



## Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte

### Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte

#### Materias

#### Curso 3

Código	Nome	Cuadrimestre	Cr.totais
P02G050V01501	Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte I	1c	6
P02G050V01502	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I	1c	6
P02G050V01503	Valoración e prescrición do exercicio físico para a saúde	1c	6
P02G050V01504	Xestión e organización dos sistemas deportivos I	1c	6
P02G050V01601	Actividade física e deporte adaptado	2c	6
P02G050V01602	Actividade física e deporte recreativo	2c	6
P02G050V01603	Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte II	2c	6
P02G050V01604	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II	2c	6
P02G050V01901	Actividades de fitness	1c	6
P02G050V01902	Xerontoloxía e actividade física	1c	6
P02G050V01903	Biomecánica da técnica deportiva	2c	6
P02G050V01904	Deportes náuticos	2c	6

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte I**

Materia	Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte I			
Código	P02G050V01501			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Rey Cao, Ana Isabel			
Profesorado	Rey Cao, Ana Isabel			
Correo-e	anacao@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	<p>A didáctica é o ramo das Ciencias da Educación que ten por obxecto a optimización do proceso ensino-aprendizaxe (E-A) en prol do perfeccionamiento do Ser Humano.</p> <p>O obxectivo fundamental desta materia é facilitar ao alumnado os coñecementos básicos para desenvolver con rigor didáctico a programación dun proceso de ensino-aprendizaxe a través das expresións motrices.</p> <p>A Didáctica é un contido transversal indispensable para a práctica profesional dos graduados en Ciencias da Actividade Física e o Deporte. Está presente en todo proceso de E-A, con independencia do ámbito onde se desenvolva: rendemento deportivo, ocio, educación ou saúde.</p> <p>Nesta aproximación inicial (no segundo cuadrimestre do mesmo curso impártese Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte II) abórdanse os principais elementos do sistema que constitúe unha programación educativa. A materia aporta as ferramentas coas que posteriormente poder adaptarse a calquer proceso de ensino-aprendizaxe en contextos non formais (docencia en actividades extraescolares, escolas deportivas, asociacións, centros socioculturais, academias, etc.) e formais (educación física escolar).</p> <p>A materia céntrase na dimensión máis instructiva dos procesos de E-A, no deseño e orquestación das tarefas de E-A para a optimización da presentación dos contidos en coherencia coas competencias, obxectivos; e os métodos de control da disciplina, espacio e comunicación.</p>			

**Competencias**

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.
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino- aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas
C2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
C3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
C4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas
C5	Capacidade para planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte e actividade física escolar

C6 Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte

<b>Resultados de aprendizaxe</b>		
Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Identificar os diferentes elementos do acto didáctico, como se articula a súa presenza na programación e entende-la relación que existe entre eles.	B15	C1
Conceptualizar o que é unha programación sistémica, os modelos didácticos fundamentais e os elementos que constitúen a ecoloxía dos procesos de ensino-aprendizaxe.	B1 B2	
Utilizar a plataforma de teledocencia para supervisar a guía docente, o guiión do traballo e realizar a inscrición para o traballo por proxectos/microensino.	B12	
Empregar a web 2.0 para avaliar os procesos de E-A desenvolvidos na aula.		
Asimilar que a realización dunha boa programación é un factor fundamental para unha boa profesional da actividade física e o deporte.	B11 B13	
Comprender que a reflexión que acompaña á programación responde a un aspecto básico da deontoloxía profesional.	B11 B13	
Seleccionar, secuenciar e explicitar obxectivos para unha programación de forma sistémica e articulada en niveles de concreción.	B15 B21	C1 C5
Seleccionar, secuenciar e explicitar contidos para unha programación de forma sistémica e articulada en nivelis de análise epistemolóxico e psicopedagóxico.	B15 B16 B21	C1 C2 C5
Seleccionar e aplicar os métodos e técnicas didácticas máis acordes aos obxectivos, contidos, modelo didáctico e estratexia seleccionada na programación.	B13 B15 B16 B18 B20 B21 B23	C1 C2 C3 C4 C5 C6
Deseñar sesións a través da motricidade realizando unha elección e ordenación idónea dos elementos didácticos.	B15 B16 B18 B20 B21 B23 B26	C1 C2 C3 C4 C5 C6
Deseñar tarefas acordes aos obxectivos e contidos.	B15 B18 B20 B23 B26	C3 C4 C6
Realizar en equipo unha programación didáctica completa para unha intervención concreta.	B2	C1
Desenvolver unha intervención didáctica nun contexto facilitado, prestando especial atención ás habilidades comunicativas.	B12 B13	C2 C3
Aceptar as avaliacións externas e emprega-las como eixos de reflexión sobre a propia competencia didáctica.	B25 B26	C4 C5
Ser autocrítico/a coas habilidades didácticas.		C6
Desenvolver a capacidade de avaliación didáctica observando o desenvolvemento dos elementos do acto comunicativo na praxis dos procesos de ensino-aprendizaxe.		
Analizar sistémicamente a programación desenvolvida avaliando a súa coherencia estratéxica.		

### **Contidos**

Tema	
Bloque temático I. Aspectos conceptuais da didáctica dos procesos de E-A na actividade física e o deporte.	1. A didáctica. 1.1. Contextualización histórica. 1.2. Definición. 1.3. Obxecto, funcións e clases de didáctica. 1.4. Didáctica e currículo.
Breve descrición dos contidos (tomados do verifica da titulación): 1. Fundamentación teórica da Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte.	2. Os procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte. 2.1. Delimitación e epistemoloxía do concepto.

Bloque temático II. A programación nos procesos de E-A na actividade física e o deporte. 3. Concepción ecolóxica dos procesos de E-A na actividade física e o deporte.

Breve descrición dos contidos: 2. Elementos básicos na programación dos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte. 3. A coherencia na programación didáctica. 4. Programación dos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte no terceiro nivel de concreción ou programación a curto prazo. As unidades de programación.

- 4. A programación didáctica.
- 4.1. Concepto de programación.
- 4.2. Modelos de programación.
- 4.3. Características da programación.
- 4.4. Componentes da programación.

Bloque temático III. Principios, finalidades, competencias e obxectivos nos procesos de E-A a través das expresións motrices. 5. Tipos de obxectivos.

- 6. Tarefas do profesorado vencelladas aos obxectivos.

Breve descrición dos contidos: 5. Modelos para a intervención a través da actividade física e o deporte nos elementos presentes no terceiro nivel de concreción ou programación a curto prazo: tipos de obxectivos didácticos e competencias. 7. Taxonomías de obxectivos.

Bloque temático IV. Contidos nos procesos de E-A na actividade física e do deporte. 8. Os contidos. Tipos de contidos.

- 8.1. Os contidos na educación a través da motricidade.
- 8.2. Contidos abstractos ou epistemolóxicos. Taxonomías.
- 8.3. Contidos psicopedagóxicos. Taxonomías.

Breve descrición dos contidos: 5. Modelos para a intervención a través da actividade física e o deporte nos elementos presentes no terceiro nivel de concreción ou programación a curto prazo: os contidos. 9. Tarefas do profesorado vencelladas aos contidos.

Bloque temático V. Metodoloxía dos procesos de E-A na actividade física e o deporte. 10. Conceptos e elementos.

Breve descrición dos contidos: 5. Estratexias e métodos didácticos para a intervención a través da actividade física e o deporte nos elementos presentes no terceiro nivel de concreción ou programación a curto prazo. 6. A tarefa didáctica.

- 11. Actividades de ensino-aprendizaxe.
- 11.1. A tarefa didáctica.
- 11.2. Método de presentación da tarefa.
- 11.3. Formulación de tarefas.
- 11.4. Análise didáctico das tarefas motrices.
- 12. Métodos de práctica.
- 13. Métodos para a organización da sesión.
- 14. Métodos para a organización espacial e material.
- 15. Métodos para a formación e distribución de grupos.
- 16. Métodos para a xestión da disciplina.

Bloque temático VI. Habilidades do profesorado nos procesos de E-A na actividade física e o deporte. 17. Métodos para a comunicación.

- 17.1. Habilidades de comunicación.
- 17.2. Feedback.

Breve descrición dos contidos: 7. Habilidades do/a docente nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte.

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Resolución de problemas e/ou exercicios	36	36	72
Sesión maxistral	22	11	33
Traballos tutelados	1	10	11
Prácticas de laboratorio	14	0	14
Titoría en grupo	3	6	9
Actividades introdutorias	3	0	3
Probos prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	1	3	4
Estudo de casos/análise de situacións	1	3	4

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	<p>Traballo individual e grupal de resolución de tarefas. A profesora presenta e exemplifica a tarefa e o alumnado resolve e plantexa dúbidas. En base a un suposto práctico no cal se especifica un contexto, colectivo, e duración dunha actividade, o alumnado realizará un fragmento da programación, especificando os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Formulación de obxectivos. A corrección realizarase na aula ou titoría.</li><li>- Elaboración dunha matriz abstracta de contidos que desenvolverían para ese caso. A corrección realizarase na aula ou titoría.</li><li>- Formulación de contidos psicopedagóxica para o suposto plantexado. A corrección realizarase na aula ou titoría.</li><li>- Deseño de tarefas adecuadas ao suposto.</li></ul> <p>Explicitación de tarefas. En base a unha serie de criterios explicitados pola profesora [obxectivos, contidos, colectivo, método, etc.] explicitar con corrección tarefas didácticas. A corrección realizarase na aula ou titoría.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elaboración dunha progresión de tarefas para a aprendizaxe dunha habilidade motriz. En base a unha serie de criterios explicitados pola profesora [obxectivos, contidos, características alumnos/as, método, etc.] explicitar con corrección as tarefas didácticas axeitadas para a aprendizaxe da habilidade especificada. Utilizaranse como criterios para realiza-la progresión os canais perceptivo, decisional ou execucional. A corrección realizarase na aula ou titoría.</li></ul>
Sesión maxistral	Clases Maxistras nas que se explican os fundamentos teóricos. O alumnado asimila e toma apuntes. Plantexa dúbidas e cuestións complementarias.
Traballos tutelados	<ul style="list-style-type: none"><li>- Deseño e desenvolvemento dunha intervención didáctica a través da actividade física e o deporte. Aplicación de microensinanza. Cada grupo de tres persoas (ou dúas, se así o indica a profesora) desenvolverá unha sesión según as características básicas determinadas na opción que lle sexa asignada. En cada unha delas abórdase especificamente un método didáctico. Tomando como base ese elemento didáctico o grupo deberá deseña-lo resto de elementos didácticos para constituí-la súa sesión. Esta sesión deberá ser impartida aos seus compañeiros e compañeiras nas aulas prácticas. É obrigación do alumnado manterse informado das posibles modificacións no calendario de prácticas. É obrigatorio realizar un mínimo de dúas titorías antes da realización da sesión. Unha delas será en hora de clase.</li></ul>
Prácticas de laboratorio	Nas aulas de laboratorio se experimentarán as tarefas motrices propostas e a realización dunha intervención docente. Participación nunha microensinanza. Os métodos desenvolvidos serán mando directo, asignación de tarefas, microensinanza, ensino recíproco-pequenos grupos, ensino modular, resolución de problemas, descubrimento guiado e grupais participativas (para as reflexións-análise do final da sesión).
Titoría en grupo	O alumnado presenta o desenvolvemento do seu traballo tutelado nun mínimo de tres titorías grupais.
Actividades introdutorias	- Explicación do funcionamento da asignatura: Factic, titorías, avaliación, etc. - Avaliación informal de coñecementos previos.

