Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODA LA VIDA

Universidad de Alcalá

Curso Académico 2022/2023

Asignatura Transversal-2º Cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Deporte y Actividad Fisica para toda la vida
Código:	100283
Titulación en la que se imparte:	
Departamento Área de Conocimiento:	Ciencias Biomédicas Educación Física y deportiva
Carácter:	Transversal
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	Segundo cuatrimestre
Profesorado:	David Valadés Cerrato (Coordinador) Otros docentes del Área de Educación Física y Deportiva.
Horario de Tutoría:	Se indicará al inicio del curso
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

Las práctica de actividad física diaria y regular adaptada a las características y circunstancias de las distintas personas y grupos sociales ha traído consigo importantes beneficios no solo desde el punto de vista fisiológico, al incrementarse los niveles de actividad física, sino también desde el plano afectivo y social, al permitir la autosuperación y la relación con otras personas dentro de contextos que promueven el desarrollo de los procesos de socialización.

Esta asignatura persigue que el estudiante adquiera los conocimientos y herramientas básicas para realizar actividad física según su tipología, atendiendo a las características y circunstancias individuales y sociales, y en función de los condicionantes socioculturales y económicos que ejercen como barreras hacia la práctica, con el fin de contribuir a la consecución de los niveles de actividad física suficientes capaces de evitar las pérdidas de salud causadas por la inactividad física. De igual modo, es objeto de esta materia dar a conocer la oferta de actividad física y deporte en toda su amplitud y profundidad para que las distintas personas puedan escoger aquellas en función de sus demandas y necesidades, y realizar actividad física a lo largo de toda la vida.

Se favorecerá el aprendizaje procedimental mediante la práctica de las distintas actividades deportivas presentes en la sociedad actual, visitando centros deportivos en los que poder vivenciar las propuestas de actividades ofertadas, analizando las ventajas e inconvenientes de las mismas, con el objetivo de tener experiencias básicas que permitan a cada estudiante elegir en un futuro aquellas que mejor se adaptes a sus propios intereses y necesidades.

2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo a partir del adecuado uso de las fuentes de información y documentación científica.

2. Desarrollar habilidades de comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo, así como la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas a partir de las vivencias en actividades deportivas.

3. Conocer y actuar dentro de los principios éticos socialmente aceptados y reforzados a través de los valores del deporte.

4. Desarrollar actitudes que favorezcan la concienciación en el logro de los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) planteados en la Agenda 2030 de Naciones Unidas.

Competencias específicas:

Las siguientes competencias se relacionan con los cuatro tipos de saberes: “saber”, “saber hacer”, “saber sobre el hacer” y “saber ser o estar”.

1. Comprender la importancia de la práctica de ejercicio físico y deporte en la sociedad actual a lo largo de la vida.

2. Identificar, vivenciar y comprender los requisitos psicomotores y socio-motores de distintas modalidades de prácticas deportivas, ya sean desde el punto de vista recreativo, saludable o competitivo.

3. Adquirir el dominio básico de las habilidades motrices de las distintas modalidades desarrolladas que permitan su futura realización de forma autónoma.

4. Aprender a fomentar la convivencia, ser respetuoso con los derechos de las personas, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes, fomentando valores positivos en nuestra sociedad.

5. Utilizar los aprendizajes de la asignatura para el desarrollo de los ODS, en concreto, (objetivo 3, Salud y bienestar) fomentando la práctica deportiva para mejorar la salud de las personas, (objetivo 4, Educación de calidad) poniendo en valor la formación en la práctica de deportes como elemento trasversal en el desarrollo general del estudiantado, (objetivo 5, Igualdad de género) el deporte es una de las actividades sociales en el que se fomenta la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres, (objetivo 11, Ciudades y comunidades sostenibles) mediante en fomento de transportes de movilidad activa.

