajo relacionado con la didáctica de los deportes recreativos que se realiza en el aula bajo la supervisión del profesor

<b>Atención personalizada</b>	
Metodologías	Descripción
Lección magistral	La atención personalizada del estudiantado se realizará tanto durante el desarrollo de las sesiones de aula como posteriormente en el despacho físico o virtual (Sala 1252 - Prof. Alfonso Gutierrez Santiago / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) y de correos electrónicos.
Prácticas de laboratorio	La atención personalizada del estudiantado se realizará tanto durante el desarrollo de las sesiones de laboratorio en el pabellón como posteriormente en el despacho físico o virtual (Sala 1252 - Prof. Alfonso Gutierrez Santiago / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) y de correos electrónicos.
Resolución de problemas de forma autónoma	La atención personalizada del estudiantado se realizará tanto durante el desarrollo de las sesiones de aula como posteriormente en el despacho físico o virtual (Sala 1252 - Prof. Alfonso Gutierrez Santiago / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) y de correos electrónicos.
Trabajo tutelado	La atención personalizada del estudiantado se realizará en el despacho físico o virtual (Sala 1252 - Prof. Alfonso Gutierrez Santiago / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) y a través de correos electrónicos.

<b>Evaluación</b>			
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Lección magistral	Durante algunas clases teóricas, se realizarán ejercicios interactivos en gran grupo donde se concederán puntos de la nota final en función de la calificación en dicha actividad.	7	B7 B10 B13 B17
	Se evaluarán los siguientes resultados previstos en la materia: 1,2,6,9,10 y 11.		B21 B23 B24 B26

Prácticas de laboratorio	Asistencia y realización de las 14 clases prácticas de la materia. El estudiante que tenga 4 faltas o más perderá la evaluación continua (y por tanto debe examinarse mediante el procedimiento de EVALUACIÓN GLOBAL - NO CONTINUA-).  Se evaluarán los siguientes resultados previstos en la materia: 1,2,3,4,5,6,8,9,10,11 y 12.	28	B7 B10 B13 B16 B17 B21 B23 B24 B25 B26	C28
Resolución de problemas de forma autónoma	Habrán 14 cuestionarios interactivos en Moovi. Tras realizar todos los cuestionarios, hay que tener una media igual o superior a 7,5 puntos. De lo contrario, la puntuación de este apartado será de 0 puntos.  Se evaluarán los siguientes resultados previstos en la materia: 1,2,6 y 9.	28	B7 B10 B17 B21 B23 B26	
Trabajo tutelado	Realización de un trabajo en pequeños grupos relacionado con la didáctica de una actividad físico-deportiva recreativa.  Se evaluarán los siguientes resultados previstos en la materia: 1,3,6,7,8,9,10 y 11.	14	B7 B10 B16 B17 B21 B26	C28
Examen de preguntas objetivas	Examen de preguntas cerradas con diferentes alternativas de respuesta.  El estudiante deberá sacar un mínimo de 4 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final.  Se evaluarán los siguientes resultados previstos en la materia: 1,2,4,6,,9 y 12.	23	B7 B10 B13 B16 B17 B21 B23 B24 B26	C28

### Otros comentarios sobre la Evaluación

Todo el estudiantado asista o no a las aulas, tiene derecho a ser evaluado (mediante examen o según establezca la guía docente).

### CONVOCATORIA 2º CUATRIMESTRE (mayo-junio)

Estudiantado de **EVALUACIÓN CONTINUA** (calificaciones y CRITERIOS para cumplir la evaluación continua):

- Realización de **ejercicios interactivos en gran grupo** durante algunas clases teóricas a través de la app Kahoot, donde se concederán puntos de la nota final en función de la calificación en dicha actividad. Estos ejercicios suponen el 7% de la nota final.
- **Cuestionarios interactivos en Moovi.** La calificación de los cuestionarios supone un 28%. Habrá 14 cuestionarios. Tras realizar todos los cuestionarios, si el estudiante tiene una media inferior a 7,5 puntos este apartado computará 0 puntos.
- **Asistencia y REALIZACIÓN de las clases prácticas en el pabellón.** La calificación de las mismas supone un 28%. El estudiante que tenga 4 faltas o más dejará de ser evaluado por el procedimiento de evaluación continua y automáticamente pasará a ser evaluado mediante el procedimiento de evaluación global -no continua- (no hay ninguna posibilidad de justificar una falta de asistencia de ahí que se puedan tener hasta tres). El estudiante que asista a la práctica, pero NO la realice, no le computará como una falta de asistencia, pero sí tendrá una calificación de cero en dicha sesión (por tanto, no aumenta puntuación). Como en principio hay 14 prácticas, cada una tendrá un valor de un 2% de la nota final. En el caso de que, por festivo, hubiese un menor número de prácticas, ese 28% se reduciría un 2% por cada práctica que no hubiera, pasando ese porcentaje al examen de preguntas objetivas.
- **Trabajo tutelado sobre una unidad didáctica** de una actividad físico-deportiva recreativa a sorteo. La calificación de este trabajo supone un 14%. Será un trabajo en grupos de cuatro personas.
- **Examen de preguntas objetivas.** La calificación supone un 23%. Consiste en un examen de preguntas cerradas con diferentes alternativas de respuesta de la materia. El estudiante deberá sacar un mínimo de 4 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final. Suspender este examen (con menos de un 4) no implica perder la evaluación continua.

Un estudiante supera la asignatura cuando haya obtenido un mínimo de cinco sobre diez en la suma de los apartados anteriores.

Si en la convocatoria de 2º cuatrimestre (mayo-junio), un estudiante pierde la evaluación continua deberá presentarse mediante el procedimiento de evaluación no continua.

Estudiantado de **EVALUACIÓN GLOBAL -NO CONTINUA-** (para el estudiantado que no cumple los criterios de la evaluación continua):

- **Examen de preguntas objetivas.** La calificación supone un 50%. Consiste en un examen de preguntas cerradas con diferentes alternativas de respuesta de la materia. El estudiante deberá sacar un mínimo de 5 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final.
- **Examen de preguntas de desarrollo.** La calificación supone un 50%. Consiste en supuesto práctico sobre la didáctica de las actividades físico recreativas. El estudiante deberá sacar un mínimo de 5 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final.

La calificación final de la asignatura se obtendrá realizando la suma de ambos exámenes. Un estudiante supera la asignatura cuando haya obtenido un mínimo de cinco sobre diez, siempre y cuando haya superado ambas pruebas.

#### **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA (junio-julio)**

Se evaluará mediante el procedimiento de evaluación global -no continua- (no se guardan las calificaciones de la evaluación continua de la convocatoria de 2º cuatrimestre).

#### **CONVOCATORIA FIN DE CARRERA (septiembre)**

Se evaluará mediante el procedimiento de evaluación global -no continua- (no se guardan las calificaciones de la evaluación continua de otras convocatorias).

**Publicación de las calificaciones y exámenes oficiales** Las calificaciones de cada convocatoria serán publicadas en Moovi, donde se indicarán las fechas de revisión de los exámenes.

Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad en el apartado "Docencia - Exámenes".

---

#### **Fuentes de información**

##### **Bibliografía Básica**

Julio Litwin, **Administración de competiciones deportivas**, 1º, Stadium, 2005

Alberto Virosta, **Disco volador**, 1º, Gymnos, 1993

##### **Bibliografía Complementaria**

Oleguer Camerino Foguet, **Deporte recreativo**, 2ª, INDE, 2000

Oleguer Camerino; Marta Castañer, **1001 ejercicios y juegos de recreación**, 1º, Paidotribo, 2015

Antonio Méndez Giménez, **Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física**, 1ª, Paidotribo, 2003

Carles Jordi Pinyol; Joan Rius Sant, **1000 ejercicios y juegos con material alternativo**, 1º, Paidotribo, 2004

Joan Ortí Ferreres, **La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos**, 1ª, INDE, 2004

J. Gerardo Ruiz Alonso, **Juegos y Deportes Alternativos**, 2ª, Agonos, 1996

Oscar MARTÍN Andrés, **Manual práctico de organización deportiva**, 1º, Gymnos, 1996

Antonio Tinajas Ruiz, **Bádminton en la escuela: enseñar a jugar y a competir**, 1º, AUTOR EDITOR, 2010

Carlos Suari Rodrigue, **Juegos tradicionales : del currículum a la clase : teoría y práctica para la aplicación en Educación Física**, 1º, Wanceulen, 2005

Juan Carlos Martín Nicolás, **Juegos tradicionales y deportes autóctonos de Castilla y León**, 1º, Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisua, 2002

Ricardo Pérez y Verdes, Xaquín Alberto Taberbero Balsa, **Xogos populares en Galicia**, 1º, Lea, 1997

Marco Foyot, **La petanca**, 1º, Paidotribo, 1993

Francisco Pradas de la Fuente, **Fundamentos del tenis de mesa : aplicación al ámbito escolar**, 1º, Editum, 2015

José Luis Bermejo, Javier Quitano, Manuel Ramos, Zhang Don Ping, **Tenis de mesa**, 1º, Comité Olímpico Español, 1991

---

#### **Recomendaciones**

##### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte II/P02G050V01603

##### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte I/P02G050V01501

##### **Otros comentarios**

1. Cada semana, el estudiantado tiene en Moovi los contenidos que se impartirán en la asignatura, así como el material (apuntes, lecturas, vídeos, etc.) para trabajar estos contenidos. Para un mayor aprovechamiento de las clases teóricas y prácticas, se recomienda hacer uso de este material antes de asistir a dichas clases.