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Supervisión e discusión en titorías grupais e individuais sobre o traballo a desenvolver polo alumnado. Corrección personalizada dos exercicios. Revisión didáctica das probas de avaliación.

## Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballos tutelados	<p>Microensino: Programación e desenvolvemento dunha intervención didáctica a través da actividade física e o deporte.</p> <p>Os criterios son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Entregar o borrador da sesión e a memoria final no prazo establecido.</li><li>- Desenvolver o traballo cumprindo os requisitos formais e de contido esixidos.</li><li>- Levar á práctica a sesión deseñada.</li><li>- Asistir a dúas titorías para a revisión previa da sesión, e a clase onde se explica o método correspondente a esa sesión.</li><li>- Deseñar e explicitar tarefas cumprindo os criterios solicitados (aplicación de métodos específicos).</li><li>- Obrigatorio para todo o alumnado.</li></ul>	30	C1 C2 C3 C4 C5 C6

Prácticas de laboratorio	Control da participación nas clase de laboratorio. -Asistir e participar activa e criticamente no microensino cun mínimo do 80% das prácticas das horas dos grupos B. -A asistencia a máis de un 80% da docencia de aula de créditos B e C eximirá da realización do exame práctico final. -Este criterio non é de obrigado cumprimento para superar a materia, posto que o alumnado que supere o 20% de faltas poderá acceder a avaliación final mediante una proba dos créditos de laboratorio. - Calificación de apto/a ou non apto /a	10	B13 B15 B16 B18 B20 B21 B23 B25	
Titoría en grupo	Asistencia en grupo as titorías para a supervisión e discusión do traballo tutelado. - O alumnado debe asistir as titorías coas tarefas de control realizadas que se explicitan no guión do traballo. - Só se cualificará ao alumnado que asista.	20	B2 B11 B12 B25 B26	
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	Desenvolvemento dunha intervención didáctica en grupo. O alumnado asumirá a docencia dun mínimo dunha actividade de ensino-aprendizaxe. Os criterios son: - Organizar a fase pre-activa. - Xestionar axeitadamente os recursos materiais e espaciais durante o desenvolvemento da sesión. - Implementar estratexias de disciplina e participación pasiva. - Desenvolver a fase reflexiva con criterios didácticos. - Adoptar unha actitude docente positiva.	10	B11 B26	C1 C2 C3 C4 C5 C6
Estudo de casos/análise de situacións	Defensa oral do traballo escrito. O alumnado respostará as cuestións realizadas pola profesora sobre á programación da sesión desenvolvida no traballo tutelado.  En casos específicos, mediante negociación previa coa profesora, esta ferramenta de avaliación poderá ser substituída por un exame escrito de desenvolvemento.	30	B1 B2	C1

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Para superar a asignatura é imprescindible:

- acadar unha calificación mínima de 5 puntos.
- obter unha calificación mínima de 1,5 puntos na metodoloxía de traballo tutelado.
- realizar a proba práctica, de execución de tarefas reais.
- obter unha cualificación mínima de 1,5 puntos no estudo de casos/análise de situacións.

Nas convocatorias correspondentes a un mesmo curso académico, se conservan as cualificacións obtidas polo alumnado. Será necesario repetir as metodoloxías necesarias para conseguir os tres criterios anteriormente mencionados.

Os traballos para ser avaliados deben ser entregados estrictamente nas datas determinadas pola profesora, que serán comunicadas xunto coa proposta dos mesmos.

A entrega dos traballos será en formato papel, a excepción daqueles casos nos que se especifique o contrario. Cando o traballo non se entregue persoalmente á profesora, debe adxuntarse unha copia por correo electrónico simultaneamente a súa entrega na caixa de correos da facultade.

### Bibliografía. Fontes de información

- Blández Ángel, J. (2000). Programación de unidades didácticas según Ambientes de aprendizaje. Barcelona: Inde
- Palao Andrés, J. M. y Ortega Toro, E. (2009). *Formas de organización en educación física*. Murcia: Diego Marín.
- Contreras, O.R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Devís Devís, J. & Peiró Velert, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- Famose, J.P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.
- Florence, J., Brunelle, J. & Carlier, G. (2000). *Enseñar Educación Física en Secundaria. Motivación, organización y control*.

Barcelona: Inde

Fraille Aranda, A. (coord.) (2004). *Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Galera, A. (2001). *Manual de didáctica de la Educación Física I. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Barcelona: Paidós.

Galera, A. (2001). *Manual de didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de programación*. Barcelona: Paidós.

Gallego, J.L. y Salvador, F. (2005). Metodología de la acción didáctica en Medina y Salvador (coord), *Didáctica General* (pp.157-181). Madrid: Pearson.

González Arévalo, C. (2005). El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 80, 20-26.

González Arévalo, C. & Lleixà Arribas, T. (coords.) (2010). *Didáctica de la Educación física*. Ministerio de Educación, Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa. Barcelona: Graó.

López Pastor, V. (Coord.) (2001). La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *Revista digital Educación física y deportes*, año 7, 43 . Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd43/sesion.htm>

López Pastor, V., Monjas Aguado, R., y Pérez Brunicardi, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: Inde.

Mosston, M., y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.

Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., Peco, N., Alarcón, E., y Cervelló, E. (2013). Relación del feed-back y las barreras de comunicación del docente con la motivación intrínseca de estudiantes adolescentes de educación física . *Anales de psicología*, 29(1), 257-263. doi:10.6018/analesps.29.1.161881

Seners, P. (2001). *La lección de Educación Física*. Barcelona. Inde.

Sicilia Camacho, A. (2001). *La investigación de los estilos de enseñanza en la educación física. Un viejo tema para un nuevo siglo*. Cádiz: Wanceulen.

Sicilia Camacho, A. (2004). La interacción didáctica en educación. En A. Fraille (coord.), *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal* (pp. 237-263). Madrid: Biblioteca Nueva.

Sicilia, A.; Sáenz-López, P.; Manzano, J.I. y Delgado, M.A. (2009). 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.

Vicente Pedraz, M. (2007). El cuerpo sin escuela: proyecto de supresión de la educación física escolar y qué hacer con su detritus. *Ágora para la educación física y el deporte*, 4-5 , 57-90. Recuperado de [http://www5.uva.es/agora/revista/4/agora4-5\\_.pedraz\\_4.pdf](http://www5.uva.es/agora/revista/4/agora4-5_.pedraz_4.pdf)

Vázquez Gómez, B. (2001). Los fundamentos de la educación física. En B. Vázquez (coord.), *Bases educativas de la actividad física y el deporte* (pp.69-84). Madrid: Síntesis.

---

## **Recomendacións**

### **Materias que continúan o temario**

Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte II/P02G050V01603

---

### **Materias que se recomenda ter cursado previamente**

Educación: Aprendizaxe e control motor na educación física e o deporte/P02G050V01102

Educación: Pedagogía da educación física e o deporte/P02G050V01103

Fundamentos da motricidade/P02G050V01204

Xogo motor/P02G050V01105

Socioloxía: Socioloxía e historia da actividade física e o deporte/P02G050V01203

Educación: Epistemoloxía das ciencias da actividade física, o deporte e a educación física/P02G050V01301

Expresión corporal e danza/P02G050V01402

---

**Outros comentarios**

---

Recoméndase:

A asistencia de forma continua ás clases presenciais.

A realización das actividades de avaliación continua.

Prestar atención á temporalización das actividades e traballos do curso.

---



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

Materia	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I			
Código	P02G050V01502			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS 6	Sinale OB	Curso 3	Cuadrimestre 1c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

**Competencias**

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.		
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións 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.		
B17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis.		
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		
C12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo		

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
O estudante será capaz de propor o desenvolvemento adecuado ás necesidades do deportista das diferentes capacidades condicionais, e o seu control dentro do proceso de adestramento para conseguir un efecto concreto	B5 B8 B14 B17	C7 C11
O estudante será capaz de aplicar os principios *fisiolóxicos, *biomecánicos, *comportamentais e sociais, para xustificar o efecto que provoca o adestramento deportivo	B2 B5 B8 B14	C8
O estudante será capaz de identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica inadecuada de exercicios e métodos de adestramento deportivo	B5 B8 B14 B17 B26	C9 C10
O estudante será capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para desenvolver cada capacidade condicional dentro do proceso adestramento deportivo	B2 B5 B26	C12

O estudante será capaz de propor e executar exercicios ou tarefas cos seus indicadores de control da carga dentro de cada capacidade condicional para garantir nos deportistas un determinado efecto do adestramento	B5 B14 B17 B26	C11
O estudante será capaz de actuar dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional	B1 B11 B13	

## Contidos

Tema	
A adaptación no deporte	Concepto de adestramento deportivo Concepto de adaptación nel *deponerte El proceso de adaptación deportiva Mecanismo xeral de adaptación *Síndrome xeneral de adaptación Dinámica del proceso de adestramento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, *supercompensación, adaptación Fases sensibles na adaptación
A carga de adestramento	Concepto de carga de adestramento Tipoloxía de cargas de adestramento Aspectos que determinan a carga de adestramento: contido, magnitude, organización de cárgaa Adestramento concorrente e interferencias no adestramento
A forma deportiva	Concepto de forma factores que determinan o rendemento deportivo características da forma deportiva Tipos de forma deportiva Fases do estado de forma *Síntomas do estado de forma Avaliación da forma deportiva
Os principios do adestramento	Concepto e clasificación Principios biolóxicos principios pedagóxicos principios de planificación e organización
Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da Forza	Concepto factores que determinan a produción de forza procesos de adaptación no adestramento da forza: estruturais, *neuromusculares mecánicas Manifestacións da forza: activa e reactiva. Métodos de adestramento das manifestacións de fórzaa Fases sensibles para o desenvolvemento da forza
Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da velocidade	Conceptos factores dos que depende a velocidade manifestacións da velocidade: reacción, *aceleración e *deceleración, velocidade dun movemento illado, velocidade dun movemento continuo cíclico, velocidade dun movemento *continuo *acíclico. A resistencia á velocidade A resistencia á máxima velocidade Métodos de adestramento das manifestacións da velocidade Desenvolvo do potencial de velocidade A barreira de velocidade a axilidade
Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da resistencia	Concepto Factores que determinan a resistencia Procesos de adaptación ao adestramento de resistencia aeróbica Procesos de adaptación ao adestramento de resistencia *anaeróbica Manifestacións da resistencia Métodos do adestramento da resistencia
Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da flexibilidade	Concepto factores que determinan a mobilidade articular Tipoloxía de mobilidade articular Beneficios do adestramento da flexibilidade respecto doutras capacidades condicionais Métodos do adestramento da flexibilidade

