

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: 1718-M1.1
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

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
BREVE CV:
<p>Graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.</p> <p>Diplomada en Nutrición Humana y dietética</p> <p>Postgrado de Especialista Universitario en entrenamiento personal</p> <p>Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva</p> <p>Certified Personal Trainer, with Distinction (NSCA -CPT*D), National Strength and Conditioning Association.</p> <p>Profesora de nutrición en cursos de formación “Elements”, Asociación Profesional de Entrenamiento Personal.</p> <p>Especialista Certificado en Metodología Elements</p> <p>Profesora de la Federación Española de Aerobic y Fitness (FEDA): Nutrición y poblaciones especiales.</p> <p>Experiencia como entrenadora personal, grupos reducidos, Pilates Reformer y clases dirigidas durante diversos años y en diferentes centros deportivos.</p> <p>Miembro del grupo de especialización de Nutrición y Dietética para la Actividad Física y Deportiva, (GE-NuDAFD) de la Academia Española de Nutrición y Dietética.</p> <p>Profesora en la UEMC desde 2014-2015, de las asignaturas de Metodología del entrenamiento, Nutrición y suplementación, Entrenamiento personal y Actividades dirigidas.</p> <p>Actualmente Coordinadora Académica de Grado en Nutrición Humana y dietética, profesora de las asignaturas de Nutrición y suplementación y Actividades dirigidas en el Grado de CAFD y miembro del grupo de Investigación de Entrenamiento y Nutrición (GIEN)</p>

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.

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).

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.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

A lo largo de la asignatura se desarrollarán los siguientes temas:

TEMA 1. Estructura y funcionamiento de los centros deportivos. Evolución y situación actual

TEMA 2. Tipos de actividades dirigidas. Clasificación y organización.

TEMA 3. Estructura de una sesión dirigida: calentamiento, parte principal, vuelta a la calma. Estilos, importancia y tiempo.

TEMA 4. La música en las sesiones dirigidas. Herramienta clave para el éxito. Elección, tratamiento de la música y resultado.

TEMA 5. Actividades dirigidas con componente cardiovascular. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual. Aerobic, Teoría y práctica. Step. Teoría y práctica

TEMA 6. Actividades dirigidas con componente de fuerza muscular. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual.

TEMA 7. Actividades dirigidas con maquinaria. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual. Spinning. Teoría y práctica

TEMA 8. Actividades dirigidas de combate. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual. Aeroboxing. Teoría y práctica

TEMA 9. Actividades dirigidas en el medio acuático. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual. Acuaerobic. Teoría y práctica

TEMA 10. Actividades dirigidas de cuerpo-mente. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual. Pilates y Yoga. Teoría y práctica.

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

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, videos, plataformas, aplicaciones y programas, etc.

- Para la realización de las prácticas:

Material facilitado por la Universidad. Gimnasio de la Universidad. Instalaciones colaboradoras (Centro deportivo)

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:

Earle RW., Beachle TR. Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal. National Strength and Conditional Association. Ed. Paidotribo. 2008

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

<http://www.aefabts.com/>

AEFA (Actividades Españolas de Fitness y Aerobic), web oficial pionera en el sector del fitness que aporta la formación en el área de Actividades Dirigidas y del Fitness, la promoción del aerobic de competición, la organización de convenciones y eventos promocionales de las Actividades Dirigidas (One Experience, One Live, GRIT Champs, Les Mills Live...) etc. En 1997 AEFA fue nombrada agencia oficial de Les Mills España, siendo en la actualidad una de las cinco agencias de mayor crecimiento a nivel mundial.

<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.

La presentación del contenido teórico se realizará en el aula con apoyo audiovisual

MÉTODO DIALÉCTICO:

A través de esta metodología se pretende que los alumnos adquieran conocimientos mediante la confrontación de opiniones y puntos de vista basándose en la actualidad y la evidencia científica estudiada y conocida.

Se realizarán talleres, trabajos en grupo y grupos de discusión sobre temática de actualidad de la asignatura.