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total créditos
Contenidos relacionados con el conocimiento de aspectos teóricos • Introducción • Tipología y características de la actividad física • Beneficios físicos y psicosociales de la práctica de actividad física • Efectos fisiológicos del ejercicio físico supervisado • Barreras y comportamiento hacia la práctica de actividad física • Oferta e innovaciones en los servicios de actividad física y deporte	2 ECTS (Contenidos Teóricos)
Contenidos eminentemente prácticos • Actividades de ejercicio para la mejora de las capacidades físicas básicas, como ejemplos: Ciclo-Indoor, HIIT, Aerobic, Zumba, Step, Body-combat, carrera, bicicleta, y habilidades acuáticas • Actividades de ejercicio para la mejora de las capacidades físicas básicas, como ejemplos: Body-pump, GAP, Flying(TRX), Crossfit, Hipopresivos, Entrenamiento Funcional y Musculación en sala • Actividades de ejercicio de acondicionamiento físico general, como ejemplo: Pilates, Yoga, Tai-Chi, Stretching, Body-Balance y Gimnasia suave • Deportes competitivos, como ejemplo: Tenis, pádel, voleibol, fútbol, baloncesto, judo, kárate, etc. • Deportes en la naturaleza • Deportes de Playa • Deporte inclusivo como medio socializador y fomento de la igualdad en la práctica de ejercicio físico, actividades y disciplinas deportivas	4 ECTS (Contenidos Prácticos)

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	Contenidos teóricos: 16 horas (saber) Contenidos procedimentales: 32 horas (saber hacer, saber ser) Total: 48 horas

Número de horas de trabajo propio del estudiante:	102 horas: trabajo autónomo del alumnado que Incluye; horas de estudio, elaboración de actividades, preparación de exámenes, actividades *online, entrenamiento de habilidades motrices.*
Total horas	150 h.

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Clases presenciales	○ Clases teórico o teórico-prácticas en gran grupo. ○ Clases expositivas con la posterior valoración conclusiva por parte del alumnado. ○ Clases para el desarrollo, aplicación, profundización de conocimientos a través de diferentes estrategias participativas. ○ Sesiones prácticas para conocer, vivenciar y experimentar distintas modalidades de actividades física y deportes.
Trabajo autónomo	○ Búsqueda de artículos de investigación. ○ Lecturas. ○ Elaboración de preguntas tipo test. ○ Realización de actividades para presentar en las clases. ○ Entrenamiento de habilidades motrices de las modalidades tratadas en clase.
Tutorías individualizadas	○ Atención individual al estudiantado con el fin de realizar un adecuado seguimiento de los mismos.
Materiales y recursos	○ Medios visuales fijos proyectados: diapositivas y transparencias ○ Plataforma Aula Virtual: Blackboard LS. ○ Recursos multimedia audiovisuales. ○ Medios informáticos: Internet, softwares específicos. ○ Materiales e instalaciones específicas deportivas en las que se realizaran visitas y prácticas deportivas.

5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo al artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, y modificada en

sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019. Última modificación en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 22 de julio de 2021

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes.

5.1. Criterios de evaluación

5.1.1. Evaluación continua

La evaluación se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios:

1. Asistencia al 80% a las clases presenciales.

2. Participación, activa y positiva dentro del grupo, en las clases presenciales: mostrando interés a lo largo de la asignatura. Mostrar un adecuado comportamiento en las sesiones o foros de debate, siendo respetuosos con el profesorado y resto de estudiantes, así como con posibles ponentes que participen en la asignatura.

3. Realización de las actividades formativas propuestas durante las clases:

   a) Comprensión de los conceptos e ideas principales de los diferentes contenidos y competencias.

   b) Resolver de forma comprensiva los diferentes problemas y supuestos prácticos.

   c) Mostrar el dominio básico de las actividades deportivas realizadas.

   d) Mostrar capacidad de trabajo en equipo, con actitudes que faciliten el trabajo y el aprendizaje de compañeros/as.

   e) Presentar de forma adecuada, tanto en la coherencia del contenido como en el rigor de la presentación, las diferentes tareas que se propongan: referencias bibliográficas correctas y oportunas; estilo de redacción, ortografía y presentación; representación gráfica; creatividad y originalidad.

4. Cada estudiante debe tener presente la obligatoriedad de los siguientes aspectos:

   a) Deben evitar realizar prácticas de copia o plagio, ya sea en las tareas o en las pruebas finales, en el caso de realizarse serán motivo de suspenso.

b) Deben cuidar las instalaciones y equipamientos utilizados en las sesiones, mostrando un comportamiento esmerado cuando se encuentren en instituciones ajenas a la universidad y asistan como estudiantes de la Universidad de Alcalá (en estos casos no hay que olvidar que pueden dañar la imagen de la universidad). El comportamiento contrario a lo explicado será motivo de suspenso, pudiéndose estudiar posibles acciones disciplinarias.

