

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Actividades Dirigidas en Centros Deportivos

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

GRUPO: 2122-M1.2

CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Obligatorio

ECTS: 6,0

CURSO: 4º

SEMESTRE: 2º Semestre

IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

HORARIOS :

Día	Hora inicio	Hora fin
Lunes	14:00	16:00
Lunes	14:00	16:00
Lunes	14:00	16:00
Martes	14:00	16:00
Martes	14:00	16:00
Martes	14:00	16:00

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: SANDRA ANTÓN SAN ATANASIO

EMAIL: santon@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Lunes a las 13:00 horas

CV DOCENTE:

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Diplomada en Nutrición Humana y dietética

Postgrado de Especialista Universitario en entrenamiento personal

Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Certified Personal Trainer, with Distinction (NSCA -CPT*D), National Strength and Conditioning Association.

Profesora de nutrición en cursos de formación "Elements", Asociación Profesional de Entrenamiento Personal y Especialista Certificado en Metodología Elements

Profesora de la Federación Española de Aerobic y Fitness (FEDA): Nutrición y poblaciones especiales.

Profesora en la UEMC desde 2014-2015, de las asignaturas de Metodología del entrenamiento, Nutrición y suplementación, Entrenamiento personal y Actividades dirigidas.

Actualmente Coordinadora Académica de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y profesora de las asignaturas de Nutrición y suplementación y Actividades dirigidas en el Grado de CAFD.

CV PROFESIONAL:

Experiencia como entrenadora personal y asesoramiento nutricional, grupos reducidos, Pilates Reformer y clases dirigidas durante diversos años y en diferentes centros deportivos.

Actualmente instructora de actividades dirigidas en Centro Deportivo Covaresa, CDO.

CV INVESTIGACIÓN:

Actualmente miembro del grupo de Investigación de Entrenamiento y Nutrición (GIEN), así como miembro del grupo de Especialización en Nutrición Deportiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética (2016-2021)

Actualmente doctorando desarrollando labores de investigación en el ámbito de la nutrición en el rendimiento deportivo.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de “Actividades Dirigidas” en centros deportivos forma parte de las materias obligatorias ubicada en el segundo semestre de cuarto curso del Plan de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Esta asignatura resulta esencial para la formación académica del alumno de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por cuanto le capacita en el conocimiento de los principios básicos para dirigir un grupo de personas orientado a la mejora de la condición física, salud y rendimiento.

Se proporcionará a los alumnos los conocimientos teórico-prácticos y las herramientas necesarias para su aplicación en el ámbito profesional en el futuro donde se abordará de forma aplicada toda la secuencia y estructura propia de sesiones dirigidas dentro del ámbito deportivo. La asignatura pretende que los alumnos conozcan las diferentes actividades dirigidas actuales ofertadas en los centros deportivos y la metodología utilizada en las mismas. Todo ello otorgará al alumno la capacidad de seleccionar y aplicar aquellos ejercicios y movimientos que mejor se adecúen a una situación concreta, siempre desde un prisma de una sesión colectiva y de la mejora de la salud. Por lo tanto, los conceptos, procedimientos, habilidades y capacidades que el alumno adquiera en la asignatura serán de utilidad para el desempeño de toda labor profesional relacionada con las actividades dirigidas en centros deportivos.

Para afrontar con éxito la asignatura el alumno debe dominar los conocimientos abordados en las asignaturas de Anatomía y Fisiología (primer curso), Fisiología del Ejercicio y Biomecánica (segundo curso) y Metodología del Entrenamiento y Planificación y Control del entrenamiento (Tercer curso).

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Actividades dirigidas en centros deportivos** : TEMA 0: Elementos clave y técnicas de comunicación en una clase dirigida
 1. Estructura y funcionamiento de los centros deportivos. : Evolución y situación actual
 2. Tipos de actividades dirigidas y actualidad en el mundo fitness. : Clasificación y organización
 3. Estructura de una sesión dirigida : calentamiento, parte principal, vuelta a la calma. Estilos, importancia y tiempo.
 4. La música en las sesiones dirigidas : Herramienta clave para el éxito. Elección, tratamiento de la música y resultado.
 5. Actividades dirigidas con componente cardiovascular : Aerobic, step y actividades de baile. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
 6. Actividades dirigidas con componente de fuerza muscular : Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual.
 7. Actividades dirigidas con maquinaria : Ciclo indoor o spinning e indoor walking. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
 8. Actividades dirigidas de combate : Aeroboxing. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
 9. Actividades dirigidas en el medio acuático : Aquaerobic. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
 10. Actividades dirigidas de cuerpo-mente. : Pilates, yoga, balance. Definición, características, objetivos,

contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

-Para las explicaciones de contenidos teóricos:

Aula teórica con medios audiovisuales: pizarra, ordenador, proyector y pantalla (como apoyo a las explicaciones).