2. Formalizar cuanto antes el grupo en Moovi (cuatro personas) para la realización del trabajo de la asignatura.
  3. Estudiar y trabajar el material de la asignatura de forma continuada, tanto para la realización de los cuestionarios semanales como para la preparación del examen.
  4. Plantear a los profesores de la materia todas las preguntas/consultas que se consideren necesarias en cada momento referidas al temario, prácticas, cuestionarios, trabajos, etc.
  5. Comunicar al profesorado las sugerencias de mejora de la asignatura.
  6. Realizar el trabajo de la materia relacionado con la didáctica de las actividades físico-deportivo recreativas a lo largo del cuatrimestre. En cada clase teórica se irán dando directrices de cómo se debe realizar dicho trabajo. Por tanto, se recomienda la asistencia a la clase teórica.
  7. Se recomienda consultar el blog de la materia para ampliar información: <https://afdruvigo.blogspot.com/>
-

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte II**

Asignatura	Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte II			
Código	P02G050V01603			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptor	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua	Gallego			
Impartición	Departamento Didácticas especiales			
Coordinador/a	Rey Cao, Ana Isabel			
Profesorado	Carballo Afonso, María Rocío Rey Cao, Ana Isabel Vicente Vila, Pedro			
Correo-e	anacao@uvigo.gal			
Web	<a href="http://www.portaleducacionfisica.es">http://www.portaleducacionfisica.es</a>			
Descripción general	Materia que aborda la planificación, programación ejecución, puesta en práctica y evaluación de procesos de enseñanza - aprendizaje en el campo de las actividades físicas y deportivas			

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B15	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C4	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de los escolares debido a la práctica de actividades físicas inadecuadas
C6	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y del deporte

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
*Conceptualización e identificación del objeto de estudio de la Didáctica de los procesos de enseñanza aprendizaje en la Actividad Física y del Deporte.	B1 B2 B15
Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la Didáctica de los procesos de enseñanza aprendizaje en la Actividad Física y del Deporte.	B2 B13 B15
Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B11 B13
Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.	B12 B26
Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13 B25 B26

Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y **contextuales de las personas.	B11 B15 B16 B20	
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos *perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte entre la población escolar.	B13 B25	
Capacidad para aplicar los principios *fisiológicos, *biomecánicos, *comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.	B18	C4
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de los escolares debido a la práctica de actividades físicas inadecuadas.	B13 B20	
Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte y actividad física escolar.	B15 B16 B25 B26	
Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva adecuado para cada tipo de actividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y del deporte.		C6
Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B13 B25 B26	
Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26	

## Contenidos

Tema	
Bloque 1. Planificación de los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Evolución y conceptos de planificación y programación. Fases del proceso programador: análisis previo, elaboración, ejecución y evaluación</li> <li>□ El proceso de enseñanza-aprendizaje en el marco de una planificación.</li> <li>□ Los procesos didácticos en la planificación de la enseñanza deportiva en el marco formativo del deporte escolar o del club de base.</li> </ul>
Bloque 2. Niveles de concreción y unidades de programación en la planificación a medio y largo plazo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Legislación educativa en la educación física. Análisis y aplicación.</li> <li>□ Los niveles de concreción curricular y sus elementos constituyentes.</li> <li>□ La programación. Finalidades, tipos y diseño.</li> </ul>
Bloque 3. Evaluación y control en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y del deporte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ La evaluación: conceptos y definiciones.</li> <li>□ Clases de evaluación.</li> <li>□ Instrumentos de evaluación.</li> <li>□ Referentes legislativos para la evaluación curricular en educación física.</li> </ul>
Bloque 4. La dimensión investigadora del profesorado. La indagación reflexiva, base de la formación del profesorado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ El profesorado de educación física cómo investigador.</li> <li>□ La investigación-acción.</li> <li>□ Herramientas para la investigación educativa.</li> </ul>
Bloque 5. Recursos y materiales didácticos en la actividad física y el deporte. Análisis y rentabilización educativa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Recursos didácticos para la enseñanza de la educación física y el deporte.</li> <li>□ Materiales didácticos para la enseñanza de la educación física y el deporte.</li> <li>□ Entorno educativo y organización del espacio deportivo educativo.</li> <li>□ Entorno educativo y adaptación a la diversidad.</li> </ul>
Bloque 6. Educación en valores y su didáctica en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Los valores y principios éticos en la educación física y el deporte.</li> <li>□ Educación para el consumo.</li> <li>□ Educación física sustentable.</li> <li>□ Educación física desde la perspectiva intercultural.</li> <li>□ Educación física y salud.</li> <li>□ Creatividad.</li> </ul>
Bloque 7. Perspectiva de género y educación a través de la actividad física y el deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Género, cuerpo y sociedad.</li> <li>□ Estrategias didácticas para una docencia sin prejuicios de género y no sexista.</li> </ul>

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Prácticas de laboratorio	0	20	20
Presentación	3	7	10
Seminario	0	5	5
Salidas de estudio	6	0	6
Resolución de problemas	11	10	21
Lección magistral	22	21	43
Examen de preguntas objetivas	1	0	1
Práctica de laboratorio	3	20	23
Trabajo	1	20	21



\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

<b>Metodologías</b>	
	Descripción
Prácticas de laboratorio	Se realizarán diversas prácticas vinculadas a los contenidos y competencias del proceso de planificación didáctica de la enseñanza de la educación física y del deporte.
Presentación	El alumnado presenciara y realizará de una forma activa presentaciones y/o exposiciones relacionadas con los contenidos de la materia y defensa de los mismos en pequeño y gran grupo.
Seminario	La tutoría en grupo será una condición fundamental para el entendimiento y correcta orientación de las presentaciones y exposiciones, así como para clarificar diversos aspectos de la enseñanza/aprendizaje de los procesos de planificación didáctica.
Salidas de estudio	Se podrán desarrollar salidas para la observación o diseño y dirección de sesiones de intervención práctica vinculadas a los bloques de contenidos del currículo oficial de educación física en la educación secundaria obligatoria en Galicia.
Resolución de problemas	Diseño, programación e impartición de tareas vinculadas los contenidos de la materia
Lección magistral	La lección magistral pretende dotar al alumno de las herramientas conceptuales de los contenidos de la materia.

<b>Atención personalizada</b>	
Metodologías	Descripción
Presentación	Presentación/exposición individual o grupal de las unidades didácticas los proyectos educativos diseñados y desarrollados por el alumnado en el proceso de intervención didáctica.
Seminario	Tutela y asesoramiento sobre el diseño y elaboración de las unidades didácticas, proyectos educativos o programación didáctica a entregar. En estas tutorías se orienta al alumnado sobre el proceso de elaboración de los dichos documentos. En ningún caso estas tutorías son parte del proceso de evaluación de estos documentos.
Salidas de estudio	Se establece la posibilidad de observación, o diseño y dirección de procesos de intervención didáctica en otros espacios diferentes a propia Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte

<b>Evaluación</b>			
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Presentación	Presentación por escrito de una Unidad Didáctica o Proyecto Educativo vinculado a las sesiones prácticas aleatorias diseñadas y dirigidas siguiendo los principios de la didáctica.	20	B1 B2 B11 B12 B13 B15 B16 B20 B25 B26
Examen de preguntas objetivas	Prueba escrita tipo test sobre los contenidos teóricos de la materia	40	B1 B2 B11 B12 B13 B15 B16 B20 B25 B26
Práctica de laboratorio	Seguimiento del desarrollo de la dirección y diseño de las sesiones prácticas y la implicación del alumnado en las prácticas, la participación en la discusión de las tareas y los tópicos propuestos en clase B y C. Exposición pública de la Unidad Didáctica	10	B2 B25 B26

Trabajo	Presentación escrita de una programación anual de educación física o de una planificación didáctica	30	B1 B2 B11 B12 B13 B15 B16 B20 B25 B26
---------	---	----	--

### Otros comentarios sobre la Evaluación

#### Evaluación continua:

Será necesario aprobar todas las herramientas de evaluación para superar la materia. Se mantendrán los mismos criterios para aprobar en las sucesivas convocatorias. Cualquier alumno o alumna matriculado en la materia tiene el deber del cumplimiento de estos requisitos para la obtención de una calificación positiva en la misma. No existe ninguna posibilidad de mantener partes de la materia aprobadas procedentes de anteriores cursos académicos.