5.1.2. Evaluación final.

La evaluación de estudiantes a los que se les haya reconocido ser evaluados mediante prueba final en la convocatoria ordinaria, deberán mostrar en dicha prueba los criterios de evaluación descritos en el punto 3 y 4 de la evaluación continua.

5.2. Procedimientos de evaluación

5.2.1. Evaluación continua

Para la evaluación de los aprendizajes de estudiantes mediante el proceso de evaluación continua, se recogerán evidencias que muestren la adquisición de las competencias pretendidas en esta asignatura.

En este proceso de evaluación se utilizarán instrumentos tales como:

- Trabajos específicos de los contenidos teóricos y prácticos.
- Elaboración de una Carpeta de Aprendizaje o diario de la asignatura.

5.2.2. Evaluación final

En la evaluación de estudiantes mediante prueba final se podrán exigir las siguientes actividades que muestren la adquisición de las competencias pretendidas en esta asignatura:

- Entrega y presentación de los trabajos solicitados o tareas propuestas en el aula virtual en tiempo y forma.
- Prueba práctica de las competencias procedimentales relacionadas con la asignatura de habilidades motrices básicas de los deportes y actividades mostradas en la asignatura.

5.3. Criterios de calificación

5.3.1. Evaluación continua.

Se parte de la premisa de asistencia obligatoria (80% de asistencia total). El estudiantado que no cumpla este porcentaje mínimo de asistencia será calificado como “no presentados” (según normativa de los aprendizajes de la UAH) y tendrá que ser examinado en la convocatoria extraordinaria mediante el sistema establecido para prueba final (criterio 1 de evaluación).

La calificación final será el resultado de valorar los siguientes aspectos:

Actividades de evaluación	Criterios Evaluación	Criterios calificación
*a.- Prueba práctica de los contenidos de la asignatura.	3a, 3b, 3c, 4a,4b	40%
c.- Carpeta de aprendizaje sobre los contenidos desarrollados.	3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 4a,4b	60%

La calificación final seguirá lo establecido según el R.D 1125/2003 que regula el Suplemento al Título donde se indica que las calificaciones deberán seguir la escala de adopción de notas numéricas con un decimal y una calificación cualitativa:

5.3.2. Evaluación final.

Estudiantes a los que se les reconozca la posibilidad de ser evaluados mediante el sistema de evaluación final, serán evaluados en función de los siguientes criterios:

Actividades de evaluación	Criterios Evaluación	Criterios calificación
*Prueba práctica de los contenidos de la asignatura	3a, 3b, 3c,4a,4b	25%
Carpeta de aprendizaje sobre los contenidos desarrollados	3a, 3b, 3c,4a,4b	25%
Es obligatorio haber presentado todas las tareas propuestas a lo largo del curso.	3a, 3b, 3c, 3e,4a,4b	50%
** Prueba práctica de las competencias procedimentales relacionadas con la asignatura.	3c, 3d	APTO

Cada estudiante debe superar las tres actividades de evaluación, pues en cada una de ellas se realiza la evaluación de alguna competencia que no es tenida en cuenta en el resto de las pruebas.

* El contenido de dicha prueba práctica se especificará en la presentación de la asignatura.

** Debido a las infraestructuras y recursos humanos que precisa la realización de dicha prueba, esta se realizará en la fecha indicada al inicio del curso.

5.4. Evaluación convocatoria extraordinaria.

El estudiantado que no apruebe la asignatura en la convocatoria ordinaria será evaluado en la convocatoria extraordinaria con los mismos procedimientos y criterios de evaluación y calificación tenidos en cuenta en la convocatoria ordinaria.