- Para la realización de trabajos de los alumnos:

Apuntes y material bibliográfico aportados por la profesora a través de la plataforma Moodle.

Otros recursos digitales como Internet, vídeos, plataformas, aplicaciones y programas de música, etc.

- Para la realización de las prácticas:

Material facilitado por la Universidad. Gimnasio de la Universidad. Instalaciones colaboradoras. Los alumnos realizarán prácticas en el Centro Deportivo CDO Covaresa, área deportiva de referencia local, regional y nacional que abarca actividades dirigidas, la zona de agua, el pádel, el fitness, la pista de hielo y los entrenamientos personales. Los alumnos harán prácticas en las salas de spinning, indoor walking, salas polivalentes equipadas con todo el material necesario, sala de entrenamiento en suspensión y piscina de actividades fitness.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE05. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CE06. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano
- CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
- CE16. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
- CE25. Capacidad para promover el acceso al ámbito deportivo de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva
- CE27. Adquirir un compromiso ético profesional de respeto a la dignidad humana, los derechos y libertades fundamentales de todas las personas, y la igualdad de hombres y mujeres

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Diseñar una sesión de trabajo aeróbico para un grupo de entre 15 y 30 personas.
- Mantener el ritmo adecuado durante una actividad grupal.
- Adaptar el ritmo de trabajo en función del ritmo de la música.
- Realizar un calentamiento progresivo mediante la utilización del mando directo en una actividad colectiva.
- Aplicar las principales técnicas de relajación en la última parte de una actividad dirigida.
- Dirigir una actividad grupal en un centro deportivo

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Roger W. Earle, Thomas R. Baechle (2008): Manual NSCA : fundamentos del entrenamiento personal. . Paidotribo. ISBN: 978-84-8019-942-1

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

AEFA (Actividades Españolas de Fitness y Aerobic)(<http://www.aefabts.com/>)

Web oficial pionera en el sector del fitness que aporta la formación en el área de Actividades Dirigidas y del Fitness, la promoción del aeróbic de competición, la organización de convenciones y eventos promocionales de las Actividades Dirigidas. Agencia oficial de Les Mills España, siendo en la actualidad una de las cinco agencias de mayor crecimiento a nivel mundial.

Federación Española de Aerobic y Fitness(<http://www.feda.net/>)

Web oficial de La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness (FEDA) como entidad asociativa de formación no reglada con más de 25 años de experiencia en la capacitación profesional en el ámbito del Fitness-Wellness. Reconocida por instituciones de acreditado prestigio nacional e internacional como uno de los referentes del sector a nivel formativo y divulgativo.

OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:

Barbado C. Manual de Ciclo Indoor. Barcelona: Paidotribo; 2010.

Moral S. Manual Básico de Técnicos de Aerobic y Fitness. Barcelona: Paidotribo; 2007.

Isacowitz R. Anatomía del Pilates. Madrid: Ediciones Tutor; 2011.

Anderson B. Estirándose. Rba Libros: Barcelona; 2006.

Meyer H. Súbete en el Bosu. Balance Trainer. Madrid: Ediciones Tutor; 2009.

Westlake L. La técnica del fitball. Desarrollo de ejercicios. Barcelona: Paidotribo; 2010.

Federación Española de Pilates: <http://www.federacionespanoladepilates.com/>

Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates: <http://www.anep-pilates.com/>

Web Oficial Spinning: <http://www.spinning.com/en/>

Web España Indoor Walking: <http://indoorwalking.net/>

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Método utilizado a lo largo de la asignatura para la presentación de contenido teórico en combinación con otras metodologías.

MÉTODO DIALÉCTICO:

A lo largo de la asignatura se realizarán talleres, trabajos en grupo y grupos de discusión sobre temática de actualidad de la asignatura. De esta manera los alumnos adquieren conocimientos mediante la confrontación de opiniones y puntos de vista basándose en la actualidad y la evidencia científica estudiada y conocida.