#### Evaluación global:

- El alumnado que no haya optado por la evaluación continua (por no cumplir la asistencia a las prácticas, etc.), realizará una evaluación global en las fechas oficiales.
- Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad en el enlace <http://fcced.uvigo.es/es/docencia/examenes/>

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

- Annichiarico Ramos, Rubén, **Manual de Didáctica de la Educación Física**, 1ª, Annichiarico R.J., 2005
- Blández, J., **Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje.**, INDE, 2000
- Contreras, O., **Didáctica de la E.F.**, INDE, 1998
- Fernández, J., Ruiz, M., Fuster, M., **Los materiales didácticos de Educación Física**, Wanceulen, 1997
- Galera, A., **Manual de Didáctica de la E.F.**, Paidós, 2001
- Rey-Cao, A. e González-Palomares, A., **El género en los ojos. Lectura crítica de fotografías en educación física**, Tándem. Didáctica de la Educación Física, 60, 2018
- Sánchez Bañuelos, F., **Didáctica de la E.F.**, Prentice Hall, 2002
- Zagalaz, M., **Corrientes y tendencias en la E.F.**, INDE, 2001
- #### Bibliografía Complementaria
- SCOPUS,
- Senners, P., **La Lección de Educación Física.**, INDE, 2001
- SPORTDISCUS,
- Torres, J., **El currículum oculto**, Morata, 1996
- Vázquez, B., **Bases educativas de la Actividad Física y el Deporte**, Síntesis, 2001
- Zagalaz, M., **Los enfoques curriculares en la enseñanza de la Educación Física.**, Prentice Hall, 2002

### Recomendaciones

#### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

- Educación: Epistemología de las ciencias de la actividad física, el deporte y la educación física/P02G050V01301
- Didáctica de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte I/P02G050V01501

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II**

Asignatura	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II			
Código	P02G050V01604			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua	Castelán			
Impartición	Galego			
Departamento				
Coordinador/a	Silva Alonso, Telmo			
Profesorado	Silva Alonso, Telmo			
Correo-e	telmosilva@uvigo.es			
Web				
Descrición general				

**Resultados de Formación e Aprendizaxe**

Código	
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
C18	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados

**Resultados previstos na materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------

- Conocer el obxeto de estudio	B1	C7
- Ser capaz de analizar a estrutura técnica, táctica e condicional das disciplinas deportivas	B2	C8
- Ser capaz de deseñar tarefas de adestramento aplicadas á mellora de factores craves do rendemento deportivo.	B5	C9
- Ser capaz de deseñar e organizar programas de adestramento específicos atendendo ás prioridades de rendemento en competición.	B7	C10
- Saber utilizar os medios tecnolóxicos básicos para o desenvolvemento do adestramento e a avaliación do rendemento.	B11	C11
- Saber diagnosticar e controlar o rendemento deportivo, así como utilizar unha metodoloxía científica para o adecuado uso deses datos	B13	C18
- Manexar operativamente as medidas de prevención de lesións relacionadas coa actividade física e ser capaz de deseñar programas preventivos específicos para cada deportista e modalidade.	B14	
- Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B26	
- Coñecer e comprender os efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.		
- Comprender e coñecer os fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.		
- Coñecemento e comprensión os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.		
- Adquirir hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.		
- Manexar información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.		
- Adaptar a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.		

## Contidos

Tema	
1. Adestramento das capacidades coordinativas.	1.1 Conceptos clave. 1.2 Obxectivos. 1.3 Procedementos. 1.2 Sistemas de avaliación.
2. Adestramento da técnica deportiva.	2.1 Conceptos clave. 2.2 Obxectivos. 2.2 Métodos de adestramento. 2.3 Sistemas de avaliación.
3. Adestramento da táctica deportiva.	3.1 Conceptos clave. 3.2 Obxectivos. 3.3 Métodos de adestramento. 3.4 Sistemas de avaliación.
4. Planificación e organización do adestramento deportivo.	4.1 Modelos principais de planificación deportiva. 4.2 Unidades básicas de planificación. 4.3 Criterios e procedementos para o deseño de tarefas, sesións e ciclos de adestramento.
5. Avaliación da carga de competición.	5.1 Conceptos clave. 5.2 Carga física. 5.3 Carga fisiolóxica. 5.4 Perfís de rendemento para a competición deportiva.
6. Avaliación da carga de adestramento.	6.1 Conceptos clave. 6.2 Obxectivos. 6.3 Métodos de control.
7. Estrategias de recuperación para o control da fatiga.	7.1 Alimentación. 7.2 Sono e descanso. 7.3 Control do estrés. 7.4 Outras estratexias.
8. Seguridade do proceso de adestramento.	8.1 Sobreentrenamiento. 8.2 Conservación da saúde física. 8.3 Conservación da saúde mental.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección maxistral	22	15	37
Resolución de problemas	10	10	20
Aprendizaxe baseado en proxectos	21	40	61
Exame de preguntas obxectivas	2	30	32

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodoloxía docente

Descrición

Lección maxistral	Exposición na clase do coñecemento científico e empírico mais actual sobre os contidos da materia.
Resolución de problemas	Obter solucións baseadas no coñecemento e método científico de problemas comúns sobre planificación y organización do adestramento deportivo.
Aprendizaxe baseado en proxectos	Deseño de un proxecto de adestramento para un caso individual ou colectivo, real ou simulado.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	Resolución de dúbidas.
Resolución de problemas	Resolución de dúbidas.
Aprendizaxe baseado en proxectos	Titorización e resolución de dúbidas.
Pruebas	Descrición
Exame de preguntas obxectivas	Resolución de dúbidas.

### Avaliación

	Descrición	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaxe	
Lección maxistral	Participación activa e proactiva na realización das tarefas de aprendizaxe desenvoltas nas clases teóricas.	10	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Resolución de problemas	Participación activa e proactiva das tarefas de resolución de problemas propostas nas clases prácticas.	20	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Aprendizaxe baseado en proxectos	Elaboración e defensa dun proxecto de adestramento para un caso real ou simulado.	30	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Exame de preguntas obxectivas	Proba escrita con respostas de opción múltiple e/ou verdadeiro/falso e/ou supostos prácticos.	40	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18

### Otros comentarios sobre la Evaluación

- Modalidad avaliación continua en convocatoria ordinaria e extraordinaria:
  - Proba escrita con resolución de supostos prácticos e/ou preguntas con opción de resposta múltiple e/ou verdadeiro/falso (40%)
  - Proxecto de adestramento (30 %): documento (50 % do 30 %) + video (50 % do 30 %).
  - Participación activa e proactiva nas tarefas desenvolta nas clases teóricas (10 %) e nas clases prácticas (20 %)

%). Este requisito aplicarase sempre e cando o alumnado asista a un mínimo de 10 clases teóricas e 10 clases prácticas.

- Modalidad avaliación global en convocatoria ordinaria e extraordinaria:
  - O alumno ou alumna fará unha proba de coñecementos e procedementos correspondentes a materia, coa resolución de supostos prácticos e/ou respostas a preguntas con opción múltiple e/ou clasificación de afirmacións ou respostas como verdadeiras/falsas (100 %).

---

### **Bibliografía. Fontes de información**

#### **Bibliografía Básica**

Bompa, T & Buzzichelli, C, **Periodización del entrenamiento deportivo**, B073D3G1L2, 4, Editorial Paidotribo, 2017

Miller, T, **Guía de pruebas y evaluaciones de la NSCA (Entrenamiento Personal)**, B01N7NAPNJ, 1, Editorial Paidotribo, 2016

Silva, T, **Entrena remo apoyándote en la ciencia**, 978-84-19668-09-7, 1, Editorial Uno, 2023

#### **Bibliografía Complementaria**

---

### **Recomendacións**

#### **Asignaturas que continúan el temario**

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

Psicología do adestramento deportivo/P02G050V01911

#### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

#### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Actividades de fitness**

Asignatura	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es			
Web				
Descripción general	La asignatura pretende ofrecer al alumno/a una visión general de una de las principales opciones profesionales de la titulación: las actividades de fitness.			