Detección e selección de talentos deportivos	Concepto Especificidade do proceso de adaptación do neno ao adestramento deportivo Indicadores para a detección e selección do talento deportivo Métodos e modelos de detección e selección do talento deportivo
--	---

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Resolución de problemas e/ou exercicios	4	8.8	12.8
Estudo de casos/análises de situacións	4	8.7	12.7
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Sesión maxistral	22	33	55
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	1	0	1
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	0.5	0	0.5
Resolución de problemas e/ou exercicios	0.5	0	0.5

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	Formularanse problemas ou exercicios relacionados co adestramento deportivo. O alumno debe desenvolver a solución máis adecuada e xustificala
Estudo de casos/análises de situacións	Análise de casos relacionados co adestramento deportivo para coñecerlos, interpretalos, reflexionar sobre eles e propoñer solucións alternativa.
Prácticas de laboratorio	*Adquisición de habilidades básicas e de procedementos relacionados co adestramento deportivo. desenvólvense en espazos con *equipamento especializado (pista de *atletismo. *pabellón deportivo, recta de velocidade, sala de *fitness)
Sesión maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e coñecemento científico *actualizado.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	No horario destinado a *tutorías se *atenderá ás particularidades que cada alumno presente con respecto á materia
Prácticas de laboratorio	No horario destinado a *tutorías se *atenderá ás particularidades que cada alumno presente con respecto á materia

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Prácticas de laboratorio	*Sera necesario asistir polo menos ao 80% das prácticas para poder superar a materia. A asistencia implica a execución activa da mesma.	0	B5 C8 B13 C10 B26 C11 C12
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	*Consistira no desenvolvemento de 5 preguntas referentes aos contidos teóricos e prácticos desenvolvidos na materia. *sera necesario aprobalo para poder superar a materia	80	B1 C7 B2 C9 B5 C11 B8 B17
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	A proba *consistira na resolución e execución práctica de exercicios de adestramento vinculados aos contidos realizados nas prácticas da materia. *sera necesario aprobalo para poder superar a materia	20	B5 C7 B8 C10 B14 C12 B26

### Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación en sucesivas convocatorias realizarase de igual forma que a exposta inicialmente

### Bibliografía. Fontes de información

Nacleiro, F. (2011). Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones. Barcelona: Editorial médica-panamericana.

Jiménez Gutiérrez, A. (coord) (2008). Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías. Barcelona: INDE.

Matveev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Verkhoshansky, Y. (2002) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo

---

**Recomendacións****Materias que continúan o temario**

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Fisiología: Fisiología do exercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología do exercicio II/P02G050V01401

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde**

Materia	Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde			
Código	P02G050V01503			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Viaño Santasmarinas, Jorge Juan			
Profesorado	Taboada Iglesias, Yaiza Viaño Santasmarinas, Jorge Juan Vila Suarez, María Elena			
Correo-e	jorgeviano@gmail.com			
Web				
Descrición xeral				

**Competencias**

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.
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.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B19	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde.
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
C15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
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 de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
(*)Insistir en la importancia de promocionar la salud desde los ámbitos sociales y comunitarios mediante el fomento de hábitos de vida tales como la promoción de la Actividad Física y el Ejercicio. □ Identificar la Actividad Física como un factor de protección cardiovascular independiente de los efectos de otros factores de riesgo.	B1	
Saber buscar e interpretar a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B2 B13 B14	
Coñecer e utilizar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	B11 B13	
Ser capaz de elaborar propostas para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.	B16 B19	
Ser capaz de avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde en diferentes poboacións.	B16	C13
Coñecer e saber aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde.		C8 C13
Saber identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde.	B13	C15 C18

### Contidos

#### Tema

I. Conceptos, fundamentos e criterios xerais para a prescrición de actividade física.	I. Conceptos, fundamentos e criterios xerais para a prescrición de actividade física.
II. Métodos para o desenvolvemento da condición física nun adestramento para a saúde.	II. Métodos para o desenvolvemento da condición física nun adestramento para a saúde.
III. Avaliación da condición física e do estilo de vida.	III. Avaliación da condición física e do estilo de vida.
IV. Prescrición de actividade física e planificación do adestramento para a saúde.	IV. Prescrición de actividade física e planificación do adestramento para a saúde.
V. Actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas.	V. Actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas.
VI. Prevención e readaptación de lesións derivadas da práctica deportiva.	VI. Prevención e readaptación de lesións derivadas da práctica deportiva.

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Metodoloxías integradas	2	60	62
Prácticas de laboratorio	30	15	45
Informes/memorias de prácticas	2	22	24
Outras	18	0	18
Probas de tipo test	1	0	1

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Metodoloxías integradas	. Ensinanza baseada en proxectos de aprendizaxe. . Aprendizaxe baseada en problemas (ABP). . Metodoloxías baseadas en investigación. . Aprendizaxe colaboradora.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais relacionadas coa materia obxecto de estudo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado (laboratorios, aulas informáticas, etc).

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Metodoloxías integradas	A aplicación dos procedementos pertinentes para a obtención desta información realizarase o longo de todo o período de impartición dla asignatura no que concerne os supostos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, respecto á elaboración dos traballos monográficos e ensaios que implica o desenvolvemento dos contidos de tipo complementario e asociado á temporalización axustarase o previsto para o desenvolvemento de ditos contidos.
Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	A aplicación dos procedementos pertinentes para a obtención desta información realizarase o longo de todo o período de impartición dla asignatura no que concerne os supostos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, respecto á elaboración dos traballos monográficos e ensaios que implica o desenvolvemento dos contidos de tipo complementario e asociado á temporalización axustarase o previsto para o desenvolvemento de ditos contidos.

### Avaliación

Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe

Metodoloxías integradas	Realizarase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos.	40	B1 B2 B11 B13 B14 B16 B19	C8 C13 C15 C18
Prácticas de laboratorio	Traballo e implicación do alumnado durante a realización das clases prácticas.	10	B11 B16 B19	C8
Informes/memorias de prácticas	Consistirá na elaboración dun informe cos datos das situacións prácticas conforme aos obxectivos en cada sesión.	40	B1 B11 B13 B16 B19	C13 C18
Outras	Asistencia a clase	10	B1 B2 B14	C13 C15 C18

### Outros comentarios sobre a Avaliación

En "Informe/Memoria de Prácticas" non se terá en conta a efectos de avaliación a entrega de prácticas aos que o alumno/a non asistise.

En "Metodoloxías integradas" será requisito indispensable para superar a materia obter unha cualificación polo menos de 4 puntos sobre 10.

En "outras" será requisito indispensable alcanzar polo menos un 80% de asistencia a clase, á marxe de que as faltas sexan ou non xustificadas.

En 2ª convocatoria ou edición os criterios de avaliación serán os mesmos que na primeira coa excepción de alcanzar o 80% de asistencia a clase.

### Bibliografía. Fontes de información

ACSM. Programa de condicionamento físico da ACSM. Editora Manole, Brasil, 1999.

ACSM (2005). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

Baechle, T & Earle, R.(2000). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaing: Human Kinetics.

Busso, T., Denis, C., Bonnefoy, R., Geysant, A. & Lacour, J.R. (1997). Modeling of adaptations to physical training by using a recursive least squares algorithm. *Journal Applied Physiology*, 82, 1685-1693.

Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte. Editorial Paidotribo, España, 1999.

George, Fisher, Vehrs (2001). *Test y Pruebas Físicas*. Barcelona: Paidotribo.

Grosser, M., Bruggemann, P., Zintl, F. Alto rendimiento deportivo planificación y desarrollo. Editorial Martínez Roca, España, 1989.

Heyward, V. (2000). *Evaluación y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo

Júnior, A.A. *Bases para exercicios de alongamento*. São Paulo. Phorte editora, 1999.

Manso, J.M.G., Valdivielso, M.N., Caballero, J.A.R. Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Editorial Gymnos, España, 1996.

Monteiro, A. Ginástica aeróbica, Editora Cid, Brasil, 1996.

Novaes, J.S; Vianna, J.M. Personal training & condicionamento físico. Editora Shape, Rio de janeiro, 1998.

Pollock, M.L., Wilmore, J.H. Exercício na saúde e na doença. Editora Medsi, Brasil,1993.

Sharkey, B.J. (2002). *Fitness and Health*. Champaing: Human Kinetics

Varios (1989). *Metrología deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.

---

**Recomendacións**

---

**Materias que continúan o temario**

---

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Educación: Aprendizaxe e control motor na educación física e o deporte/P02G050V01102

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Psicoloxía: Psicoloxía da actividade física e o deporte/P02G050V01202

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Actividades de fitness/P02G050V01901

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Actividades físicas de lecer/P02G050V01905

---

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

---

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

Exercicio físico para persoas maiores/P02G050V01908

---



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

Materia	Gestión y organización de los sistemas deportivos I			
Código	P02G050V01504			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	1c
Lingua de impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Profesorado	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Correo-e	ivanmartinez@uvigo.es			
Web				
Descripción xeral				

**Competencias**

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.
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
C20	Capacidad para gestionar los servicios deportivos públicos y privados
C21	Capacidad para diseñar el programa de funcionamiento de las instalaciones deportivas y seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado
C22	Capacidad para conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional

**Resultados de aprendizaje**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
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
Capacidad para administrar los servicios deportivos públicos y personales	C20
Capacidad para conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional	C22
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 diseñar el programa de funcionamiento de las instalaciones deportivas y seleccionar el material y equipación deportiva adecuada	C21

<b>Contenidos</b>	
Tema	
1. Sistema deportivo	(*)Concepto Elementos Estructura
2. Servicio deportivo	(*)Oferta/Demanda Competencia Viabilidad Calidad Buenas Prácticas
3. Modelos de gestión deportiva	(*)Público/Privada Directa/Indirecta Mixta
4. Gestión y organización en el deporte	(*)Organización Administrativa (Pública) Estructura Asociativa (Privada) Deporte Profesional
5. Ordenamiento jurídico del deporte	(*)Introducción al Ordenamiento Jurídico Legislación Supranacional Legislación Nacional Legislación Autonómica Estatutos y Reglamentos Federativos.