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, con el fin de adquirir conocimientos y habilidades a través de la experimentación

Se hará uso del aprendizaje basado en problemas, clases prácticas y casos prácticos reales y resolución de problemas.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

- SEMANA 1: presentación. 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. Actividades formativas: Clase teórica, 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, tutoría.
- SEMANA 5: Tema 5: Actividades dirigidas con componente cardiovascular. Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo, Problem based Learning y tutoría.
- SEMANA 6: Tema 6: Actividades dirigidas con componente de fuerza muscular. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, Problem based learning y evaluación.
- SEMANA 7: Tema 7: Actividades dirigidas con maquinaria. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, seminario, trabajo en grupo y evaluación.

- SEMANA 8: Tema 8: Actividades dirigidas de combate. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, seminario, 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, trabajo en grupo, laboratorio, tutoría y evaluación.
- SEMANA11: Actividades formativas: clase práctica, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 12: clase práctica, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 13: clase práctica, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 14: clase práctica, trabajo en grupo, evaluación y tutoría
- SEMANA 15: clase práctica, 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

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?	EO	EE
Práctica 1						X	X	X	X	X						X	X	X
Ficha 1						X	X	X	X	X						X	X	X
Práctica 2										X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ficha 2										X	X	X	X	X	X	X	X	X
Escala actitudes	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN:

Evaluación en Convocatoria Ordinaria:

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

- Pruebas objetivas (30% de la nota final): prueba final tipo test. El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- Pruebas de ejecución de tareas reales (40% de la nota final): Realización de 2 prácticas a lo largo de curso de sesiones dirigidas 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 la sesión será de unos 20 minutos.
- Trabajos y proyectos (10% de la nota final): El alumno deberá presentar un trabajo definido por el profesor el mismo día que le corresponda presentar cada una de las pruebas prácticas. Dicho trabajo consistirá en 2 fichas con ciertas características específicas determinadas por el profesor (5% de la nota final cada una) con la descripción de las pruebas prácticas correspondientes. La entrega deberá ser en formato papel, en blanco y negro y sin encuadernar el mismo día de la prueba práctica. Además, al finalizar el curso, dichas fichas deberán haber sido subidas a Moodle en PDF para superar la asignatura nombradas de la siguiente manera: 1718_1321_Apellido1apellido2Inicialdelnombre_Ficha1 (o Ficha 2 en la segunda)
- Participación activa (20% de la nota final) Se valorará la implicación y participación del alumno a través de una escala de actitudes registrado en un informe de prácticas por parte del profesor

Evaluación en Convocatoria Extraordinaria:

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

- Pruebas objetivas (30% de la nota final): prueba final tipo test. El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- Pruebas de ejecución de tareas reales (40% de la nota final): Realización de 2 prácticas a lo largo de curso de sesiones dirigidas 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 la sesión será de unos 20 minutos en la fecha fijada por el profesor.
- Trabajos y proyectos (10% de la nota final) El alumno deberá presentar un trabajo definido por el profesor el

mismo día que le corresponda presentar cada una de las pruebas prácticas. Dicho trabajo consistirá en 2 fichas con ciertas características específicas determinadas por el profesor (5% de la nota final cada una) con la descripción de las pruebas prácticas correspondientes. La entrega deberá ser en formato papel, en blanco y negro y sin encuadernar el mismo día de la prueba práctica. Además, al finalizar el curso, dichas fichas deberán haber sido subidas a Moodle en PDF para superar la asignatura nombradas de la siguiente manera: 1718_1321_Apellido1apellido2Inicialdelnombre_Ficha1 (o Ficha 2 en la segunda)

- Prueba de respuestas cortas (20% de la nota final). El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.

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 prueba de respuestas cortas de convocatoria extraordinaria sustituye la calificación correspondiente a la participación activa en clase. Consecuentemente, únicamente deberán realizar la prueba de respuesta corta aquellos alumnos que no hayan asistido a clase o que no hayan alcanzado el mínimo exigido para superar la participación activa en clase.

Para superar la asignatura es obligatorio alcanzar una calificación mínima de 5 puntos sobre 10 en cada una de las pruebas de evaluación. No obstante, el alumno puede presentarse al examen final sin haber superado el resto de pruebas, teniendo en cuenta que para poder superar la asignatura deberá superar todas las pruebas de evaluación con una puntuación mínima de 5 en la próxima convocatoria.

Consideraciones a la evaluación tanto en Convocatoria Ordinaria como 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.

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

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.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Trabajos y proyectos	10%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	40%
Pruebas objetivas	30%
Informes de prácticas	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.