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código			
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.		
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano		
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.		
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.		
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.		
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.		
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo		
C24	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva recreativa, con atención a las características individuales y contextuales de las personas		
C26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa		
C28	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas		
C29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa		

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Los estudiantes serán capaces de conocer y comprender fundamentos de las actividades de fitness.	B2 B5 B12 B13 B24	
Los estudiantes serán capaces de diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de Y-A relativos las actividades de fitness, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	B5 B25	C9 C24 C26 C28 C29
Los estudiantes serán capaces de comprender la literatura científica del ámbito de las actividades de fitness.	B2 B5	
Los estudiantes serán capaces de promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad de fitness.	B13 B24 B25	C9 C28 C29
Los estudiantes serán capaces de identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de las actividades de fitness.	B24	C9 C26 C28 C29

Los estudiantes serán capaces de seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva adecuada para las actividades de fitness.	B26	C24 C26 C29
Los estudiantes serán capaces de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al ámbito de las actividades de fitness.	B5 B24	C28

## Contenidos

Tema	
TEMA 1. Teoría y práctica del ejercicio físico y bienestar en clases colectivas	<p>SUBTEMA I: Concepto y evolución del fitness</p> <p>Subtema I.1. Concepto y evolución del fitness</p> <p>Subtema I.2. El fitness en la actualidad</p> <p>Subtema I.3. El sector de los servicios de fitness</p> <p>Subtema I.4. Los usuarios/as del fitness</p> <p>SUBTEMA II: El técnico polivalente de fitness</p> <p>Subtema II.1. Características y formación</p> <p>Subtema II.2. Habilidades personales y sociales</p> <p>Subtema II.3. Pautas para su desarrollo profesional</p>
TEMA 2. Tendencias del fitness y análisis del ejercicio físico en clases colectivas	<p>SUBTEMA III: Actividades de fitness: la sala [cardio-fitness]</p> <p>Subtema III.1. Equipamiento y funcionamiento de una sala [cardio-fitness] actual.</p> <p>Subtema III.2. Pautas básicas de entrenamiento en sala</p> <p>Subtema III.3. Seguridad y prevención de lesiones</p> <p>Subtema III.4. El entrenamiento funcional en la sala cardio-fitness</p> <p>SUBTEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuales</p> <p>Subtema IV.1. H.I.I.T.</p> <p>Subtema IV.2. Tonificación con soporte musical</p> <p>Subtema IV.3. Running</p> <p>Subtema IV.4. Cross fit</p> <p>Subtema IV.5. Entrenamiento excéntrico e isoinercial</p> <p>Subtema IV.6. Entrenamiento en suspensión: TRX</p> <p>Subtema IV.7. Core training</p> <p>Subtema IV.8. Entrenamiento propioceptivo</p> <p>Subtema IV.9. Stretching Global Activo</p> <p>Subtema IV.10. F.N.P.</p> <p>Subtema IV.11. Método Pilates</p>
TEMA 3. Aspectos didácticos y metodológicos del ejercicio físico con soporte musical.	<p>SUBTEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuales</p> <p>Subtema IV.12. Tonificación con soporte musical</p>

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	15	5	20
Trabajo tutelado	4	15	19
Prácticas de laboratorio	26	9	35
Presentación	4	15	19
Resolución de problemas de forma autónoma	5	10	15
Examen de preguntas objetivas	2	4	6
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	2	8	10
Trabajo	6	20	26

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Actividades expositivas de profesor y estudiante. Exposiciones, seminarios, presentación de ejercicios, trabajos o proyectos a desarrollar.
Trabajo tutelado	Resolución de ejercicios en el aula/laboratorio bajo la dirección del profesor
Prácticas de laboratorio	Realización práctica de diferentes tendencias del fitness y desarrollo de sesiones básicas
Presentación	Actividad práctica en donde el alumno debe ser responsable de su diseño, planificación y abordaje.
Resolución de problemas de forma autónoma	Búsqueda de información con base de un posterior abordaje práctico de los contenidos.

## Atención personalizada



Metodologías	Descripción
Lección magistral	En el aula teórica o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Trabajo tutelado	En el aula práctica o en horario de tutorías o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Presentación	En el aula teórica y sesiones prácticas o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Resolución de problemas de forma autónoma	En las sesiones teóricas, prácticas y en horario de tutoría o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Prácticas de laboratorio	En el aula práctica o en horario de tutorías o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.

Evaluación				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Lección magistral	Durante algunas sesiones teóricas se realizarán ejercicios interactivos en gran grupo donde se concederán puntos de la nota final en función de la posición final obtenida.	5	B2 B5 B12 B13 B24 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
Presentación	Los alumnos desarrollarán una sesión de fitness completa como monitores responsables.	25	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
Examen de preguntas objetivas	Evaluación global del proceso de aprendizaje y adquisición de competencias y conocimientos: El examen teórico podrá constar de preguntas cortas y/o tipo test de los diversos contenidos de la asignatura.	40	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	El alumno debe recopilar las sesiones (contenidos, objetivos y tareas) de las clases prácticas analizando críticamente cada una de ellas. Para ello debe asistir, al menos, al 85% de las sesiones prácticas programadas.	15	B5 B13 B24 B26	C9 C26 C28 C29
Trabajo	Los alumnos desarrollarán diversas tareas propuestas a través de la plataforma de teledocencia Moovi que tendrán una fecha límite de presentación para poder ser evaluadas.	15	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29

### Otros comentarios sobre la Evaluación

Todo el alumnado, asista o no a las clases, tiene derecho a ser evaluado (mediante un examen o en el modo en que se establezca en la guía docente).

#### - Evaluación continua

a) Evaluación ALUMNADO ASISTENTE (asiste, al menos, al 85% de las sesiones prácticas programadas):

- Es indispensable superar el examen teórico con una calificación mínima de 5 puntos para aprobar la asignatura. De no ser así, el resto de calificaciones se guardarán para posteriores convocatorias.

- De no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán evaluadas en la convocatoria de julio.

- En la segunda convocatoria del mismo curso académico se mantendrán las calificaciones de la primera convocatoria.

#### Evaluación Global.

b) Evaluación ALUMNADO NO ASISTENTE (asiste a menos del 85% de las sesiones prácticas programadas):

- En todo caso se mantendrán los criterios de evaluación y serán consultados previamente con el docente de la materia cuando los alumnos no hayan asistido de manera regular durante el curso.

- Las competencias de la materia serán evaluadas en una prueba única de naturaleza teórica (50%) y práctica (50%) que debe ser superada con una calificación mínima de un 5.

c) Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la página web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte: <http://fcced.uvigo.es/gl/>

---

## **Fuentes de información**

### **Bibliografía Básica**

Salinas, N., **Manual para el técnico de sala de fitness.**, Paidotribo, 2005

Earle, R.W. y Baechle, T.R., **Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal.**, Paidotribo, 2008

Hoeger, W.W.K. y Hoeger, S.A., **Fitness and wellness**, 9a, Wadsworth, Cengage Learning., 2009

Thompson, W.R., **ACSM's guidelines to exercise testing and prescription.**, Lippincott, Williams & Wilkins., 2009

### **Bibliografía Complementaria**

Colado Sánchez, J.C., **Fitness en las salas de musculación**, INDE, 1996

American College of Sports Medicine, **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**, 7a, Lippincott, Williams & Wilkins., 2006

Isidro, F., Heredia, J.R., Pinsach, P. y Costa, M.R., **Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness.**, Paidotribo, 2007

Dwyer, G.B., & Davis, S.E., **ACSM's health-related physical fitness assessment manual.**, Lippincott, Williams & Wilkins., 2008

Lieberman et al., **Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners**, Nature, 2010

Klika B. & Jordan C., **HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT: Maximum Results With Minimal Investment**, ACSM'S Health & Fitness Journal, 2013

S A Costigan, N Eather, R C Plotnikoff, D R Taaffe, D R Lubans, **High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis**, Br J Sports Med, 2015

Alonso-Fernandez et al., **Effect of a HIIT Programme vs. Extensive Continuous Training on Inexperienced Individuals**, Apunt. Educación Física y Deportes, 2017

Alonso-Fernandez et al., **Changes in muscle architecture of biceps femoris induced by eccentric strength training with nordic hamstring exercise**, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sp, 2018

Aguilera-Castells et al., **Muscle activation in suspension training: a systematic review**, SportS Biomechanics, 2018

Alonso-Fernandez et al., **Impact of a HIIT protocol on body composition and VO2max in adolescents**, Science & Sports, 2019

Alonso-Fernandez et al., **Changes in rectus femoris architecture induced by the reverse nordic hamstring exercises**, Journal sports Med Phys Fitness, 2019

Alonso-Fernandez et al., **Effects of the Functional Heel Drop Exercise on the Muscle Architecture of the Gastrocnemius**, Journal of Sport Rehabilitation, 2019

Espejo-Antúnez et al., **The impact of proprioceptive exercises on balance and physical function in institutionalized older adults: A randomized controlled trial**, ARCHIVES OF PHYSICAL MEDICINE AND REHABILITATION, 2020

Vera-Garcia et al., **Progressions of core stabilization exercises based on postural control challenge assessment**, European Journal of Applied Physiology, 2020

Xu et al., **Effects of Foot Strike Techniques on Running Biomechanics: A Systematic Review and Meta-analysis**, SPORTS HEALTH, 2020

Gardiner et al., **injury risk and injury incidence rates in crossfit**, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2020

Matos et al., **Analysis of the pain symptoms, flexibility, and hydroxyproline concentration in individuals with low back pain submitted to Global Postural Re-education and stretching**, Pain Management, 2020

Schimidt et al., **Influence of Pilates Method on Nonspecific Lumbar Pain**, Arquivos Brasileiros de Neurocirurgia, 2020