<b>Planificación</b>			
	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión magistral	30	45	75
Eventos docentes y/o divulgativos	7.5	21.5	29
Debates	15	0	15
Trabajos de aula	10	20	30
Pruebas de tipo test	1	0	1

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

<b>Metodoloxías</b>	
	Descrición
Sesión magistral	Exposición por parte do 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.
Eventos docentes y/o divulgativos	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.
Debates	(*) Debate grupal dirixido. O alumno organizado en pequeno grupo proporá, preparará e conducirá o debate.
Trabajos de aula	El estudiante, de manera individual o en grupo, elabora un documento sobre la temática de la materia o prepara seminarios, investigaciones, memorias, ensayos, resúmenes de lecturas, conferencias, etc.

<b>Atención personalizada</b>	
Metodoloxías	Descrición
Eventos docentes y/o divulgativos	Se entiende por atención personalizada el tiempo reservado por cada docente para atender y resolver las dudas del alumnado. En estas actividades lo/la docente tiene como función orientar y guiar el proceso de aprendizaje del alumnado. Se llevarán a cabo en el despacho *nº 225 y dentro del horario de tutoría estipulado.
Debates	Se entiende por atención personalizada el tiempo reservado por cada docente para atender y resolver las dudas del alumnado. En estas actividades lo/la docente tiene como función orientar y guiar el proceso de aprendizaje del alumnado. Se llevarán a cabo en el despacho *nº 225 y dentro del horario de tutoría estipulado.

<b>Evaluación</b>			
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Sesión 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.	0	B2 B4 B12 B14

Eventos docentes y/o divulgativos	El estudiante resolverá 6 ejercicios propuestos en los grupos *C durante todo el semestre que había debido completar de manera autónoma y entregar en el *plazo acordado. Este trabajo se realizará de manera individual.	5		C19 C20 C22
Debates	Debate grupal dirigido. El alumno organizado en pequeño grupo propondrá, preparará y conducirá el debate.	5	B13 B24	C19 C20 C22
Trabajos de aula	El estudiante llevará a cabo una propuesta de candidatura para organizar un evento deportivo. Dicho trabajo será desarrollado a través de ejercicios propuestos en los grupos *B durante todo el semestre, que había debido completar de manera autónoma el alumno y rematará con la entrega de un dossier escrito y la defensa pública oral del proyecto. Este trabajo se realizará en grupos de 3 alumnos.	20		C19 C20 C22
Pruebas de tipo test	Prueba para evaluación de las competencias adquiridas que constará de 20 preguntas cerradas en la que los alumnos seleccionan una única respuesta verdadera de entre 3 opciones. Fórmula de corrección para anular el efecto de él azar; [ *C = La - Y/( *k-1) ]. *C( *calificación), La(*aciertos), Y(errores), *K(número de *opciones de *respuesta).	70	B2 B4 B12 B13 B14 B24	C19 C20 C21 C22

### Outros comentarios sobre a Avaliación

1. La calificación final de la materia resultará de la ponderación de las tres pruebas de evaluación.
2. Será requisito imprescindible para aprobar la materia tener superadas las tres partes, esto es : la) presentar dentro del plazo estipulado la candidatura del evento (Grupo \*B), b) presentar dentro del plazo los 6 ejercicios (Grupo \*C) y c) Obtener en el examen una calificación de 5 lo más puntos.
3. El alumno/a que no entregue en plazo la totalidad alguna de las pruebas de evaluación, (candidatura del evento y 6 ejercicios) obtendrá una calificación final de SUSPENSO, con independencia de la calificación obtenida en el examen.
4. En julio y en el resto de las convocatorias extraordinarias se evaluará únicamente mediante uno examen tipo test (100%)

### Fuentes de información

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

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

Millán Garrido,A., **Legislación Deportiva**, 2008,

Ortiz,M.;Pérez,V., **Diccionario jurídico básico**, 2010,

VV.AA., **Estatuto de los Trabajadores. Texto Refundido.**, 1999,

VV.AA., **Constitución Española**, 1994,

Barrio,G., **Réximen competencial do deporte. Análise xurídica do deporte en Galicia.**, 1994,

Camps,A., **Las federaciones deportivas. Régimen jurídico.**, 1996,

Cazorla,L.M. y García M.R., **Código del deporte**, 2003,

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

[www.csd.mec.es](http://www.csd.mec.es), **Portal del Consejo Superior de Deportes (CSD)**,

<http://aedd.webnode.com/>, **Asociación Española de Derecho Deportivo**,

[www.femp.es](http://www.femp.es), **Portal de la Federación Española de Municipios y Provincias**, Área Temática de Deporte y Ocio,

### Recomendaciones

#### Materias que continúan o temario

Gestión y organización de los sistemas deportivos II/P02G050V01702

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Actividade física e deporte adaptado**

Materia	Actividade física e deporte adaptado			
Código	P02G050V01601			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	2c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Ayan Perez, Carlos Luis			
Profesorado	Ayan Perez, Carlos Luis Lago Filgueira, José Ángel Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Correo-e	cayan@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

**Competencias**

Código	
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica 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.
B6	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino- aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
C4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas
C5	Capacidade para planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte e actividade física escolar
C6	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte
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
C13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
C15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
C17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
C22	Capacidade para coñecer e aplicar o marco xurídico do ámbito profesional

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B2	C3
Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e do deporte.	B4	C10
Manexo de la información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.	B14	C17
Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde.	B3	C3 C13 C17
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación adulta, maiores e discapacitados.	B16	C5 C6 C9
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde.	B20	C4 C17
Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde.	B18	C3 C17
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.	B23	C6 C15
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica de actividade física e deporte adaptado sobre a estrutura e función do corpo humano.	B5	C15
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica de actividade física e deporte adaptado sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano.	B6	C10 C15
Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte adaptado	B2	C5 C22
Adaptación ás novas situacións, á resolución de problemas e o aprendizaxe autónomo.	B26	C3 C6 C13
Capacidade para deseñar, desenrolar e avaliar os proceso de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e o deporte adaptado con atención ás características individuais e contextuais das persoas.	B15	C3 C5

## Contidos

Tema	
1. MARCO HISTÓRICO CONTEXTUAL DA AFA	1.1 AFA Evolución Histórica e Contextualización 1.2 A Discapacidade, Orixe, Evolución e Situación Actual 1.3 Aproximación á AFA na Rehabilitación Funcional
2. CONCEPTUALIZACIÓN DA AFA	2.1 A lexislación educativa e o alumno con discapacidade. 2.2. EFA e ACNEE: Posibilidades e aplicacións na Educación Física e no tempo libre.
3. AFA E PERSOAS CON DIVERSIDADE FUNCIONAL	3.1. AFA e Rehabilitación Cardiovascular. 3.2. AFA e Trastornos del Sistema Respiratorio. 3.3. AFA e Cancro. 3.4. AFA e Alteracións Metabólicas. 3.5. AFA e Trastornos do Sistema Nervioso. 3.6. AFA e Patoloxías Neuromusculares. 3.7. AFA e Patoloxías Autoinmunes. 3.8. AFA como medio de Inclusión Social.
4. O DEPORTE ADAPTADO	4.1. O Deporte Adaptado: Orixen, Evolución e Situación Actual 4.2. Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do deporte adaptado

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	22.5	33.75	56.25
Titoría en grupo	0	15	15
Prácticas de laboratorio	29	43.5	72.5
Probas de tipo test	1	1.5	2.5
Traballos e proxectos	1	2.75	3.75

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices dun traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante

Titoría en grupo	Entrevistas que o alumno mantén co profesorado da materia para asesoramento/desenvolvemento dos traballos propostos.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais relacionadas coa materia obxecto de estudo.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Prácticas de laboratorio	Desenvolverase de maneira breve e en grupo reducido ao finalizar cada sesión.
Sesión maxistral	Desenvolverase de maneira breve e en grupo reducido ao finalizar cada sesión.
Titoría en grupo	Desenvolverase de maneira breve e en grupo reducido ao finalizar cada sesión.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Probas de tipo test	Examen de opción múltiple con resposta única.	70	B3 B4 B5 B6 B16 B18 B20	C3 C4 C5 C6 C9 C10 C13 C15 C17
Traballos e proxectos	Traballo práctico sobre os contidos teóricos da materia, propostos polo profesor. Deberá ser exposto durante as prácticas de laboratorio	30	B2 B5 B14 B15 B23 B26	C3 C5 C6 C13 C15 C17 C22

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Para superar a materia será necesario obter unha cualificación positiva en ambas as probas de avaliación (proba tipo test e traballo).

No tipo test, haberá que obter polo menos 3.5 ptos de 7 posibles, e no traballo, deberase alcanzar polo menos 1.5 ptos de 3 posibles.

A nota final da materia obterase mediante a suma aritmética das puntuacións alcanzadas en ambas as partes, sempre e cando se cumpran os criterios de cualificación anteriormente expostos.

Aqueles alumnos/as que non asistisen polo menos ao 80% das sesións prácticas da materia, deberán realizar un exame práctico sobre os aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios descritos no Tema 4 e obter unha cualificación de "Apto" no mesmo, para poder superar a parte práctica da materia.

Todas aquelas probas que non fosen superadas na primeira convocatoria, deberán repetirse na segunda convocatoria. A cualificación obtida nas probas superadas realizadas durante a primeira convocatoria manterase de modo único e exclusivo na segunda convocatoria.

### Bibliografía. Fontes de información

Sirmard C, Caron F y Skrotzky K., **Actividad Física Adaptada**, Inde,  
 Serra R y Bagur C., **Prescripción de Ejercicio Físico Para la Salud**, Paidotribo,  
 Faulkner G y Taylor H., **Exercise, Health and Mental Health**, Routledge,  
 Bernal J., **Juegos y Actividades Adaptadas**, Gymnos,  
 Cano JM., **Problemas de Salud en la Práctica Físico-Deportiva : Actuaciones y Adaptaciones Curriculares**, Wanceulen,

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Ayán C. (2004). Esclerosis Múltiple y Ejercicio Físico. Ed Wanceulen
- Bassedas, E. (2010). Alumnado con discapacidad intelectual y retraso del desarrollo. Ed. Graó
- Campagnolle S. (1998). La Silla de Ruedas y la Actividad Física. Ed. Paidotribo
- Drobic F y Pujol P. (1997). Temas Actuales en Actividad Física y Salud. Ed. Menarini
- Fabián L. (1999). Deportes para Discapacitados Mentales. Ed. Stadium
- Garrison J. (2003). Manual de Medicina Física y Rehabilitación. Ed. Mc Graw Hill.
- Hardman A & Stensel D. (2003). Physical Activity and Health. Ed. Routledge
- Simard C, Caron F, y Skrotzky K. (2003). Actividad Física Adaptada. Ed. Inde

---

**Recomendacións****Materias que continúan o temario**

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

---

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

Xerontoloxía e actividade física/P02G050V01902

---

**Outros comentarios**

Considérase imprescindible a asistencia ás clases prácticas como xeito de consolidar os contidos expostos nas sesións teóricas, así como de mellora da formación do alumno.

