

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud				
Subject:	Water Activities for Health				
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte				
Departamento:	Salud y Rendimiento Humano				
Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional		Código:	115000058	
Itinerario/s:	RD - DEF - AFS -ED - GD		Carácter:	OPTATIVA	
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Quinto	Lengua:	Español
Contextualización en el grado:	Asignatura que proporciona las bases de conocimiento para mejorar la salud por medio de la Actividad Física en el medio acuático.				
Relación con otras asignaturas del grado:	Fisiología del ejercicio. Nutrición, deporte y valoración de la condición física. Actividad física y deporte adaptado. Lesiones en la AF y D. Técnicas de relajación. Disciplinas gimnásticas actuales. Actividad física y salud pública. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Recuperación funcional y reentrenamiento al esfuerzo. Técnicas de mantenimiento de la condición física. Discapacidad y actividad físico-deportiva. Musculación, métodos de entrenamiento en salas de pesas. Ergonomía y deporte.				
Recomendaciones y observaciones:					

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:

CG3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG 8. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

Competencias Específicas:

CE 14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

CE 15. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.

Resultados de aprendizaje:

- 1.- Conocer y contactar con las bases teóricas y concepto de salud. Importancia de las actividades acuáticas para la salud. Conocer las técnicas empleadas en el medio acuático para la prevención y tratamiento de las patologías más frecuentes y para el mantenimiento de la condición física.
- 2.- Conocer las características de las alteraciones de columna, su prevención y compensación mediante la actividad física en el medio acuático.
- 3.- Conocer las bases teóricas de los procesos patológicos más frecuentes y la prescripción de los programas de ejercicios individualizados en el medio acuático.
- 4.- Conocer y saber aplicar diferentes modalidades acuáticas (aquagym, aquaerobic, etc), para el mantenimiento de la condición física.
- 5.- Conocer las características específicas de algunas poblaciones especiales (mayores y embarazadas) y elaborar programas de actividades acuáticas para estas poblaciones.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:

Unidades temáticas:	
Tema 1:	Beneficios y riesgos del ejercicio en el medio acuático. Leyes físicas y propiedades del agua. Factores que afectan al trabajo en el agua. Consideraciones sobre el medio acuático.
Tema 2:	Aquagym. Entrenamiento cardiovascular, no coreografiado, de fuerza y resistencia musculares. Ejercicios básicos.
Tema 3:	Aquagym. Tipos de sesión. Trabajo en piscina poco profunda y profunda.
Tema 4:	Aquaerobic. Entrenamiento cardiovascular, coreografiado, de fuerza y resistencia musculares. Coreografía y tipo de música. Movimientos básicos.
Tema 5:	Aquaerobic. Tipos de sesión. Trabajo en piscina poco profunda y profunda.
Tema 6:	Otras modalidades acuáticas: aquarunning, aquaboxing, aquastep,...
Tema 7:	Natación compensación. Prevención y tratamiento de las alteraciones posturales y funcionales del aparato locomotor mediante actividades acuáticas.
Tema 8:	Desviaciones del raquis. Clasificación. -Desviaciones laterales del raquis. Escoliosis y actitudes escolióticas. Prevención y reducción postural mediante la actividad física en el medio acuático. -Desviaciones anteroposteriores del raquis. Cifosis y actitud cifótica. Prevención y reducción postural mediante la actividad física en el medio acuático. -Desviaciones anteroposteriores del raquis. Hiperlordosis lumbar. Prevención y reducción postural mediante la actividad física en el medio acuático.
Tema 9:	Programas personalizados de actividad física en el medio acuático en diferentes patologías. Generalidades. Estructura. Sesión tipo.
Tema 10:	Programas especiales: consideraciones básica para el trabajo en el agua con mayores y embarazadas.