Rustaden et al., **Similar Energy Expenditure During BodyPump and Heavy Load Resistance Exercise in Overweight Women**, Frontiers in Physiology, 2020

Alonso-Fernandez et al., **Impact of Asking L-PROTOCOL on muscle architecture, flexibility and sprint performance**, Int. Journal of Sports Medicine, 2021

Alonso-Fernandez et al., **Acute impact of Nordic hamstring exercise on sprint performance after 24, 48 and 72 hours**, Sports Biomechanics, 2021

Alonso-Fernandez et al., **Effects of Copenhagen Adduction Exercise on Muscle Architecture and Adductor Flexibility**, IJERPH, 2022

Alonso-Fernandez et al., **Impact of High-Intensity Interval Training on Body Composition and Depressive Symptoms in Adults under Home Confinement**, IJERPH, 2022

---

## **Recomendaciones**

### **Asignaturas que continúan el temario**

**Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

---

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

---

**Otros comentarios**

---

Para afrontar la asignatura es importante tener una buena base teórica de:

- Anatomía y kinesiólogía humana.
  - Fisiología del ejercicio.
-

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Gerontología y actividad física**

Asignatura	Gerontología y actividad física			
Código	P02G050V01902			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	evila@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B22	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Ser capaz de comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en las personas mayores.	B2
Conocer y ser capaz de identificar los efectos que la práctica de la actividad física y deporte en personas mayores provocan en aspectos fisiológicos y biomecánicos.	B3
Ser capaz de identificar los efectos que la práctica de la actividad física y deporte en personas mayores provocan en aspectos comportamentales y sociales.	B4
Ser capaz de identificar los efectos que la práctica de la actividad física y deporte provocan sobre la estructura de diferentes manifestaciones de la motricidad humana en personas mayores.	B7
Conocer y ser capaz de aplicar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional en el ámbito de las personas mayores.	B11
Saber utilizar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en el ámbito de las personas mayores.	B12
Ser capaz de identificar y aplicar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de las personas mayores.	B13
Conocer y ser capaz de promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte en las personas mayores.	B16
Ser capaz de identificar habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo en el ámbito de las personas mayores.	B25
Ser capaz de identificar y adaptarse a nuevas situaciones, aplicar la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo en el ámbito de las personas mayores.	B26

Adquirir conocimientos básicos para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas para personas mayores.

B3  
B4  
B22

## Contenidos

Tema	
Bloque temático 1. Gerontología y actividad física: aspectos físicos, biológicos, sociales y psíquicos relacionados con la actividad física y la corporeidad de las personas mayores.	Tema 1. Cambios en la anatomía y fisiología de los órganos y sistemas durante el envejecimiento. Tema 2. Aspectos psicológicos y sociales del envejecimiento.
Bloque temático 2. Epidemiología y demografía del envejecimiento.	Tema 3. Definiciones y conceptos. Tema 4. Epidemiología y demografía del envejecimiento. Tema 5. Teorías del envejecimiento en el ser humano.
Bloque temático 3. Características de la motricidad humana en edad avanzada. El cuerpo y la vejez.	Tema 6. Autonomía funcional y valoración. Tema 7. Capacidades físicas y coordinativas.
Bloque temático 4. Políticas de promoción de salud y calidad de vida en el envejecimiento.	Tema 8. Políticas de promoción de salud y calidad de vida.
Bloque temático 5. El ocio activo en las personas mayores. Características, necesidades y demandas de actividades de las personas mayores.	Tema 9. El ocio activo en las personas mayores.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos	0	19	19
Trabajo tutelado	28	14	42
Lección magistral	22	22	44
Actividades introductorias	2	1	3
Resolución de problemas y/o ejercicios	2	0	2
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	0	29	29
Resolución de problemas y/o ejercicios	0	10	10
Presentación	1	0	1

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodologías

	Descripción
Estudio de casos	En las clases presenciales se plantearán diferentes situaciones que exijan capacidad de reflexión, relación de contenidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.
Trabajo tutelado	En las clases prácticas fundamentalmente se plantearán situaciones que deberán resolver con la ayuda del profesor o con trabajo autónomo. Se realizaran de individual o colectiva, según la actividad. Será necesario realizar búsqueda bibliográfica y se manejará bibliografía actual sobre temáticas relacionadas con los contenidos de la asignatura.
Lección magistral	En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el alumno con estudio autónomo.
Actividades introductorias	En los primeros días de clase se explicará el programa de la materia.

## Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Lección magistral	En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el alumno con estudio autónomo.
Estudio de casos	En las clases presenciales se plantearán diferentes situaciones que exijan capacidad de reflexión, relación de contenidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.
Trabajo tutelado	En las clases prácticas fundamentalmente se plantearán situaciones que deberán resolver con la ayuda del profesor o con trabajo autónomo. Se realizaran de individual o colectiva, según la actividad. Será necesario realizar búsqueda bibliográfica y se manejará bibliografía actual sobre temáticas relacionadas con los contenidos de la asignatura.
Pruebas	Descripción
Resolución de problemas y/o ejercicios	Actividades de apoyo en horario de tutoría destinadas a orientar y/o supervisar las tareas de la materia.

<b>Evaluación</b>			
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Estudio de casos	Trabajo temático y memoria de prácticas	40	B2 B11 B12 B13 B16 B22 B25 B26
Trabajo tutelado	Propuesta de sesión	10	B3 B7 B16 B25 B26
Lección magistral	Examen de contenidos	40	B2 B3 B4 B7 B16 B22 B26
Resolución de problemas y/o ejercicios	Resolución y entrega de trabajos prácticos	10	B26

### **Otros comentarios sobre la Evaluación**

En la evaluación continua, es necesario alcanzar un 5 en el examen y en el trabajo temático para poder acceder a las notas de los otros dos apartados de la evaluación y calcular el promedio de la materia. La realización del trabajo tiene carácter obligatorio y es un requisito fundamental para poder superar la materia. Las notas de los diferentes apartados se guardarán para la segunda convocatoria para los que se presenten en modalidad continua. Para optar a la evaluación continua se debe asistir a un mínimo del 80% de las clases prácticas.

De no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán evaluadas en la convocatoria de julio.

La evaluación global consta de dos pruebas, un examen y un trabajo que versará sobre un contenido desarrollado en los contenidos de la asignatura. Ambos deben obtener un 5 sobre 10 para poder superar la materia.

Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad en el enlace <http://fcced.uvigo.es/es/docencia/examenes/>

### **Fuentes de información**

#### **Bibliografía Básica**

#### **Bibliografía Complementaria**

- BELSKY, J.K., **Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervenciones**, Ed. Masson. Barcelona,
- BERMEJO GARCÍA, L., **Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: Guía de buenas prácticas.**, Panamericana: Madrid,
- BUENDÍA, J., **Gerontología y salud. Perspectivas actuales**, Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.,
- JONES, C. & ROSE, D., **Physical activity instruction of older adults**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,
- MELÉNDEZ ORTEGA, A., **Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio**, Ed. Gymnos. Madrid,
- MORROW, J. R.; JACKSON, A. W.; DISCH, J. G. & MOOD, D. P., **Measurement and evaluation in human performance**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,
- SPIRDUSO, W. W. & ECKERT, H. M., **Physical activity and aging. Human Kinetics**, Champaign, IL, EEUU.,
- SPIRDUSO, W., **Physical dimensions of aging.**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,
- VELLAS, B.; LAFONT, C.; ALLARD, M. y ALBAREDE, J.L., **Transtornos de la postura y riesgo de caída. Del envejecimiento satisfactorio a la pérdida de autonomía.**, Ed. Glosa. Barcelona,

### **Recomendaciones**

#### **Asignaturas que continúan el temario**

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503  
Nuevas tecnologías para la educación musical en la escuela/P02G110V01942

#### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502  
Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604  
Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

---

**Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

---

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

---

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Biomechanics of sports techniques**

Asignatura	Biomechanics of sports techniques			
Código	P02G050V01903			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3rd	2nd
Lengua	Spanish			
Impartición	Galician			
Departamento				
Coordinador/a	Silva Alonso, Telmo Cabaleiro Álvarez, David			
Profesorado	Cabaleiro Álvarez, David Maneiro Dios, Rubén Mato Corzón, Marta María			
Correo-e	telmosilva@uvigo.es dacabaleiro@uvigo.es			
Web				
Descripción general	Knowledge and application of the laws of the mechanics to the analysis of sports techniques with the intention of improving the performance and reducing the incidence of injuries.			