---

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Actividade física e deporte recreativo**

Materia	Actividade física e deporte recreativo			
Código	P02G050V01602			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	2c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Fernández Fraga, Fernando Varela Lorenzo, Raúl			
Profesorado	Fernández Fraga, Fernando Varela Lorenzo, Raúl			
Correo-e	fffraga@uvigo.es raulvl@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

**Competencias**

Código	
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
(*)Capacidad para diseñar, desenvolver e avaliar los procesos de enseñanza[] aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva recreativa, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	B7 B10 B12
(*)Capacidad para planificar, desenvolver e controlar la realización de actividades físicodeportivas recreativas.	B21
(*)Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico- deportiva recreativa.	B23
(*)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
(*)Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas.	B13 B16 B23 B24
(*)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
(*)Conocimiento y comprensión de los fundamentos de las actividades físicas y deportes recreativos.	B7 B10
(*)Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las actividades físicas y deportes recreativos.	B12



(*)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
(*)Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13
(*)Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B24

### Contidos

Tema	
Fundamentos teóricos del ocio, el tiempo libre y la recreación.	Fundamentos teóricos del ocio, el tiempo libre y la recreación.
Fundamentos técnico-tácticos y didácticos de las actividades físico-recreativas.	Actividades con el frisbee Floorball Intercrosse Mazaball Ballnetto Kinball Otras actividades físicas y deportes recreativos
Organización y planificación de actividades de ocio y tiempo libre.	Organización y planificación de actividades de ocio y tiempo libre.

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	16.5	24.75	41.25
Resolución de problemas e/ou exercicios	6	12	18
Estudo de casos/análises de situacións	4	8	12
Prácticas de laboratorio	26	39	65
Outras	2	11.75	13.75

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Exposición teórica dos contidos por parte do profesor.
Resolución de problemas e/ou exercicios	Actividades prácticas nas que os alumnos encontran solucións a problemas diversos e reais.
Estudo de casos/análises de situacións	Exposición e análise de casos concretos e de interese.
Prácticas de laboratorio	Práctica, experiencia e experimentación de situacións de aplicación.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Recoméndase atención persoal para a resolución de dúbidas e asesoramento sobre o traballo persoal do/da alumno/a
Resolución de problemas e/ou exercicios	Recoméndase atención persoal para a resolución de dúbidas e asesoramento sobre o traballo persoal do/da alumno/a
Estudo de casos/análises de situacións	Recoméndase atención persoal para a resolución de dúbidas e asesoramento sobre o traballo persoal do/da alumno/a
Prácticas de laboratorio	Recoméndase atención persoal para a resolución de dúbidas e asesoramento sobre o traballo persoal do/da alumno/a

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Estudo de casos/análises de situacións	Asistencia e implicación do/da alumno/a	40	B7 B10 B12
Prácticas de laboratorio	Asistencia e implicación do/da alumno/a	10	B10 B13 B16 B21 B25

Outras	Proba que poderá ser tipo test e/ou resposta curta	50	B10 B23 B24 B26
--------	--	----	--------------------------

---

### **Outros comentarios sobre a Avaliación**

A proba de avaliación (**Outras** - 90%) poderá ser una proba tipo test e/ou proba de respostas curta. Requisito indispensable para superar a materia será a obtención de un mínimo de un cinco sobre diez en dicha prueba.

Requisito indispensable para superar a materia será a **asistencia obrigatoria** a un mínimo dun **80%** das **prácticas de laboratorio**.

A avaliación das **prácticas de laboratorio** (o 10%) farase tendo en conta a asistencia e a implicación do alumnado na realización das mesmas.

No **RESTO DE CONVOCATORIAS** aplicaranse os mesmos criterios de avaliación.

---

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

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

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

Camerino e Castañer, **1001 ejercicios y juegos de recreación**, 1ª,

Jardi e Rius, **1000 ejercicios y juegos con material alternativo**, 1ª,

---

### **Recomendacións**

#### **Materias que continúan o temario**

Actividades físicas de lecer/P02G050V01905

---

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte II**

Materia	Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte II			
Código	P02G050V01603			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	2c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Barcala Furelos, Roberto Jesús			
Profesorado	Abilleira González, Maite Barcala Furelos, Roberto Jesús			
Correo-e	roberto.barcala@edu.xunta.es			
Web	<a href="http://www.portaleducacionfisica.es">http://www.portaleducacionfisica.es</a>			
Descrición xeral				

**Competencias**

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.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B9	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do exercicio físico, xogo motor, danza, expresión corporal e actividades na natureza.
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
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.
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino- aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
*Conceptualización e identificación do obxecto de estudo da Didáctica dos procesos de ensino aprendizaxe na Actividade Física e do Deporte.	B1 B2 B9 B15 B21 B24
Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da Didáctica dos procesos de ensino aprendizaxe na Actividade Física e do Deporte.	B2 B13 B14 B15

Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	B11 B13 B24
Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e o Deporte.	B12 B26
Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.	B13 B23 B24 B25 B26
Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e *contextuales das persoas.	
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica da actividade física e deporte entre a poboación escolar.	B13 B25
Capacidade para aplicar os principios *fisiolóxicos, *biomecánicos, *comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.	B3 B4
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas.	B13 B14 B20
Capacidade para planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte e actividade física escolar.	B15 B16 B21 B25 B26
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte.	B23
Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.	B13 B25 B26
Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.	B26

## Contidos

### Tema

Bloque 1. Planificación dos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte.	<input type="checkbox"/> Evolución e conceptos de planificación e programación. Fases do proceso programador: análise previa, elaboración, execución e avaliación <input type="checkbox"/> O proceso de ensino-aprendizaxe no marco dunha planificación. <input type="checkbox"/> Os procesos didácticos na planificación do ensino deportivo no marco formativo do deporte escolar ou do club de base.
Bloque 2. Niveis de concreción e unidades de programación na planificación a medio e longo prazo.	<input type="checkbox"/> Lexislación educativa na educación física. Análise e aplicación. <input type="checkbox"/> Os niveis de concreción curricular e os seus elementos constituíntes. <input type="checkbox"/> A programación. Finalidades, tipos e deseño.
Bloque 3. Avaliación e control nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte.	<input type="checkbox"/> A avaliación: conceptos e definicións. <input type="checkbox"/> Clases de avaliación. <input type="checkbox"/> Instrumentos de avaliación. <input type="checkbox"/> Referentes lexislativos para a avaliación curricular en educación física.
Bloque 4. A dimensión investigadora do profesor. A indagación reflexiva, base da formación do profesorado.	<input type="checkbox"/> O profesor de educación física como investigador. <input type="checkbox"/> A investigación-acción. <input type="checkbox"/> Ferramentas para a investigación educativa.
Bloque 5. Recursos e materiais didácticos na actividade física e o deporte. Análise e *rentabilización educativa.	<input type="checkbox"/> Recursos didácticos para o ensino da educación física e o deporte. <input type="checkbox"/> Materiais didácticos para o ensino da educación física e o deporte. <input type="checkbox"/> Contorna educativa e organización do espazo deportivo educativo. <input type="checkbox"/> Contorna educativa e adaptación á diversidade.
Bloque 6. Educación en valores e a súa didáctica nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte.	<input type="checkbox"/> Os valores e principios éticos na educación física e o deporte. <input type="checkbox"/> Educación para o consumo. <input type="checkbox"/> Educación física sustentable. <input type="checkbox"/> Educación física desde a perspectiva intercultural. <input type="checkbox"/> Educación física e saúde. Ferramentas didácticas para deseñar e planificar cara a un mellor estilo de vida. <input type="checkbox"/> A igualdade de sexos na educación e o deporte.

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	0	20	20
Presentacións/exposicións	2	7.5	9.5
Titoría en grupo	0	5	5

Saídas de estudo/prácticas de campo	6.5	0	6.5
Sesión maxistral	32	32	64
Probas de tipo test	1	0	1
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	3	20	23
Traballos e proxectos	1	20	21

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	Realizaranse diversas prácticas vinculadas aos contidos e competencias do proceso de planificación didáctica do ensino da educación física e do deporte.
Presentacións/exposicións	O alumnado presenciara e realizará dunha forma activa presentacións e/ou exposicións relacionadas cos contidos da materia e defensa dos mesmos en pequeno e gran grupo.
Titoría en grupo	A *tutoría en grupo será unha condición fundamental para o entendemento e correcta orientación das presentacións e exposicións, así como para clarificar diversos aspectos do ensino/aprendizaxe dos procesos de planificación didáctica.
Saídas de estudo/prácticas de campo	Establecerase unha saída de campo para realizar unha actividade docente de primeiros auxilios e socorrismo, vinculada ao bloque de contidos de saúde do currículo oficial de educación física en educación secundaria.
Sesión maxistral	A lección maxistral *pretende dotar ao alumno das ferramentas conceptuais dos contidos da materia.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Presentacións/exposicións	As *tutorías en grupo así como calquera acción que requira axuda individual, específica ou avanzada, realizarase mediante asistencia ao despacho, *tutoría práctica no pavillón ou ximnasio e correo electrónico ou *fatic.
Titoría en grupo	As *tutorías en grupo así como calquera acción que requira axuda individual, específica ou avanzada, realizarase mediante asistencia ao despacho, *tutoría práctica no pavillón ou ximnasio e correo electrónico ou *fatic.
Saídas de estudo/prácticas de campo	As *tutorías en grupo así como calquera acción que requira axuda individual, específica ou avanzada, realizarase mediante asistencia ao despacho, *tutoría práctica no pavillón ou ximnasio e correo electrónico ou *fatic.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Presentacións/exposicións	Exposición dunha sesión práctica dunha unidade didáctica aleatoria seguindo os principios da didáctica.	20	B1 B2 B3 B4 B9 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B20 B21 B23 B24 B25 B26

Probas de tipo test	Proba tipo test referida ao contido da materia.	50	B1 B2 B3 B4 B9 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B20 B21 B23 B24 B25 B26
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	Seguimento do desenvolvemento das sesións prácticas e a implicación do alumno na práctica, a participación na discusión das tarefas e os tópicos propostos en clase.	5	B2 B4 B9 B21 B24
Traballos e proxectos	Presentación escrita dunha programación anual de educación física ou dunha planificación didáctica	25	B1 B2 B3 B4 B9 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B20 B21 B23 B24 B25 B26

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Será necesario aprobar toda-las partes avaliáveis para supera-la materia.

Manteráanse os mesmos criterios para aprobar nas sucesivas convocatorias.