MÉTODO HEURÍSTICO:

A lo largo de la asignatura el alumno deberá implicarse activamente en una serie de actividades planteadas por el profesor y por los propios alumnos, donde el aprendizaje basado en problemas, clases prácticas y casos prácticos reales tendrán lugar con el fin de adquirir conocimientos a través de la experimentación y resolución de problemas.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

- SEMANA 1: presentación y tema 0. Actividades formativas: clase presencial y seminario
- SEMANA 2: Tema 1: Estructura y funcionamiento de los centros deportivos. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica y trabajo en grupo
- SEMANA 3: Tema 2: Tipos de actividades dirigidas y actualidad en el mundo del fitness. Actividades formativas: Clase práctica, Problem based learning, seminario.
- SEMANA 4: Tema 3-4: Estructura de una sesión dirigida. La música en las actividades dirigidas. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, laboratorio.
- SEMANA 5: Tema 5: Actividades dirigidas con componente cardiovascular. Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo, Problem based Learning.
- SEMANA 6: Tema 6: Actividades dirigidas con componente de fuerza muscular. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, presentación de trabajos, Problem based learning y evaluación.
- SEMANA 7: Tema 7: Actividades dirigidas con maquinaria. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, seminario, laboratorio, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 8: Tema 8: Actividades dirigidas de combate. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, seminario, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA10: tema 9 y 10: Actividades dirigidas en el medio acuático. Actividades dirigidas de cuerpo-mente. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo, laboratorio y evaluación.
- SEMANA11: Actividades formativas: clase práctica, trabajo en grupo, presentación de trabajos y evaluación.
- SEMANA 12: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 13: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 14: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo, evaluación.
- SEMANA 15: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.

“Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.”

“Las tutorías, tanto individuales como grupales serán a través de Teams. Las tutorías individuales podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. Las tutorías académicas grupales están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual.”

“La docencia y la evaluación en la asignatura se desarrollarán de forma presencial, siempre y cuando la Universidad cuente con la autorización por parte de las autoridades competentes, y atendiendo a los protocolos sanitarios establecidos, a lo previsto en el Plan UEMC de medidas frente la Covid-19, en el Plan Académico de Contingencia y en los Planes Específicos que se puedan implementar para atender a las particularidades de la titulación (<https://www.uemc.es/p/informacion-covid-19>).”

Si existiese algún impedimento (situación sanitaria o situación de aislamiento de un alumno o grupo de alumnos) para la implementación de todo lo previsto inicialmente en esta guía docente, se fijará un nuevo escenario de impartición de la docencia y desarrollo de la evaluación a través de un Plan Específico, que será debidamente comunicado al alumnado.”

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Prácticas I						X	X	X	X	X						X	X	X
Trabajo I						X	X	X	X	X						X	X	X
Prácticas II										X	X	X	X	X	X	X	X	X
Trabajo II										X	X	X	X	X	X	X	X	X
Escala de actitudes			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

La evaluación del alumno constará de las siguientes pruebas de evaluación:

- A. Pruebas objetivas (30% de la nota final): prueba final tipo test. El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- B. Pruebas de ejecución de tareas reales (40% de la nota final): Realización de 1 ó 2 sesiones prácticas dirigidas a lo largo de curso, orientadas a un colectivo de entre 20-35 personas y propuesta por el profesor. La duración de cada sesión será de unos 15-20 minutos.
- C. Trabajos y proyectos (10% de la nota final) El alumno deberá presentar dos trabajos definidos por el profesor el mismo día que le corresponda presentar sus sesiones prácticas (5% de la nota final cada trabajo). Cada trabajo deberá entregarse en formato papel, además de subirlo en formato digital PDF a la plataforma Moodle para superar la asignatura.
- D. Participación activa (20% de la nota final) Se valorará la implicación y participación del alumno a través de una escala de actitudes. Los alumnos que por algún motivo justificado (lesión, enfermedad, etc.) no puedan participar activamente igual que el resto de compañeros en las sesiones prácticas deberán realizar una actividad complementaria planteada por el profesor.

El alumno puede presentarse al examen final sin haber superado todas las pruebas. Para poder superar la asignatura el alumno deberá superar todas las pruebas de evaluación con una puntuación mínima de 5 sobre 10, exceptuando la participación activa como única prueba que no es necesario aprobar para hacer media con el resto. El alumno no podrá recuperar las entregas en la prueba final.