**Training and Learning Results**

Código	
B2	Knowledge and comprehension of the scientific literature of the area of the physical activity and the sport.
B3	Knowledge and comprehension of the physiological factors and biomechanics that determine the practice of the physical activity and the sport
B7	Knowledge and comprehension of the foundations, structures and functions of the skills and bosses of the motricity humanizes.
B8	Knowledge and comprehension of the structure function and development of the different manifestations of the motricity humanizes.
B12	Application of the technologies of the information and communication (TIC) to the area of the Sciences of the Physical Activity and of the Sport.
B13	Habits of excellence and quality in the professional exercise.
B14	Managing of the scientific basic information applied to the physical activity and to the sport in his different manifestations.
B18	Aptitude to apply the physiological beginning, biomechanics, behavioral and social, to the different fields of the physical activity and the sport.
B20	Aptitude to identify the risks that stem for the health of the practice of physical inadequate activities.
B25	Skill of leadership, capacity of interpersonal relation and teamwork.
B26	Adjustment to new situations, the resolution of problems and the autonomous learning.
C3	Aptitude to apply the physiological and biomechanical skills, comportamentales and social, in the offer of tasks in the processes of education - learning across the physical activity and sport.
C8	Aptitude to apply the physiological biomechanical, comportamental and social principles, during the process of the sports training
C16	Aptitude to apply the physiological, biomechanical, comportamental and social principles to the field of the physical activity and the health
C23	Aptitude to identify and value the risks that could stem from the use of the equipments and sports facilities
C28	Aptitude to apply the physiological biomechanical, comportamental and social principles, in the physical - sports recreative activities

**Expected results from this subject**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------



The student will be able to know the principles and applications of the *biomecánica to the sportive practice	B2 B3 B7 B8 B12 B13 B14 B18 B20 B25 B26	C3 C8 C16 C23 C28
The student will be able to comprise like the cinematic, the dynamics and the fluid mechanics are the foundation of the *biomecánica	B2 B3 B7 B8 B12 B13 B14 B18 B20 B25 B26	C3 C8 C16 C23 C28
The student will be able to know and use distinct types of analysis *biomecánicos of the sportive technician	B2 B3 B7 B8 B12 B13 B14 B18 B20 B25 B26	C3 C8 C16 C23 C28
The student will be able to know and use tools of analysis *biomecánico of simulation and prediction	B2 B3 B7 B8 B12 B13 B14 B18 B20 B25 B26	C3 C8 C16 C23 C28

<b>Contents</b>	
Tema	
Principles of classical mechanics applied to sports biomechanics	Objective Applications
Instrumental techniques to the biomechanical analysis of sports technique	Quantitative analysis Qualitative Analysis Analysis according to criteria of performance Evaluation of sports technique
Tools of simulation and prediction of the realisation of a sportive technician	Objective Characteristic Applications
Equilibrium of a musculoskeletal structure and human body	Foundations Applications
Elasticity of the tissues of a musculoskeletal structure	Foundations Application
Kinematics applied to sports technique	Foundations Applications
Dynamics applied to sports technique	Foundations Applications
Fluid mechanics applied to sports technique	Foundations Applications

<b>Planning</b>			
	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Seminars	30	30	60
Lecturing	22.5	22.5	45
Portfolio / dossier	0	44	44
Problem and/or exercise solving	1	0	1

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

<b>Methodologies</b>	
	Descripción
Seminars	- Application of the biomechanical principles to solve problems and practical cases. - Determination of objectives, obtaining, treatment, presentation and analysis of data in theoretical and real situations.
Lecturing	Presentation by the teacher of the fundamental theoretical contents of the subject.

<b>Personalized assistance</b>	
Metodologías	Descripción
Lecturing	The student will have at her/his disposal tutoring sessions to sort out specific doubts on the theoretical contents studied in class. Tutoring sessions may take place physically in the teacher's office or online (via the institutional email of the teaching staff involved in the subject and available on the faculty website, videoconferences or by telematics applications integrated in the remote campus of the University of Vigo) by appointment request.
Seminars	The student will have at her/his disposal tutoring sessions to sort out specific doubts regarding the problems and practical cases analyzed in the seminars. Tutoring sessions may take place physically in the teacher's office or online (via the institutional email of the teaching staff involved in the subject and available on the faculty website, videoconferences or by telematics applications integrated in the remote campus of the University of Vigo) by appointment request.

<b>Pruebas</b>	
	Descripción
Portfolio / dossier	The student will have at her/his disposal tutoring sessions to sort out specific doubts regarding the execution and submission of the required reports and assignments. Tutoring sessions may take place physically in the teacher's office or online (via the institutional email of the teaching staff involved in the subject and available on the faculty website, videoconferences or by telematics applications integrated in the remote campus of the University of Vigo) by appointment request.

<b>Assessment</b>				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Seminars	Continuous evaluation, submission (in due time and form) of proposed exercises and reports on the analyses raised during the seminars.	35	B2 B3 B7 B8 B12 B13 B14 B18 B20 B25 B26	C3 C8 C16 C23 C28
Portfolio / dossier	Continuous evaluation, submission of required reports and assignments in due time and form.	30	B2 B3 B7 B8 B12 B13 B14 B18 B20 B25 B26	C3 C8 C16 C23 C28

Problem and/or exercise solving	Short answer or multiple choice tests on the contents of the subject.	35	B2 B3 B7 B8 B18 B20 B25 B26	C3 C8 C16 C23 C28
---------------------------------	---	----	--	-------------------------------

---

### Otros comentarios sobre la Evaluación

In the case of negative continuous evaluation, global evaluation and second call, the student will take a final exam on the contents of the subject. This test will consist of short-answer questions and biomechanics problem-solving tasks and will be worth 70% of the final grade. To obtain a positive assessment of the subject, in addition to a positive evaluation of the final exam, student will have to submit (on paper or in digital format) the reports and tasks proposed by the teachers during the course, which will account for 30% of the final grade (the deadline to hand in the activities would be the day of the official exam of the corresponding call).

The official dates of the exams are those published on the faculty's website.

---

### Sources of information

#### Bibliografía Básica

Izquierdo, Mikel, **Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte**,

#### Bibliografía Complementaria

Aguado, Xabier, **Eficacia y Técnica Deportiva**, 2ª edición,

Hay and Prentice-Hall, **The Biomechanics of Sport and Exercise**,

Bartlett, **Sport Biomechanics**, 1ª edición,

Bartlett y Hong, **Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science**,

Pérez Soriano, Pedro, **Biomecánica básica: Aplicada a la actividad física y el deporte**,

---

### Recommendations

#### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Statistics: Research methodology and statistics in physical activity and sport/P02G050V01302

Physiology: Exercise physiology 2/P02G050V01401

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Deportes náuticos**

Asignatura	Deportes náuticos			
Código	P02G050V01904			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	2c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento				
Coordinador/a	Rial Fernández, Ramón Benigno			
Profesorado	Rial Fernández, Ramón Benigno Tenreiro Varela, Pablo			
Correo-e	rrial@uvigo.es			
Web				
Descripción general	<p>La materia Deportes Náuticos se imparte en el segundo cuatrimestre del tercer curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>En esta materia se proporciona una visión general del Remo y del Piragüismo. Desde una perspectiva teórica, se abordan diferentes aspectos desde un punto de vista general referentes a su estructura externa, el medio en el que se desarrollan, los tipos de embarcaciones y sus modalidades, la técnica básica, maniobras, fundamentos de su entrenamiento, tipos de competiciones, didáctica, aspectos recreativos, etc. Desde una perspectiva práctica, se realiza un recorrido a través de distintos tipos de embarcaciones. Debido al medio en el que se desarrollan las prácticas (río Lérez) es requisito imprescindible saber nadar.</p>			

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C1	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
C10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.	B7
Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte.	B10
Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	B12
Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13
Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.	B14
Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva acomodada para cada tipo de actividad.	B23

Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B24
Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B25
Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26
Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	C1
Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo.	C8
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo.	C9
Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo.	C10