### Bibliografía. Fontes de información

Chinchilla Minguet, José Luis, **Didáctica de la educación física,**

Contreras Jordán, Onofre Ricardo, **Didáctica de la educación física : un enfoque constructivista,**

Annicchiarico Ramos, Rubén, **Manual de Didáctica de la Educación Física, 1ª,**

**SPORTDISCUS,**

**SCOPUS,**

**PUBMED,**

CAMERINO, O; CASTAÑER, M. (2001). De la renovación pedagógica a un enfoque global sistémico de la Educación Física. En B. VÁZQUEZ, O. CAMERINO, M. GONZÁLEZ, F. DEL VILLAR, J. DEVIS, & P. SOSA, *Bases educativas de la Actividad Física y el Deporte* (págs. 85-102). Madrid: Síntesis.

CONTRERAS, O. (2000). Hacia una Educación Física que tenga en cuenta la diversidad. En E. y. RIVERA, *Educación Física ante los retos del nuevo milenio* (págs. 13-22). Granada: Adhara.

CONTRERAS, O. (2009). Intervención intercultural desde la Educación Física. En VV.AA., *La Educación Física en la sociedad actual* (págs. 91-113). Sevilla: Wanceulen.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (. (2002). *Didáctica de la Educación Física (en primaria)*. Madrid: Prentice Hall.

SENNERS, P. (2001). *La lección de Educación Física*. Barcelona: INDE.

SERRANO, J., LERA, A., & CONTRERAS, O. (2005). Maestros Generalistas vs especialistas. Claves y discrepancias en la reforma de la formación inicial de los maestros de primaria. *Revista de Educación* , 533-555.

TORRES, J. (1996). *El currículum oculto*. Madrid: Morata.

VEIGA, F. (2001). *O libro dos xogos populares galegos*. Santiago de Compostela: Sotelo Blanco.

VV.AA. (2009). *La educación física en la sociedad actual*. Sevilla: Wanceulen.

ZAGALAZ, M., ARTEAGA, M., & CACHON, J. (1998). Diferencias entre didáctica general y didáctica de la Educación Física en el currículum del maestro especialista. En VV.AA., *Actas del Congreso Internacional de Educación Física* (págs. 194-198). Almería: Editorial Española.

---

## **Recomendacións**

---

### **Materias que se recomenda ter cursado previamente**

---

Educación: Pedagogía da educación física e o deporte/P02G050V01103

Educación: Epistemoloxía das ciencias da actividade física, o deporte e a educación física/P02G050V01301

Didáctica dos procesos de ensino-aprendizaxe na actividade física e o deporte I/P02G050V01501

---

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

Materia	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II			
Código	P02G050V01604			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	2c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Tourinho González, Carlos Francisco			
Profesorado	Tourinho González, Carlos Francisco			
Correo-e	tourinog@gmail.com			
Web				
Descrición xeral				

**Competencias**

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 de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------



- 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	
(*)TEMA 1. Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da técnica deportiva.	(*)- A análise da técnica deportiva- Desenvolvemento do mapa técnico das especialidades deportivas
(*)TEMA 2: Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da táctica deportiva	(*)- A táctica deportiva- Desenvolvemento do mapa táctico das especialidades deportivas.
(*)TEMA 3. Os medios do adestramento e as metodoloxías de adestramento.	(*)- Os exercicios de adestramento. Clasificacións. Os medios de adestramento básicos e específicos- As metodoloxías de adestramento.-
(*)TEMA 4. As estruturas temporais na periodización do adestramento	(*)- Microestructuras. Unidades de adestramento, sesións, microciclos. Tipos e deseño- Mesoestructuras. Ciclos e periodos. - Macroestructuras.Macro ciclo e tempada. - Megaestructuras. Ciclo plurianual
(*)TEMA 5. Modelos de planificación do adestramento.	(*)- Evolución histórica dos modelos de planificación. - Planificación tradicional. Deseños con cargas lineales e regulares - Planificación contemporánea. Deseños con cargas concentradas. Microestructuración- Modelos especiais de planificación. Organización do adestramento en función do deporte.
(*)TEMA 6. □ O deseño do plan de adestramento-competición.	(*)- Fundamentos xerais da programación do adestramento deportivo. - Planificación da competición. Tipos e características.- Preparación da competición: Taper.
(*)TEMA 7: O Control do proceso de adestramento-competición	(*)- Control das cargas de adestramento - Control da programación - Control dos contidos do adestramento-competición
(*)TEMA 8: *Prevención de lesións	(*) -Prevención de lesións. -O ciclo da prevención - Factores e medidas de prevención de lesións.

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Traballos tutelados	8	0	8
Prácticas de laboratorio	18	0	18
Sesión maxistral	22	28	50
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	18	18
Traballos e proxectos	0	38	38
Estudo de casos/análise de situacións	0	14	14
Probas de resposta curta	2	0	2

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Traballos tutelados	Seguemento dos traballos dos alumnos en grupos reducidos.

Prácticas de laboratorio	No horario de prácticas de laboratorios desenvolveranse tarefas e exercicios dirixidos polo profesor sobre aspectos presentados nas clases teóricas.
Sesión maxistral	Empregarase a exposición por parte do profesor como medio principal de ensino.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.
Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.
Traballos e proxectos	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballos tutelados	Realización dun traballo de planificación dunha tempada do deporte elexido. Desenrolo de vida deportiva previa a dita planificación.	40	B1 C7 B2 C8 B5 C9 B7 C10 B11 C11 B13 C18 B14 B26
Prácticas de laboratorio	Participación activa dos alumnos nas prácticas realizadas a longo do curso.	10	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	Resposta de preguntas sobre a materia	20	B7 C7 B11 C8 C9 C10 C11 C18
Probas de resposta curta	Resposta de preguntas sobre a materia	30	B7 C7 B11 C8 C9 C10 C11 C18

### Outros comentarios sobre a Avaliación

As notas conquiridas na primeira convocatoria mantendránse para a segunda.

### Bibliografía. Fontes de información

- Hai, J.G. (1994). *\*Biomechanics of sport \*techniques*. New Xersei: Prentice Hall
- Campos, J, Cervera, \*VR (2001) *Teoría e planificación do adestramento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.
- García, J. M., Navarro, M. E Ruiz, \*J. A. (1996\*b). *Planificación do adestramento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Gonzalez, JM, Navarro, F; Delgado, M (2010) *Fundamentos do Adestramento Deportivo. Sevilla. Wanceulen*
- Matveiev, L. (2001). *Teoría xeral do adestramento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría xeral do adestramento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo
- Romeu, D. e Tous, J. (2001). *Prevención de lesións no deporte*. Barcelona: Médica-Panamerican

### Recomendacións

### Materias que continúan o temario

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906  
Especialización en deportes individuais/P02G050V01907  
Psicoloxía do adestramento deportivo/P02G050V01911

---

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

---

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

---

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

---

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104  
Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401  
Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

---

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

Materia	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	1c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	(*)La asignatura pretende ofrecer al alumno/a una visión general de una de las principales opciones profesionales de la titulación: las actividades de fitness.			

**Competencias**

Código	
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.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C24	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade físico-deportiva recreativa, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
C26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
C28	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas
C29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Os estudantes serán capaces de coñecer e comprender fundamentos das actividades de fitness.	B2 B5 B12 B13	
Os estudantes serán capaces de deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de E-A relativos as actividades de fitness, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.	B5 B25	C9 C24 C26 C28 C29
Os estudantes serán capaces de comprender a literatura científica do ámbito das actividades de fitness.	B2	
Os estudantes serán capaces de promover a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade de fitness.		C9
Os estudantes serán capaces de identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica das actividades de fitness.		C29
Os estudantes serán capaces de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para as actividades de fitness.	B26	C24
Os estudantes serán capaces de aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao ámbito das actividades de fitness.	B5	C28

**Contidos**

Tema	
TEMA *I: Concepto e evolución do fitness	*Subtema *I.1. Concepto e evolución do fitness *Subtema *I.2. O fitness na actualidade *Subtema *I.3. O sector dos servizos de fitness *Subtema *I.4. Os usuarios/as do fitness
TEMA *II: O técnico polivalente de fitness	*Subtema *II.1. Características e formación *Subtema *II.2. Habilidades persoais e sociais *Subtema *II.3. Pautas para o seu desenvolvemento profesional
TEMA *III: Actividades de fitness: a sala cardio-fitness	*Subtema *III.1. Equipamento e funcionamento dunha sala cardio-fitness actual. *Subtema *III.2. Pautas básicas de adestramento en sala *Subtema *III.3. Seguridade e prevención de lesións *Subtema *III.4. O adestramento funcional na sala cardio-fitness
TEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuais	Subtema IV.1. H.I.I.T. Subtema IV.2. Tonificación con soporte musical Subtema IV.3. Running Subtema IV.4. Cross fit Subtema IV.5. Entrenamento excéntrico Subtema IV.6. Entrenamento en suspensión: TRX Subtema IV.7. Core training Subtema IV.8. Entrenamento propioceptivo Subtema IV.9. Stretching Global Activo Subtema IV.10. F.N.P. Subtema IV.11. Método Pilates

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Estudo de casos/análises de situacións	1	10	11
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	0	25	25
Sesión maxistral	22	21	43
Probos de resposta curta	2	15	17
Informes/memorias de prácticas	0	10	10
Traballos e proxectos	30	14	44

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Estudo de casos/análises de situacións	Analizaranse estudos sobre os servizos deportivos actuais, as actividades de fitness e tipoloxía dos seus usuarios/as.
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Ao longo das sesións teórico/prácticas realizaranse traballos autónomos en pequenos grupos que vinculen ao alumno/a con os contidos da materia.
Sesión maxistral	O carácter da materia fai necesario combinar varios tipos de metodoloxías, dependendo da natureza dos obxectivos a alcanzar e os contidos a tratar. Avogarase por unha metodoloxía activa, alternando exposicións maxistras e traballo en pequeno grupo nas sesións teóricas e vivencia das diferentes propostas de tarefas (do profesor e dos propios alumnos) nas sesións prácticas. Ademais, o alumno disporá dun soporte virtual de apoio á docencia, a través da plataforma TEMA ( <a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a> ), co que poderá realizar un seguimento parcialmente *on-*line da materia. - Organización da docencia: As sesións de carácter teórico e práctico desenvolveranse en horario e localización fixadas polo centro.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	TITORÍAS PLATAFORMA TEMA
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	TITORÍAS PLATAFORMA TEMA

### Avaliación

Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe

Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Os alumnos/as serán avaliados nas clases teóricas e prácticas	15	B5	C9 C24 C26 C28 C29
Probas de resposta curta	O exame teórico poderá constar de preguntas curtas e/ou tipo test dos diversos contidos da materia.	50	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
Traballos e proxectos	Elaborarase un proxecto global en pequenos grupos sobre unha actividade de fitness pactada previamente co docente que inclúa unha estrutura teórica, práctica e de intervención nunha poboación.	35	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29

### Outros comentarios sobre a Avaliación

É indispensable superar o exame teórico cunha cualificación mínima de 5 puntos para aprobar a materia. De non ser así, o resto de cualificacións gardaranse para posteriores convocatorias.