En caso de que el alumno hubiera alcanzado una nota media de 5 puntos sobre 10, pero no hubiera llegado al 5 en uno de los bloques de la evaluación, a excepción de la participación activa, la calificación final que figurará en su expediente será la del bloque suspenso.

En caso de que, debido a la situación sanitaria, las medidas de restricción de movilidad o en su caso de confinamiento, afecten a la Universidad en su conjunto o bien a la totalidad del Grado en CAFD, no pudiendo desarrollarse lo previsto en la guía docente, se activará el escenario previsto en el Plan específico para la adaptación de la evaluación aprobado por la Universidad en el siguiente link <https://www.uemc.es/p/plan-especifico-para-la-adaptacion-de-la-evaluacion-presencial> donde se establecen las directrices de evaluación adaptadas a un entorno remoto (no presencial).

**El Centro publicará el calendario detallado de las entregas o pruebas que haya que realizar.*

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La nota de las pruebas superadas por el alumno en la evaluación ordinaria se conservará en la evaluación extraordinaria, por lo que el alumno únicamente deberá presentarse a las pruebas no superadas previamente.

La evaluación del alumno constará de las siguientes pruebas de evaluación:

Para poder superar la asignatura deberá superar todas las pruebas de evaluación con una puntuación mínima de 5 sobre 10. En caso de que el alumno hubiera alcanzado una nota media de 5 puntos sobre 10, pero no hubiera llegado al 5 en uno de los bloques de la evaluación, la calificación final que figurará en su expediente será la del bloque suspenso.

- A. Pruebas objetivas (30% de la nota final): prueba final tipo test. El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- B. Prueba de respuestas cortas (20% de la nota final). El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- C. Pruebas de ejecución de tareas reales (40% de la nota final): Realización de 2 sesiones prácticas dirigidas a lo largo de curso (fecha y hora pautada con el profesor) orientadas a un colectivo de entre 20-35 personas y propuesta por el profesor (20% de la nota final cada prueba práctica). La duración de cada sesión será de unos 15-20 minutos. La presentación de las sesiones prácticas se hará según las indicaciones del profesor y se evaluará a través de Rúbrica.
- D. Trabajos y proyectos (10% de la nota final). El alumno deberá presentar dos trabajos definidos por el

profesor (5% de la nota final cada trabajo). Cada trabajo deberá entregarse en formato digital PDF a la plataforma Moodle para superar la asignatura.

En caso de que, debido a la situación sanitaria, las medidas de restricción de movilidad o en su caso de confinamiento, afecten a la Universidad en su conjunto o bien a la totalidad del Grado en CAFD, no pudiendo desarrollarse lo previsto en la guía docente, se activará el escenario previsto en el Plan específico para la adaptación de la evaluación aprobado por la Universidad en el siguiente link <https://www.uemc.es/p/plan-especifico-para-la-adaptacion-de-la-evaluacion-presencial> donde se establecen las directrices de evaluación adaptadas a un entorno remoto (no presencial).

**El Centro publicará el calendario detallado de las entregas o pruebas que haya que realizar.*

Notas comunes de la Evaluación Ordinaria y Extraordinaria:

“La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.

Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Trabajos y proyectos	10%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	40%
Pruebas objetivas	30%
Escalas de actitudes	20%

EVALUACIÓN EXCEPCIONAL:

Los estudiantes que por razones excepcionales no puedan seguir los procedimientos habituales de evaluación continua exigidos por el profesor podrán solicitar no ser incluidos en la misma y optar por una «evaluación excepcional». El estudiante podrá justificar la existencia de estas razones excepcionales mediante la cumplimentación y entrega del modelo de solicitud y documentación requerida para tal fin en la Secretaría de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en los siguientes plazos: con carácter general, desde la formalización de la matrícula hasta el viernes de la segunda semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de la Universidad, y hasta el viernes de la cuarta semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de nuevo ingreso. En los siete días hábiles siguientes al momento en que surja esa situación excepcional si sobreviene con posterioridad a la finalización del plazo anterior.

Se mantienen las condiciones establecidas por el profesorado para el alumnado que tiene concedida la evaluación excepcional, salvo aquellas pruebas de evaluación que requieran de una adaptación en remoto debido a la situación de confinamiento completo de la titulación o de la propia Universidad. Se atenderá en todo caso a lo previsto en el “Plan UEMC de medidas frente a la Covid-19”, así como a los Planes Específicos que se han implementado para atender a la situación sanitaria motivada por el Covid-19
<https://www.uemc.es/p/documentacion-covid-19>