## Contenidos

### Tema

TEMA 1: Fundamentación teórica de los deportes náuticos: remo y piragüismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición</li> <li>- Orígenes y evolución histórica</li> <li>- Análisis del remo y del piragüismo y sus factores</li> <li>- Los reglajes de las embarcaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Reglajes en banco hizo</li> <li>. Reglajes en banco móvil</li> <li>. Reglajes en piragüismo y kayak</li> </ul> </li> </ul>
TEMA 2: Fundamentos técnico-tácticos y didácticos de los deportes náuticos: remo y piragüismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica básica del remo y del piragüismo</li> <li>- Fases de la palada en el remo</li> <li>- Técnica básica de banco fizo</li> <li>- Técnica básica de banco móvil</li> <li>- Defectos técnicos mas frecuentes en el remo</li> <li>- Técnica básica del piragüismo</li> <li>- Maniobras en el piragüismo. Transporte, vuelco y vaciado. De equilibrio y conducción. De propulsión y combinadas</li> <li>- La palada en kayak. Fases de la palada. Ejercicios y corrección de errores.</li> <li>- Fundamentos tácticos: <ul style="list-style-type: none"> <li>. La regata. Tipos. Partes</li> <li>. La estrategia</li> </ul> </li> <li>- Puestos específicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Puestos específicos en el remo de banco hizo</li> <li>. Puestos específicos en el remo de banco móvil</li> <li>. Puestos específicos en el piragüismo</li> </ul> </li> </ul>
TEMA 3: Estructura formal y funcional de los deportes náuticos: remo y piragüismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalidades y especialidades</li> <li>- Categorías</li> <li>- Distancias de competición</li> <li>- Características de las embarcaciones</li> <li>- Características del sistema de masas</li> <li>- Distancias y tiempos de competición</li> <li>- Frecuencia de palada en competición</li> <li>- Relación distancia/tiempo de competición/tipo de esfuerzo</li> <li>- Tipos de competiciones en el remo y en el piragüismo: <ul style="list-style-type: none"> <li>. En función del recorrido</li> <li>. En función del sistema de competición</li> <li>. Programa olímpico</li> </ul> </li> </ul>
TEMA 4: El proceso de iniciación deportiva en los deportes náuticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didáctica del remo y del piragüismo: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Enseñanza y aprendizaje</li> <li>. Iniciación y metodología</li> <li>. Etapas de formación</li> </ul> </li> <li>- El medio acuático: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Natural: ríos, lagos, mar</li> <li>. Artificiales: pantanos, pistas</li> <li>. Normas de seguridad</li> <li>. Variables medioambientales externas</li> </ul> </li> </ul>
TEMA 5: Los deportes náuticos en su vertiente recreativa y de rendimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectos recreativos</li> <li>- El club. Organización</li> <li>- Aspectos de rendimiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Tecnología aplicada</li> <li>. Materiales</li> </ul> </li> <li>- Estructura biomecánica del remo y del piragüismo</li> </ul>

<b>Planificación</b>			
	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	22	3	25
Prácticas de laboratorio	26	20	46
Trabajo tutelado	1	0	1
Seminario	0	12.5	12.5
Prácticas con apoyo de las TIC (Repetida, non usar)	0	26	26
Examen de preguntas objetivas	1	14.5	15.5
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas 4		20	24

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

<b>Metodologías</b>	
	Descripción
Lección magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos teóricos sobre la materia objeto de estudio.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia. Se desarrollan en el río Lérez.
Trabajo tutelado	El estudiante, de manera individual elabora una memoria de prácticas sobre la materia.
Seminario	Entrevistas que el alumnado mantiene con el profesorado de la materia para asesoramiento/desarrollo de actividades de la misma y del proceso de aprendizaje.
Prácticas con apoyo de las TIC (Repetida, non usar)	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia a través de las TIC y de manera autónoma.

### **Atención personalizada**

Metodologías	Descripción
Seminario	Se entiende por atención personalizada el tiempo que se reserva para atender y resolver las dudas del alumnado en relación a la materia. Las sesiones de tutorización se podrán realizar por medios presenciales (despacho 217) o bien telemáticos: correo electrónico o despachos virtuales de los profesores a través del Campus Remoto, bajo la modalidad de cita previa: Profesor Ramón Rial Fernández (Remo) Sala 2138. Profesor Pablo Ternero Varela (Piragüismo) Sala 2540.

### **Evaluación**

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Prácticas de laboratorio	<p><b>METODOLOGIAS DE EVALUACIÓN CONTÍNUA:</b></p> <p>Por el carácter de la materia, habrá que participar activamente como mínimo en el 85% de las sesiones prácticas de remo y en el 85% de las sesiones prácticas de piragüismo como requisito previo para tener derecho a la evaluación continua de la parte práctica de la materia (la participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada). Esto supone que el tope máximo de faltas (enfermedad, lesión, asuntos personales, etc.) es de 2 entre remo y piragüismo (una a remo y una a piragüismo o al revés: una a piragüismo y una a remo), no pudiendo faltar a 2 prácticas de cada una de las dos disciplinas (2 faltas a remo o 2 faltas a piragüismo).</p> <p>Las prácticas suponen el 40% de la calificación final y se realizarán en el río Lérez (también podrá hacerse alguna práctica en tierra en los ergómetros). La evaluación de la docencia práctica se realizará de forma continua mediante el control de asistencia diaria del alumnado con participación activa y la observación sistemática por parte del profesor de su rendimiento y el nivel técnico conseguido al largo del cuatrimestre (se evaluará el transporte del material, su acoplamiento, el manejo y maniobrabilidad técnica de la embarcación, etc.). La calificación será de 0 a 10 puntos y habrá que conseguir como mínimo 5 puntos para superar este apartado. El profesor pasará un parte diario de firmas de asistencia a las prácticas de laboratorio y además el día de presentación de la materia, proporcionará una ficha al alumnado para que la devuelvan al profesor con la su fotografía y los datos pertinentes, dentro de la primera semana de comienzo de las prácticas.</p>	40	B7 C1 B10 C8 B13 C9 B23 C10 B24 B25 B26

Examen de preguntas objetivas	Encaminada a evaluar la integración de los contenidos teóricos por parte del alumnado. Se entiende también por contenido teórico cualquier explicación o concepto que se maneje en las sesiones prácticas. Esta prueba se realizará en la fecha oficial y constará de 50 preguntas tipo test (25 de remo y 25 de piragüismo) con 4 opciones de respuesta, siendo obligatorio responder a todas las preguntas; las respuestas erróneas no descontarán. La calificación será de 0 a 10 puntos y habrá que conseguir como mínimo 5 puntos para superar este apartado.	25	B7 B10 B14 B24	C1 C8 C9 C10
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	Al rematar primero las prácticas de remo y luego las de piragüismo el alumnado, de manera individual, deberá presentar una memoria de todas las prácticas hechas. Para elaborar esta memoria el profesorado facilitará un modelo tipo de ficha el primer día de las prácticas de laboratorio. Para completar este informe, el profesor, antes de comenzar cada sesión práctica, indicará brevemente en el pantalán al alumnado los objetivos, características, contenidos, etc. de la misma y el alumnado deberá tomar las notas oportunas; del mismo modo el alumnado al rematar la sesión y trabajando por su cuenta deberá completar la ficha. En caso de que los profesores detectaran que las memorias fueran copiadas entre dos o más alumnos o alumnas, éstos deberán hacer un trabajo individual relacionado con la materia. Una vez finalizada la parte práctica de remo se habilitará un espacio en Moovi con un tiempo límite de una semana para que el alumnado pueda subir las memorias en formato PDF, y se hará lo propio cuando rematen las prácticas de piragüismo (fuera de este plazo no se admitirá ninguna memoria). La calificación será de 0 a 10 puntos y habrá que conseguir como mínimo 5 puntos para superar este apartado.	35	B7 B10 B12 B23 B26	C1 C8 C10

### Otros comentarios sobre la Evaluación

**Observaciones:** Una vez cumplido el requisito de asistencia a un mínimo del 85% con participación activa a las prácticas tanto de remo como de piragüismo, la calificación final del alumno/a será la nota media ponderada de cada uno de los tres apartados (40%-25%-35%), siempre con la premisa de haber alcanzado una puntuación mínima de 5 en cada uno de los tres apartados. Si un alumno o alumna no llega a 5 en cualquiera de los tres apartados, su calificación en la nota final será de suspenso. La calificación positiva de una o dos partes se conservará únicamente hasta la siguiente convocatoria de junio/julio. De no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán evaluadas en la convocatoria de junio/julio.

#### METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN GLOBAL:

Aquellos alumnos/as que no cumplieren con el requisito previo de asistir al menos al 85% de las prácticas con participación activa tanto a remo como a piragüismo o bien figuren como no presentados/as dentro del cuatrimestre, no podrán acogerse a la modalidad de evaluación continua y tendrán que acogerse obligatoriamente a la modalidad de Evaluación Global. En esta modalidad tendrán que hacer un examen práctico de la materia en la fecha oficial, por lo que se les recomienda que previamente hagan las pertinentes prácticas en algún club de remo y/o piragüismo (esta prueba ponderará un 50%); además deberán superar el examen teórico de la materia (que ponderará un 25%) y realizar un trabajo individual consistente en la elaboración de una progresión didáctica para el aprendizaje del remo y del piragüismo (que ponderará un 25%). Las pautas de dicho trabajo, serán facilitadas por los profesores.

Las fechas oficiales de los exámenes se podrán consultar en la web de la Facultad en la ligazón <http://fcced.uvigo.es/gl/docencia/exames>.