Na convocatoria extraordinaria do mesmo curso académico manteranse as cualificacións da primeira convocatoria. En todo caso manteranse os criterios de avaliación.

### Bibliografía. Fontes de información

Manuales básicos:

Colado Sánchez, J.C. (1996). *Fitness en las salas de musculación*. Zaragoza: INDE.

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

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

Thompson, W.R. (2009). *ACSM's guidelines to exercise testing and prescription*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 8th Ed.

### Recomendacións

#### Materias que continúan o temario

Programas de exercicio físico e benestar/P02G050V01910

### Outros comentarios

Para afrontar a asignatura e importante ter unha boa base teórica de:

- Anatomía e kinesiología humana.
- Fisioloxía do exercicio.

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Xerontoloxía e actividade física**

Materia	Xerontoloxía e actividade física			
Código	P02G050V01902			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	EVILA@UVIGO.ES			
Web				
Descrición xeral				

**Competencias**

Código			
A2	Que os estudantes saiban aplicar os seus coñecementos ó seu traballo ou vocación dunha forma profesional e posúan as competencias que adoitan demostrarse por medio da elaboración e defensa de argumentos e a resolución de problemas dentro da súa área de estudo.		
A4	Que os estudantes poidan transmitir información, ideas, problemas e solución a un público tanto especializado coma non especializado.		
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.		
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.		
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.		
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións da motricidade humana.		
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.		
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.		
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.		
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.		
B22	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas.		
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.		
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.		
D3			

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Ser capaz de comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte nas persoas maiores.	A2	B2
Coñecer e ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte en persoas maiores provocan en aspectos *fisiológicos e *biomecánicos.	A4	B3
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte en persoas maiores provocan en aspectos *comportamentais e sociais.		B4
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte provocan sobre a *estructura de diferentes manifestacións da *motricidad humana en persoas maiores.		B8
Coñecer e ser capaz de aplicar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional no ámbito das persoas maiores.		B11
Saber utilizar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte no ámbito das persoas maiores.	A4	B12
Ser capaz de identificar e aplicar hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional en lle ámbito das persoas maiores.		B13

Coñecer e ser capaz de promover e avaliar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte nas persoas maiores.	B16	
Ser capaz de identificar habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo no ámbito das persoas maiores.	B25	
Ser capaz de identificar e adaptarse a novas situacións, aplicar a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma no ámbito das persoas maiores.	B26	D3
Adquirir coñecementos básicos para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección A4 de organizacións, entidades e instalacións deportivas para persoas maiores.	B3 B4 B22	

### Contidos

Tema	
Bloque temático 1. Introducción	Tema 1. Definicións e conceptos. Tema 2. Epidemioloxía e demografía do envellecemento. Tema 3. Teorías do envellecemento no ser humano.
Bloque temático 2. Aspectos bio-psico-sociais da velez.	Tema 4. Cambios na anatomía e fisioloxía dos órganos e sistemas durante o envellecemento. Tema 5. Aspectos psicolóxicos e sociais do envellecemento.
Bloque temático 3. Prescrición da Actividade física para adultos e maiores.	Tema 6. Autonomía funcional e valoración. Tema 7. Capacidades físicas e coordinativas.
Bloque temático 4. O lecer activo.	Tema 8. Políticas de promoción da saúde e calidade de vida. Tema 9. O lecer activo nas persoas maiores.

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Estudo de casos/análises de situacións	0	20	20
Traballos de aula	30	10	40
Saídas de estudo/prácticas de campo	5	0	5
Sesión maxistral	22	22	44
Probas de resposta curta	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	29	29
Resolución de problemas e/ou exercicios	0	10	10

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Estudo de casos/análises de situacións	Nas clases presenciais expóranse diferentes situacións que esixan capacidade de reflexión, relación de contidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.
Traballos de aula	Nas clases prácticas fundamentalmente expóranse situacións que deberán resolver coa axuda do profesor ou con traballo autónomo. Realizánsese de individual ou colectiva, segundo a actividade. Será necesario realizar procura bibliográfica e manexarase bibliografía actual sobre temáticas relacionadas cos contidos da materia.
Saídas de estudo/prácticas de campo	Realizánsese diferentes saídas de estudo durante o curso en base aos contidos desenvolvidos na materia
Sesión maxistral	Nas clases presenciais desenvolveranse os aspectos conceptuais da materia, que deberán ser complementados polo alumno con estudo autónomo.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema
Estudo de casos/análises de situacións	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema
Traballos de aula	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema
Probas	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema

### Avaliación

Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe



Estudo de casos/análises de situacións	Traballo temático e memoria de prácticas	40	A2 A4	B2 B8 B11 B12 B13 B16 B22 B25 B26	
Traballos de aula	Proposta de sesión	10		B3 B8 B16 B25 B26	D3
Sesión maxistral	Exame de contidos	40	A2	B2 B3 B4 B8 B16 B22 B26	
Resolución de problemas e/ou exercicios	Resolución e entrega de traballos prácticos	10	A2 A4	B26	

### Outros comentarios sobre a Avaliación

É necesario alcanzar un 5 no exame e no traballo temático para poder acceder ás notas dos outros dous apartados da avaliación e calcular a media da materia. As notas dos diferentes apartados gardaranse para a segunda convocatoria. Para a convocatoria extraordinaria realizarase un único exame que terá o valor do 100% da nota. O exame constará de preguntas curtas, tema e suposto práctico.

### Bibliografía. Fontes de información

BELSKY, J.K., **Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervencións**, 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.,  
 TAYLOR, A. & JOHNSON, M., **Physiology of exercise and healthy aging**, Human kinetics. Champaign, IL, EEUU.,  
 TIMIRAS, P., **Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría**, Masson, México.,  
 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,

### Recomendacións

#### Materias que continúan o temario

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

#### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

#### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía e kinesioloxía humana/P02G050V01201

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

**DATOS IDENTIFICATIVOS****Biomecánica da técnica deportiva**

Materia	Biomecánica da técnica deportiva			
Código	P02G050V01903			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	2c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais Física aplicada			
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar Mato Corzón, Marta María			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	Coñecemento e aplicación das leis da mecánica para a análise da técnica deportiva coa intención de mellorar o rendemento e reducir a incidencia de lesións.			

**Competencias**

Código	
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
C4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do 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
C15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
C16	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde
C28	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas
C29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa
D1	
D2	
D3	

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

O alumno será capaz de coñecer os principios e aplicacións da *biomecánica á práctica deportiva	B2 B3 B7		
O alumno será capaz de comprender como a *cinemática, a dinámica e a mecánica de fluídos son o fundamento da *biomecánica	B2 B3 B18	C3 C8 C16 C28	
O alumno será capaz de coñecer e usar ferramentas de análises *biomecánico de simulación e predición	B2 B7 B12 B18 B23 B26	C3 C8 C16 C28	D1 D2
O alumno será capaz de coñecer e utilizar distintos tipos de análises *biomecánicos da técnica deportiva	B12 B13 B20 B23 B25 B26	C3 C4 C8 C10 C15 C16 C28 C29	D3

### Contidos

Tema	
1. Introducción á *biomecánica deportiva	1.1 Concepto 1.2 Obxectivos 1.3 Aplicacións
2. *Mecánica aplicada á *biomecánica deportiva	2.1 Principios xerais 2.2 *Cinemática 2.3 Dinámica 2.4 Fluídos
3. Ferramentas de simulación e predición	3.1 Obxectivos 3.2 Características 3.3 Aplicacións
4. Análise *biomecánico da técnica deportiva	4.1 Análise cuantitativa 4.2 Análise cualitativa 4.3 Análise conforme a criterios de rendemento 4.4 Avaliación da técnica deportiva

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Resolución de problemas e/ou exercicios	12	12	24
Presentacións/exposicións	12	12	24
Prácticas de laboratorio	20	32	52
Prácticas en aulas de informática	10	10	20
Titoría en grupo	1	0	1
Sesión maxistral	10	10	20
Informes/memorias de prácticas	1	8	9

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	Aplicar os principios biomecánicos na resolución de problemas de aplicación e casos prácticos
Presentacións/exposicións	Exposición das análises biomecánicos realizados de forma clara, concisa e científica
Prácticas de laboratorio	Determinación de obxectivos, obtención, tratamento, presentación e análise de datos biomecánicos en situacións experimentais e reais
Prácticas en aulas de informática	Obtención, tratamento, presentación e análise de datos biomecánicos en situacións experimentais e reais
Titoría en grupo	Resolución de dúbidas e dificultades nos contidos da materia expostas e resoltas de maneira colectiva
Sesión maxistral	Exposición por parte do profesor/a de contidos teóricos fundamentais da materia

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	A atención personalizada ao alumno/a realizarase no despacho dos profesores e conforme ao horario de *tutoría do profesor/a en o curso
Prácticas de laboratorio	A atención personalizada ao alumno/a realizarase no despacho dos profesores e conforme ao horario de *tutoría do profesor/a en o curso

Avaliación				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Resolución de problemas e/ou exercicios	Avaliación continua, entrega en tempo e forma de problemas *biomecánicos	30	B2 B3 B7 B12 B13 B18 B23	C3 C4 C10 C16 C28
Presentacións/exposicións	Avaliación continua, exposición na aula da análise *biomecánico dunha técnica deportiva	30	B12 B13 B20 B23 B25 B26	D1 D2 D3
Prácticas de laboratorio	Avaliación continua, asistencia e implicación do alumno/a	5	B26	D1 D2 D3
Prácticas en aulas de informática	Avaliación continua, asistencia e implicación do alumno/a.	5	B26	D1 D2 D3
Informes/memorias de prácticas	Avaliación continua, entrega en tempo e forma dos informes relativos ás análises realizadas	30	B2 B3 B7 B12 B18	C8 C15 C29

#### Outros comentarios sobre a Avaliación

No caso de avaliación continua negativa e segunda convocatoria, o alumno/a realizará unha proba final sobre os contidos da materia consistente na resposta curta e resolución de problemas \*biomecánicos. Para avaliación positiva da materia, será requisito indispensable ademais dunha avaliación positiva na proba final, a presentación en papel e/ou formato dixital das análises \*biomecánicos realizados durante o curso (Apto ou non apto)

#### Bibliografía. Fontes de información

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

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

Bartlett, **Sport Biomechanics**, 1º edición,

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

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

#### Recomendacións

#### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Estatística: Metodoloxía da investigación e estatística na actividade física e o deporte/P02G050V01302