---

[1]*Siguiendo la* ***Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019 y modificada en sesión ordinaria en Consejo de Gobierno de 22 de julio de 2021,*** *es importante señalar los procedimientos de evaluación: por ejemplo, evaluación continua, final, autoevaluación, co-evaluación. Instrumentos y evidencias: trabajos, actividades. Criterios o indicadores que se van a valorar en relación a las competencias: dominio de conocimientos conceptuales, aplicación, transferencia conocimientos. Para el sistema de calificación hay que recordar la* ***Normativa del Consejo de Gobierno del 16 de Julio de 2009.***

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica:

Bacur,J. (1991). Entrenamiento y fases sensibles. *Revista de entrenamiento deportivo*, 3: 24-29.

CSD. (2010). Plan integral para la actividad física y el deporte (A+D). Consejo Superior de Deportes. Disponible en http://www.planamasd.es/.

De la Cámara, M.A., Valcarce-Torrente, M., y Veiga, Ó. L. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). *Retos, 37*(37), 434-441. [Versión digital]

Earle, R.W & Beachle, T.R. (2012). Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Feriche y Delgado,M. (2003). La Preparación biológica en la formación integral del deportista. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Ferrando, M. G. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). Revista internacional de sociología, 64(44), 15-38.

Ferrando, M. G., y Goig, R. L. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. CIS (1).

García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MECD - CSD.

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación*. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Madrid: CSD-CIS.

García Ferrando, M. (2018) Cambios sociales y hábitos deportivos *1980-2015*, Anales (Reial Acadèmia de Medicina de la Comunitat Valenciana), ISSN-e 2172-8925, Nº. 19, 2018.

García Ferrando, M. & Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Consejo Superior de Deportes y CIS.

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.

Gómez, S., Opazo, M., y Martí, C. (2007). Características estructurales de las organizaciones deportivas. IESE Business School, CSBM, 1-24.

Higgs, C., Way, R., Harber, V., Jurbala, P., & Balyi, I. (2019). Long-Term Development in Sport and Phisical Activity 3.0 (A. Carey, C. Trono, M. Drew, & J. Grove, Eds.; 3.0). *Sport for Life Society*. https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf

Jiménez-Beatty, J.E., Graupera Sanz, J.L., y Martínez del Castillo, J. (2003). Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 223-253.

Kahan, S., Gielen, A. C., Fagan, P. J., & Green, L. W. (Eds.). (2014). *Health behavior change in populations*. JHU Press.

King, A. C., Stokols, D., Talen, E., Brassington, G. S., & Killingsworth, R. (2002). Theoretical approaches to the promotion of physical activity: forging a transdisciplinary paradigm. *American journal of preventive medicine*, *23*(2), 15-25.

López, M. T. (2008). Evolución de los sistemas deportivos locales en España desde la transición hasta la actualidad. Un modelo de análisis. Cultura, ciencia y deporte, 3(9), 155-160.

Martínez del Castillo, J. (2014). Las funciones profesionales de los titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. *Extra profesiones*.

Ministerio de Cultura y Deporte (2020). *Anuario estadístico 2020*. Edita:© Secretaría General Técnica, Subdirección General de Atención al ciudadano, Documentación y Publicaciones.

Puig, N., Domínguez, A. M., y López, C. (1996). Propuesta de marco teórico interpretativo sobre el asociacionismo deportivo en España. *European Journal of Human Movement*, (2), 75-92.

Valcarce, M. & Cordeiro, C. (2016). Tendencias mundiales en la industria del fitness para 2017 según la ACSM. *GYM FACTORY*, (71). [Versión digital]

Valcarce, M. & Miñambres, T. (2015). Nuevas tendencias en entrenamiento para el 2016. *TRAINER*, (5). [Versión digital]

Valcarce, M., Veiga, O. L. & Clavero, A. K. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2017. *Apunts. Educación física y deportes.*, (128), 108-125. [Versión digital]

Valcarce, M., Veiga, O. L. & Clavero, A. K. (2017). Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2017. *Ediciones Valgo*, . [Versión digital]

Valcarce, M., Veiga, O., Clavero, A. K. & de la Camara Serrano, M. A. (2018). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018. *Retos*, (33), 279-285. [Versión digital]

Veiga Núñez, O., Valcarce Torrente, M., King Cavero, A., & de la Cámara, M. (2018). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019 (2019 National Survey of Fitness Trends in Spain). *Retos*, 0(35), 341-347. Recuperado de [Versión digital]

“La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos”.