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

Molina Castillo, C., **Remo de Competición**, 1ª ed, Wanceulen, 1997

Bennett, Jeff, **Manual del kayakista de aguas bravas**, 1ª ed, Paidotribo, 2001

De Bergia Cervantes, E. y otros, **Iniciación al Piragüismo**, 1ª ed, Gymnos, 1997

Isorna-Folgar, M. y otros, **Entrenamiento en piragüismo de aguas tranquilas: avances para la mejora en preparación física, técnica, táctica, psicológica, nutricional y tecnológica**, 1ª ed, 2.0 Editora, 2014

Francisco García, José Manuel y García Soidán, José Luis, **Iniciación al Remo**, 1ª ed, Xunta de Galicia (Secretaría Xeral para o Deporte), 1991

Francisco García, José Manuel, **Remo de Banco Fixo**, 1ª ed, Lea, 1996

Silva Alonso, Telmo, **Entrena remo apoyándote en la ciencia**, 1ª ed, Uno Editorial, 2023

#### Bibliografía Complementaria

Briones Pérez de La Blanca, Enrique, **Remo: Entrenamiento de Base y de Elite**, 1ª ed, Wanceulen, 1990

Escuela Nacional de Entrenadores, **Apuntes del Curso Nacional de Entrenador de Club: Bloque Específico**, F.E.R., 2002

Sánchez Hernández, J.L. y otros, **Piragüismo I**, Comité Olímpico Español, 1993

Sánchez Hernández, J.L. y otros, **Piragüismo II**, Comité Olímpico Español, 1993





**DATOS IDENTIFICATIVOS****Socorrismo y su didáctica**

Asignatura	Socorrismo y su didáctica			
Código	P02G050V01912			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua Impartición	#EnglishFriendly Castellano Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Barcala Furelos, Roberto Jesús			
Profesorado	Barcala Furelos, Roberto Jesús			
Correo-e	roberto.barcala@uvigo.es			
Web	<a href="http://http://remoss.webs.uvigo.es/">http://http://remoss.webs.uvigo.es/</a>			
Descripción general	Materia para la formación especializada en salvamento y socorrismo acuático y los primeros auxilios.			

**Resultados de Formación y Aprendizaje**

Código	
A1	Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
A2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
A3	Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C1	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
C10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
C15	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud
C17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
C23	Capacidad para identificar y valorar los riesgos que puedan derivarse del uso de los equipamientos e instalaciones deportivas
C26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa
C29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa

**Resultados previstos en la materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------

Que los estudiantes demuestren poseer y comprender conocimientos sobre el socorrismo y su didáctica.	A1	B3	C1
Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo en el ámbito del socorrismo.	A2	B11	C10
Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que influyen en el socorrismo.	A3	B20	C15
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas y las medidas de actuación urgente frente a ellos.	A4	B23	C17
Actuación dentro de los principios éticos necesarios para la correcta intervención de las maniobras urgentes.	A5	B24	C23
Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos al socorrismo y su didáctica.		B25	C26
		B26	C29

## Contenidos

Tema	
1.- La prevención de accidentes en la actividad física y la educación. Instalaciones y espacios acuáticos naturales.	1.1. Prevención de accidentes en espacios acuáticos naturales. 1.2. Prevenir accidentes o situaciones de emergencia en instalaciones acuáticas, velando por la seguridad de los usuarios.
2.- Socorrismo, primeros auxilios y las CC. Del Deporte	2.1. Primer interviniente ante incidentes en entornos acuáticos. Conductas de autoseguridad. PAS. 2.2. Grados del ahogado 2.2. Valoración Primaria 2.3. Reanimación Cardiopulmonar 2.4. Obstrucción de vía aérea 2.5. Tratamiento del paciente traumático 2.6. Primeros auxilios básicos para socorristas y primeros intervinientes. 2.7. Primeros auxilios en tiempos de COVID-19
3.- Socorrismo acuático	3.1. Rescate de accidentados en espacios acuáticos naturales. 3.2. Rescate de personas en caso de accidente o situación de emergencia en instalaciones acuáticas.
4.- Didáctica del socorrismo	4.1. Proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas de natación adaptadas al socorrismo. 4.2. Proceso de enseñanza aprendizaje de los mecanismos de prevención. 4.3. Proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas de rescate. 4.4. Proceso de enseñanza aprendizaje de los primeros auxilios

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Talleres	10	7.5	17.5
Simulación	11.5	20	31.5
Trabajo tutelado	1	40	41
Lección magistral	10	0	10
Simulación o Role Playing	10	0	10
Simulación o Role Playing	10	0	10
Proyecto	1	29	30

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodologías

	Descripción
Talleres	Talleres para el aprendizaje de habilidades y técnicas referidas al contenido de la materia ( eminentemente prácticos. Los talleres de rescate acuático se realizarán en entornos acuáticos naturales -playa o río)
Simulación	Simulación clínica de casos de estudio (bien virtual o bien presencialmente) de los contenidos de la materia (tanto en playa como en piscina).
Trabajo tutelado	Trabajo tutelado referido al último bloque de contenidos de la materia. El alumno deberá elaborar un trabajo a modo de proyecto para la formación en algún colectivo de la educación, deporte o salvamento de cada una de las unidades de los módulos formativos de los certificados de profesionalidad de socorrismo.
Lección magistral	Presentación de los contenidos de la materia por parte del docente (telemáticamente o presencialmente)

## Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Lección magistral	El temario estará disponible en faitic, y se atenderán tutorías sobre las dudas de cada contenido. Esta atención personalizada será a través de tutorías virtuales y/o presenciales.

Trabajo tutelado El trabajo tutelado consistirá en la elaboración de un trabajo que será presentado en forma de proyecto evaluable. El trabajo tendrá relación sobre el último tema de los contenidos. El alumnado recibirá apoyo por parte del docente, en tutorías (telemáticas o presenciales) para el correcto seguimiento de este trabajo.

<b>Evaluación</b>					
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje		
Simulación o Role Playing	Se presentará un caso clínico vinculado a alguno de los contenidos de la materia (prevención, vigilancia, rescate o primeros auxilios o combinación de varios) para ser resuelto de forma individual o en grupo.	40	A1 A2 A3 A4 A5	B3 B11 B20 B23 B24 B25 B26	C1 C10 C15 C17 C23 C26 C29
Simulación o Role Playing	(*)Simulación 2. Presentarase un caso clínico ligado a calquera dos contidos da materia (prevención, vixilancia, salvamento ou primeiros auxilios ou unha combinación de varios, tanto espazos acuáticos naturais como instalacións acuáticas) para ser resolto individualmente ou en grupo. (40% da nota)	40			
Proyecto	Elaboración y presentación de un proyecto para la enseñanza de alguno de los módulos de los certificados de profesionalidad vinculados al socorrismo y/o proyecto para la enseñanza de algún contenido asociado en alguna población vinculada al deporte o la educación	10	A2 A3 A4	B26	C1

### **Otros comentarios sobre la Evaluación**

#### **EVALUACIÓN GLOBAL**

La evaluación será eminentemente práctica. Los contenidos teóricos serán evaluados e integrados en la simulación práctica. Si la simulación se realiza en grupo, la evaluación siempre será individual. Esta evaluación constará de un conjunto de pruebas vinculadas a los primeros auxilios y otro conjunto de pruebas vinculadas al rescate acuático.

La presentación del proyecto podrá ser individual hasta un máximo de 5 participantes. En el caso de ser grupal, todos los participantes recibirán la misma calificación y por tanto ponderación en el proyecto. También este proyecto podrá estar integrado en la parte evaluativa de simulación, siempre y cuando el alumnado haya asistido regularmente y previo acuerdo con el docente de la materia.

Será necesario alcanzar al menos el 50% del porcentaje para cada uno de las dos pruebas de evaluación (aprobar las dos partes). Si se suspende una parte, NO SE CONSERVARÁ LA CALIFICACIÓN PARA LA SIGUIENTE CONVOCATORIA DE LA PRUEBA DE SIMULACIÓN O ROLE PLAYING.

#### **EVALUACIÓN CONTINUA**

La misma que la evaluación global pero diferida a lo largo del curso académico

### **Fuentes de información**

#### **Bibliografía Básica**

Biernes, J., **Handbook on Drowning Prevention, Rescue, Treatment**, Springer, 2014

Fernández F., Palacios J., Barcala R, Oleagordia A., **Primeros auxilios y socorrismo acuático. Prevención e intervención**, Paraninfo, 2008

David Szpilman, M.D., Joost J.L.M. Bierens, M.D., Ph.D., Anthony J. Handley, M.D., and James P. Orlo, **Drowning**, N Engl J Med, 2012

#### **Bibliografía Complementaria**

PUBMED,

SCOPUS,

### **Recomendaciones**

#### **Asignaturas que continúan el temario**

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

### **Otros comentarios**

Se recomienda que el alumnado disponga de neopreno ya que las prácticas se realizarán en medio natural.

Se recomienda que si pre-existe alguna condición de salud que pueda suponer un riesgo para las actividades acuáticas intensas y extremas (como cardiopatías, epilepsia, vértigos, etc) opte por otra materia con menos riesgo o evalúe su riesgo mediante asesoramiento médico.

Si el alumno que presenta alguna patología que podría ser potencialmente peligrosa para esta materia, decide cursarla, debería ponerse en contacto con el servicio de prevención de riesgos laborales para que junto con el docente pueda adoptar las medidas preventivas específicas para la situación personal.

Esta materia supone una actividad práctica intensa en medios inestables. El alumno en su matrícula debe valorar sus capacidades y limitaciones físicas, así como su nivel de natación previo.

---