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

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

Materia	Deportes náuticos			
Código	P02G050V01904			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	2c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Rial Fernández, Ramón Benigno			
Profesorado	Rial Fernández, Ramón Benigno			
Correo-e	rrial@edu.xunta.es			
Web				
Descrición xeral	<p>A materia «Deportes Náuticos» impártese no segundo cuadrimestre do terceiro curso do Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.</p> <p>Nesta materia proporciónase unha visión xeral do Remo e do Piragüismo. Desde unha perspectiva teórica, abórdanse diferentes aspectos desde un punto de vista xeral referentes a súa estrutura externa, o medio no que se desenvolven, os tipos de embarcacións e as súas modalidades, a técnica básica, maniobras, fundamentos do seu adestramento, tipos de competicións, didáctica, aspectos recreativos, etc. Desde unha perspectiva práctica, realízase un percorrido a través de distintos tipos de embarcacións.</p> <p>Debido ó medio no que se desenvolven as prácticas (río Lérez) é requisito imprescindible saber nadar.</p>			

**Competencias**

Código				
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.			
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.			
C1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas			
C2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar			
C3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte			
C4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas			
C6	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte			
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis			
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo			
C12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo			
C16	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde			
C26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa			
D1				
D2				
D3				

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades motrices básicas dos Deportes Náuticos	C1 C3 C4 C6 C7 C11 C12 C26
Coñecemento e comprensión dos fundamentos do remo e do piragüismo.	C1 C3 C4 C6 C7 C11 C12 C26
Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos ó Remo e ó Piragüismo, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.	C1
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica das actividades de Remo e Piragüismo.	C2
Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao ámbito do Remo e do Piragüismo.	C3 C16
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades de Remo e Piragüismo de forma inadecuada.	C4
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para as actividades de Remo e Piragüismo.	C6
Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) o ámbito dos deportes náuticos.	B12
Habilidade de liderazgo, capacidade de relación interpersonal e traballo en equipo.	D2
Adaptarse a novas situacións, resolución de problemas e aprendizaxe autónoma.	D3
Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.	B13
Actuar dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	D1
Utilización da información científica aplicada o ámbito do remo e do piragüismo.	B14

## Contidos

### Tema

TEMA 1: "Fundamentos do remo e do piragüismo" - Definición	- Oríxenes e evolución histórica - Análise do remo e do piragüismo e os seus factores
TEMA 2: "Estructura externa do remo e do piragüismo"	- Modalidades e especialidades - Categorias - Distancias de competición - Características das embarcacións - Características do sistema de masas - Distancias e tempos de competición - Frecuencia de palada en competición - Relación distancia/tempo de competición/tipo de esforzo
TEMA 3: "Técnica básica do remo e do piragüismo"	- Fases da palada no remo - Técnica básica de banco fixo - Técnica básica de banco móvil - Defectos técnicos mais frecuentes no remo - Técnica básica do piragüismo - Maniobras no piragüismo. Transporte, vuelco e vaciado. De equilibrio e conducción. De propulsión e combinadas - A palada en kayak. Fases da palada. Exercicios e corrección de erros.
TEMA 4: "As reglaxes das embarcacións"	- Reglaxes en banco fixo - Reglaxes en banco móvil - Reglaxes en piragüismo e kayak
TEMA 5: "Estructura biomecánica do remo e do piragüismo"	- Variables biomecánicas
TEMA 6: "O medio acuático. Seguridade"	- Natural: ríos, lagos, mar - Artificiais: pantanos, pistas - Normas de seguridade - Variables medioambientais externas
TEMA 7: "Didáctica do remo e do piragüismo"	- Ensinanza e aprendizaxe - Iniciación e metodoloxía - Etapas de formación

TEMA 8: "Tipos de competicións no remo e no piragüismo"	- En función do recorrido - En función do sistema de competición - Programa olímpico
TEMA 9: "Postos específicos"	- Postos específicos no remo de banco fixo - Postos específicos no remo de banco móvil - Postos específicos no piragüismo
TEMA 10: "Fundamentos tácticos"	- A regata. Tipos. Partes - A estratexia
TEMA 11: "Materiais e tecnoloxía"	- Tecnoloxía aplicada ó material de competición - Tecnoloxía aplicada a elementos de control - Tecnoloxía aplicada a accesorios de control do adestramento - Tecnoloxía informática: Internet
TEMA 12: "Regulamentación no remo e no piragüismo"	- A organización e a regulamentación no remo e no piragüismo - Os regulamentos da F.E.R. e da R.F.E.P.
TEMA 13: "Outros aspectos da práctica"	- Aspectos recreativos - O club. Organización

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	30	45	75
Titoría en grupo	5	8	13
Actividades introductorias	2	0	2
Sesión maxistral	22.5	33.75	56.25
Probas de tipo test	1	1.5	2.5
Informes/memorias de prácticas	0.5	0.75	1.25

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	Prácticas no río Lérez (en caso de que as condicións climatolóxicas sexan moi adversas, algunha práctica poderá ser feita na Sala de Musculación do Pavillón Universitario). A metodoloxía a utilizar basearase, por un lado nas explicacións dos modelos técnicos por parte do profesor, e por outro lado na experimentación (métodos de búsqueda e resolución de problemas) polo propio alumno. As sesións prácticas terán un compoñente añadido fundamental, de participación do alumno no traslado do material, almacenaxe e organización xeral da sesión. Por esta razón e de vital importancia a actitude e participación activa nas prácticas, o que terá o seu lóxico reflexo na avaliación. As sesións de práctica serán de actividade obligatoria e formarán parte esencial da nota do alumno mediante a observación sistemática do seu rendemento.
Titoría en grupo	Consultas que o alumno mantén co profesorado da materia no pantalán do C.G.T.D. (Centro Galego de Tecnificación Deportiva) para o asesoramento/desenvolvemento de actividades da materia e do proceso de aprendizaxe.
Actividades introductorias	O profesor expondrá aspectos básicos e introductorios da materia.
Sesión maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices dun traballo, exercicio ou proxecto que vai realizar o estudante.

### Atención personalizada

Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	O profesor atenderá as dúbidas e cuestións que plantexen los alumnos.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Prácticas de laboratorio	A avaliación da docencia práctica está dirixida a valorar o dominio dos elementos imprescindibles para a práctica do remo e do piragüismo. Incluíu o control de asistencia con participación activa e a avaliación continuada, mediante observación sistemática do rendemento do alumno e o nivel técnico alcanzado. A asistencia as prácticas de laboratorio serán de actividade obrigatoria e para optar a superar a materia haberá que haber asistido a un mínimo de un 80% das sesións con participación activa.	60	C1 C3 C4 C6 C7 C12 C26

Probas de tipo test	Encaminada a avaliar a integración dos contidos teóricos por parte do alumnado. Enténdese tamén por "contido" teórico calquera explicación ou concepto que se manexe nas sesións prácticas.	20	C1 C3 C4 C6 C7 C11 C12 C26
Informes/memorias de prácticas	O alumnado, de xeito individual, terá que presentar unha memoria final das prácticas feitas o longo do cuatrimestre.	20	C2 C3 C4 C6 C16

### Outros comentarios sobre a Avaliación

**Prácticas de laboratorio:** Supoñen o 60% da cualificación final. A avaliación da docencia de laboratorios realizarase de forma continua mediante o control de asistencia diaria dos alumnos con participación activa e a observación sistemática por parte do profesor do seu rendemento e o nivel técnico acadado o longo do cuatrimestre. A cualificación será de 0 a 10 puntos e haberá que acadar como mínimo 5 puntos para superar este apartado. O profesor pasará un parte diario de firmas de asistencia as prácticas de laboratorio e ademais o día de presentación da materia, proporcionará unha ficha ós alumnos para que a devolvan ó profesor coa súa fotografía e os datos pertinentes, dentro da primeira semana de comenzo das prácticas.

**Probas tipo test:** Supón o 20% da cualificación final. Esta proba realizarase na data oficial e está encamiñada a avaliar a integración dos contidos teóricos (enténdese tamén por "contidos teóricos", calquera explicación ou concepto que se manexe nas sesións prácticas de laboratorio). Esta proba escrita constará de 50 preguntas tipo test con 3 opcións de resposta onde por cada 3 respostas erróneas descontarase unha resposta correcta. A cualificación será de 0 a 10 puntos e haberá que acadar como mínimo 5 puntos para superar este apartado.

**Informes/memorias de prácticas:** Supón o 20% de cualificación final. O rematar o cuatrimestre os alumnos, de xeito individual, deberán presentar unha memoria de todas as prácticas feitas e entregala en formato "papel". Para elaborar esta memoria o profesor facilitará un modelo tipo de ficha o primeiro día das prácticas de laboratorio. Para completar este informe, o profesor, antes de comenzo cada sesión práctica, indicará brevemente no pantalán ós alumnos os obxetivos, características, contidos, etc. da mesma e os alumnos deberán tomar as notas oportunas; do mesmo xeito os alumnos ó rematar a sesión e traballando pola súa conta deberán completar a ficha. No caso de que os profesores detectasen que as memorias fosen copiadas entre dous ou máis alumnos, éstos deberán facer un traballo individual relacionado coa materia. A data tope para presentar o informe/memoria das prácticas será a data do exámen oficial (fora deste prazo non se recollerá ningunha memoria). A cualificación será de 0 a 10 puntos e haberá que acadar como mínimo 5 puntos para superar este apartado.

**Observacións:** unha vez cumprido o requisito de asistencia a un mínimo do 80% ás prácticas de laboratorio con participación activa, a cualificación final do alumno será a nota media ponderada de cada un dos tres apartados (60%-20%-20%) sempre coa premisa de haber alcanzado unha puntuación mínima de 5 en cada un dos tres apartados. Se o alumno non chega a 5 en calquera dos tres apartados a súa cualificación na nota final será de "suspenso". A cualificación positiva de unha ou dúas partes conservarase únicamente ata a seguinte convocatoria de xullo.

### Bibliografía. Fontes de información

Molina Castillo, C., **Remo de Competición**, Wanceulen,

Bennett, Jeff, **Manual del kayakista de aguas bravas**, Paidotribo,

De Bergia Cervantes, E. y otros, **Iniciación al Piragüismo**, Gymnos,

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

Bibliografía complementaria:

- Briones Pérez de La Blanca, Enrique (1990). Remo: Entrenamiento de Base y de Elite. Editorial Wanceulen. Sevilla

- Escuela Nacional de Entrenadores (2002). Apuntes del Curso Nacional de Entrenador de Club: Bloque Específico. Edición F.E.R.

- Francisco García, José Manuel y García Soidán, José Luis (1991). Iniciación al Remo. Editorial Xunta de Galicia (Secretaría Xeral para o Deporte)



- Francisco García, José Manuel (1996). Remo de Banco Fijo. Ediciones Lea
- Sánchez Hernández, J.L. y otros (1993). Piragüismo I. Editorial Comité Olímpico Español
- Sánchez Hernández, J.L. y otros (1993). Piragüismo II. Editorial Comité Olímpico Español

---

## **Recomendacións**

---