Bibliografía Básica:

- Baun, MaryBeth Pappas. Fitness acuático: fantásticos ejercicios en el agua. Ed. Tutor. Madrid. 2010.
- Colado, JC. Acondicionamiento físico en el medio acuático. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2004.
- Colado, JC y Moreno, JA. Fitness acuático. Inde Publicaciones. Barcelona 2004.
- Jiménez Martínez, J. Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Gymnos Editorial. Madrid. 1998.
- Lawrence, D. Guía completa de ejercicios en el agua. Ed. Tutor. Madrid. 2005
- Messina, M. Aquagym: La gimnasia acuática. De Vecchi. Barcelona. 2004.
- Prieto Saborit, JA. Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático. Ed. Wanceulen. Sevilla. 2009.
- Rodríguez Adami, M. Fitness acuático: una completa sesión de ejercicios de bajo impacto para el cuerpo. Tursen-Hermann Blume. 2004.
- Rodríguez, J. Aquagym: salud y bienestar a través del agua. Ed. Libsa. Madrid. 2010.
- Sanders, ME y Rippee, NE. Agua poco profunda: introducción al aquatic fitness system Speedo. Ed. Gymnos. Madrid. 2001.
- Sanders, ME. Entrenamiento específico y de ejercicios en suspensión: introducción al aquatic fitness system Speedo. Ed. Gymnos. Madrid. 2001.
- Serra Grima, J.R.: Prescripción del ejercicio físico para la salud. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2008.

Bibliografía Recomendada:

- Canto R. y Jiménez Martínez J: Columna vertebral en edad escolar. Gymnos Madrid 1998
- Cuppett M, Walsh KM.: Medicina general aplicada al deporte. Madrid. Elsevier-Mosby.2007
- Guillen del Castillo M: El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud. Wanceulen. Sevilla 2005.
- Heyward, VH. Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. 5ª edición. Ed. Panamericana. Madrid. 2008.
- Kolt, G.: Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Elsevier. Barcelona 2004.
- López Chicharro J, López Mojares, LM. Fisiología Clínica del Ejercicio. Panamericana. Madrid. 2008.
- Martínez Morillo, M. Manual del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Ed. Díaz Santos.
- Pancorvo Sandoval, AE. Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Ed. Ergon. Madrid. 2009.
- Rodríguez García, Pedro luis. 2008. Ejercicio físico en las salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Ed. Médica panamericana. Madrid. 2008.
- Woolf-May, K. Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Ed. Elsevier-Masson. Barcelona. 2008.

Recursos:

Para el desarrollo de la asignatura se precisa de:

- Aula con medios informáticos y de reproducción audiovisual.
- Piscina con zona de aprendizaje.
- Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado.

METODOLOGÍA:

Metodología docente:

La asignatura se desarrollará a través lecciones magistrales precedidas de un diálogo sobre los temas y complementada por una aplicación en la resolución de supuestos prácticos. Además se utilizará el aprendizaje por medio de sesiones prácticas en grupos reducidos y la participación del alumno desarrollando sesiones sobre los contenidos del programa.

Horas presenciales	40 %	Horas no presenciales	60 %
---------------------------	-------------	------------------------------	-------------

EVALUACIÓN:

Métodos Generales de Evaluación:

Evaluación Continua de tipo Mixto: Se tendrán en cuenta, la asistencia a clase en un 80%, la participación durante del curso y un trabajo final que versará sobre los contenidos del curso.

Evaluación por “solo prueba final”: Esta opción debe ser solicitada por el alumno en las dos primeras semanas del semestre. Se realizará una evaluación de conocimientos teórico-prácticos. Para superar la asignatura habrá que responder correctamente al 60% de las cuestiones.

Sistema de Calificación:

- Para calificar a los estudiantes, se valorará la participación en los trabajos encomendados, la presentación y/o exposición de trabajos en las fechas requeridas, la co-evaluación en los trabajos cooperativos, y las pruebas de asimilación teóricas.

- Todos los alumnos llevarán a cabo presentación de sesiones tipo y un trabajo final. La nota final será proporcional a la asistencia, la presentación de sesiones tipo y la elaboración del trabajo final.

GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud	Código:	058	Módulo:	Itinerario en Orientación Profesional
--------------------	-------------------------------------	----------------	-----	----------------	---------------------------------------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud	Módulo:	Itinerario en Orientación Profesional
--------------------	-------------------------------------	----------------	---------------------------------------

COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE 14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. CE 15. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.
--------------------------------	--

RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA nº)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	Conocer y contactar con las bases teóricas y concepto de salud. Importancia de las actividades acuáticas para la salud. Conocer las técnicas empleadas en el medio acuático para la prevención y tratamiento de las patologías más frecuentes y para el mantenimiento de la condición física. (1)	- REALIZA UNA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN SISTEMÁTICA Y OBTIENE INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE CUALQUIER ASPECTO RELACIONADO CON SU ACTIVIDAD PROFESIONAL.	Tema 1, Tema 7.
2º	Conocer las características de las alteraciones de columna, su prevención y compensación mediante la actividad física en el medio acuático. (2)	- DISTINGUE ENTRE LAS DIFERENTES ALTERACIONES DE COLUMNA Y ES CAPAZ DE ELABORAR ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADECUADAS A CADA ALTERACIÓN.	Tema 7, Tema 8.
3º	Conocer las bases teóricas de los procesos patológicos más frecuentes y la prescripción de los programas de ejercicios individualizados en el medio acuático. (3)	- DISTINGUE LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES Y ES CAPAZ DE ELABORAR ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADECUADAS A CADA UNA DE ELLAS.	Tema 9.



4º	Conocer y saber aplicar diferentes modalidades acuáticas (aquagym, aquaerobic, etc), para el mantenimiento de la condición física. (4)	-SABE LAS CONDICIONES, REQUISITOS Y EFECTOS SALUDABLES QUE PRODUCEN LAS DIVERSAS MODALIDADES ACUÁTICAS. -PRACTICA Y SABE ENTRENAR CUALQUIER MODALIDAD ACUÁTICA TRATADA PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	Tema 2, Tema 3, Tema 4, Tema 5, Tema 6.
5º	Conocer las características específicas de algunas poblaciones especiales (mayores y embarazadas) y elaborar programas de actividades acuáticas para estas poblaciones. (5)	- ENCUENTRA INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN CADA POBLACIÓN. - LOCALIZA LA INFORMACIÓN DE CADA POBLACIÓN Y LA PONE EN PRÁCTICA.	Tema 10.

DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud	Módulo:	Itinerario en Orientación Profesional
DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:	<p>Las actividades acuáticas contribuyen de forma esencial a la recuperación, mantenimiento y mejora de la condición física y de la salud, tanto en personas que hacen deporte como en las que no hacen deporte de forma regular. Dentro de los itinerarios profesionales que ofrece el Grado en Ciencias del Deporte, esta asignatura ha de servir a los futuros graduados a adquirir una base en diferentes modalidades acuáticas, desde un punto de vista saludable, atendiendo a las características especiales de los alumnos, clientes y/o deportistas.</p> <p>Así mismo, al relacionarse con asignaturas como Actividad Física y Salud, Natación, etc... permitirá al Graduado Universitario disponer de recursos para el desarrollo de habilidades en cualquier tipo de alumno, cliente y/o deportista.</p>		
METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
- MÉTODO EXPOSITIVO	- Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Exposición por grupos de alumnos.	- Trabajo personal. - Tutoría individual.	Temas1, 2 ,3...10.



- APRENDIZAJE DIALÓGICO	- Lecturas y análisis de documentos. - Debates dirigidos. - Trabajo de reflexión. - Trabajo de observación. - Supuestos prácticos.	- Trabajo personal. - Realización y resolución de tareas online.	Tema 1, 2, 3...10.
- APRENDIZAJE DIALÓGICO	- Prácticas en clase.	- Resolución de tareas basada en las prácticas.	Tema1, 2, 3....10.

DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud			Módulo:	Itinerario en Orientación Profesional			
Horas presenciales:	Teóricas:		Prácticas:		Exámenes:		Totales:	
	30		30				60	
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo		Trabajo Tutorizado		Preparación Trabajo		Exámenes (on-line)	Totales:
	60		10		20			90
Total Volumen de Trabajo (horas)			150		Total créditos ECTS		6	

**CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)**

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud				Módulo:	Itinerario en Orientación Profesional
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	
Temas	Tema 1	Tema 1 y 2	Tema 2	Tema 3	Tema 3	
Act. Formativas	Exposición del profesor Búsqueda bibliográfica.	Exposición del profesor Búsqueda bibliográfica.	Exposición y práctica de las técnicas de Aquagym.	Exposición y práctica de las técnicas de Aquagym.	Exposición y práctica de las técnicas de Aquagym.	
Act. Evaluación	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase. Puesta en práctica de sesiones por el alumno.	
	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	
Temas	Tema 4	Tema 5	Tema 5	Tema 6	Tema 6	
Act. Formativas	Exposición y práctica de las técnicas de Aquaerobic.	Exposición y práctica de las técnicas de Aquaerobic.	Exposición y práctica de las técnicas de Aquaerobic.	Exposición y práctica de las técnicas de otras modalidades acuáticas (aquarunning, aquastep...)	Exposición y práctica de las técnicas de otras modalidades acuáticas (aquarunning, aquastep...)	
Act. Evaluación	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase. Puesta en práctica de sesiones por el alumno.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase. Puesta en práctica de sesiones por el alumno.	
	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	
Temas	Tema 7	Tema 8	Tema 8	Tema 9	Tema 10	
Act. Formativas	Exposición del profesor Búsqueda bibliográfica.	Exposición del profesor Búsqueda bibliográfica.	Exposición y práctica de actividades para natación compensación.	Exposición del profesor Búsqueda bibliográfica.	Exposición del profesor Búsqueda bibliográfica.	

Act. Evaluación	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase. Puesta en práctica de sesiones por el alumno.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.
OBSERVACIONES :	Las prácticas se organizarán en el horario de clase y podrán, según necesidades, cambiar de instalación.				

EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud	Módulo:	Itinerario en Orientación Profesional
Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.			
<p>Se proponen dos tipos de evaluación:</p> <p>1- Una evaluación formativa (continua)</p> <p>2- Una evaluación final</p> <p>En los quince primeros días después del comienzo de curso los alumnos que deseen ser evaluados por evaluación final deben comunicárselo por escrito al profesor, en el caso contrario se les asignará un sistema de evaluación formativa o continua.</p> <p>1- Evaluación formativa (continua)</p> <p>La evaluación formativa se realizará a través de la asistencia y participación activa del alumno en las clases, así como a través de una serie de trabajos semanales que deberán elaborar y, posteriormente, llevar a la práctica con sus compañeros. Además, todos los alumnos deberán elaborar un trabajo final que versará sobre los contenidos tratados a lo largo del curso.</p> <p>2- Evaluación final</p> <p>La evaluación final se realizará únicamente a través de una sola prueba de conocimiento que incluya contenido práctico y/o teórico.</p> <p>En la evaluación final se buscarán los elementos sustanciales que permitirán a los graduados el desarrollo de su actividad profesional de manera correcta.</p>			
Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.			Porcentaje
EVALUACIÓN FORMATIVA (Continua) O MIXTA	Asistencia y participación.		33%
	Desarrollo de sesiones tipo y discusión.		31 %
	Trabajo individual final.		36 %
	TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)		100%
EVALUACIÓN (Final)	- Sólo prueba FINAL		100 %
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)		100 %

OBSERVACIONES :	<p>- El aprobado se conseguirá con una nota mínima de 5 puntos.</p> <p>- En caso de que el alumno considere que la calificación final de la asignatura no coincide con los esfuerzos y estudio del mismo, puede solicitar al profesor una revisión extraordinaria una vez finalizada la convocatoria ordinaria, este será concedido si el apartado de asistencia lo tiene superado en su totalidad.</p> <p>- Todos los alumnos serán evaluados por el procedimiento de evaluación continua, salvo que sea indicado expresamente al profesor que la imparta en el año en curso, como muy tarde a los 15 días de haber comenzado la docencia en la misma.</p>
------------------------	--

RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Actividades acuáticas para la salud	Módulo:	Itinerario en Orientación Profesional
MATERIAL DE ESTUDIO.	<ul style="list-style-type: none"> - Diferentes capítulos de los libros en función de cada tema, de entre los expuestos en la bibliografía fundamental de la ficha de la asignatura. - Disponibilidad de acceso a publicaciones y revistas especializadas en la biblioteca UPM. 		
EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a internet en clase. - El aula de teoría debe tener un cañón para proyección audiovisual. - Piscina para la práctica de las diferentes modalidades acuáticas. 		
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de trabajo en grupo de biblioteca. - Instalaciones deportivas y grupos de alumnos con los que realizar prácticas sobre actividades acuáticas. 		