

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA

<b>Asignatura:</b>	Clases colectivas, ejercicio físico y salud
<b>Subject:</b>	Group technics exercise and health
<b>Titulación:</b>	Máster Universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Departamento:</b>	Ciencias Sociales de la actividad física, del deporte y del ocio.
<b>Profesor/es:</b>	María Martín Rodríguez
<b>Módulo:</b>	II
<b>Código</b>	113000036
<b>Créditos ECTS</b>	3
<b>Contextualización en el programa de Máster:</b>	La asignatura tiene como objetivo conocer las bases científicas que rigen las clases colectivas <i>wellness</i> así como introducir en este ámbito específico de la investigación científica.
<b>Relación con otras asignaturas del Máster:</b>	La asignatura tiene una relación directa con todas las asignaturas obligatorias del programa, también con las siguientes asignaturas optativas: entrenamiento personalizado e igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.
<b>Recomendaciones y observaciones</b>	El estudiante debe tener predisposición para desarrollar los contenidos de la asignatura de forma práctica-vivencial

### COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

<b>Competencias Generales:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad abierta y reflexiva para conocer y asumir valores y compromisos inherentes al desarrollo humano, tales como la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, facilidad de acceso a las personas con discapacidad, promoción de la cultura de la paz, y así manejarse adecuadamente en el ámbito de la investigación científica.</li><li>• Capacidad para aplicar los conocimientos adquiridos y para resolver problemas en diferentes entornos relacionados con el ámbito de la actividad física y los deportes.</li></ul>
<b>Competencias Específicas:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciarse de forma concreta en un campo de investigación determinado.</li><li>• Capacidad para encontrar nuevas formas de utilización de la Actividad física y el Deporte en</li></ul>

la solución de los grandes problemas de la sociedad de nuestros días.

**Resultados de aprendizaje:**

- Conocer las bases científicas que rigen las clases colectivas *wellness*.
- Capacitar para diseñar diferentes clases colectivas de ejercicio físico y salud para personas adultas
- Conocer la evolución de las clases colectivas en los hábitos deportivos de la población española

**PROGRAMA DE CONTENIDOS****Unidades Temáticas:**

- ¾ I. Conceptos generales y aproximación al campo: Deporte, salud y *wellness*, origen y evolución de las clases colectivas *wellness* en el deporte
- ¾ II. Ejercicio físico y clases colectivas *wellness*: Recomendaciones de actividad física y salud, directrices de ejercicio físico y salud, técnicas grupales de ejercicio físico para personas adultas, las clases colectivas en los hábitos deportivos de la población española: características del mercado *wellness*

**METODOLOGÍA:****Metodología docente:**

La asignatura se desarrollará a través de: lecciones magistrales, realización de sesiones prácticas y realización de trabajos en grupo a través de la metodología del aprendizaje cooperativo.

**Hora presenciales****40 %****Horas no presenciales****% 60****EVALUACIÓN****Métodos Generales de Evaluación:**

Se podrá elegir entre DOS OPCIONES:

- 1.- **FORMATIVA** (continua) - **MIXTA**: en la que pesarán fundamentalmente los trabajos cooperativos y proyectos realizados en las sesiones presenciales de la asignatura.
- 2.- **SUMATIVA**: un examen teórico-práctico final.

**Sistema de Calificación:**

Numérico, todo alumno/a que obtenga una calificación de 5 (cinco) o superior habrá superado la asignatura.

## GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Asignatura	Clases colectivas, ejercicio físico y salud	Código		Módulo	II
------------	---	--------	--	--------	----

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para encontrar nuevas formas de utilización de la Actividad física y el Deporte en la solución de los grandes problemas de la sociedad de nuestros días.</li> <li>• Iniciarse de forma concreta en un campo de investigación determinado.</li> </ul>
--------------------------	---

RESULTADOS APRENDIZAJE	DE	INDICADORES(Mínimos en mayúscula)	TEMAS RELACIONADOS
1	Conocer las bases científicas que rigen las clases colectivas <i>wellness</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- UTILIZA ADECUADAMENTE DIVERSOS CONCEPTOS DEL AREA</li> <li>- CONOCE, COMPRENDE Y EXPONE LOS PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD.</li> <li>-Conoce la evolución de la investigación científica relacionada con las clases colectivas, el ejercicio físico y la salud.</li> <li>-CONOCE Y APLICA LAS DIVERSAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</li> </ul>	Temas 1 y 2
2	Capacitar para diseñar diferentes clases colectivas de ejercicio físico y salud para personas adultas .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- APLICA LAS DIRECTRICES DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD AL DISEÑO DE CLASES COLECTIVAS ESPECÍFICAS</li> <li>- Diseña y dirige clases colectivas específicas de ejercicio físico y salud</li> </ul>	Tema 2
3	Conocer la evolución de las clases colectivas en los hábitos deportivos de la población española	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CONOCE EL ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LAS CLASES COLECTIVAS EN LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA</li> </ul>	Temas 1 y 2

DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES	La asignatura se desarrollará a través de métodos expositivos, aprendizaje basado en proyectos y aprendizaje cooperativo
-------------------------------------	--

METODOLOGIA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
Método expositivo. Aprendizaje basado en proyectos	Lección Magistral Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. Debates dirigidos. Prácticas guiadas. (25 horas)	Recuperación y lectura de documentación (30 horas)	Temas 1 y 2
Aprendizaje cooperativo	Diseño de proyectos de forma grupal. (5 horas)	Elaboración de proyectos. (15 horas)	Temas 1 y 2

#### DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:

Horas presenciales:	TEORICAS:	PRACTICAS:	EXÁMENES:	TOTALES:
	15	12	3	30
Horas no presenciales	TEORICAS:	PRACTICAS:	EXÁMENES:	TOTALES:
	30	13	2	45
TOTAL VOLUMEN DE TRABAJO HORAS	75		TOTAL CRÉDITOS ECTS	3

#### CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los temas por semanas dentro del semestre)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
TEMAS	1, 2	1,2	3,4	3,4
Actividades Formativas	Lección magistral. Prácticas presenciales. Debates	Lección magistral. Prácticas presenciales. Aprendizaje basado en proyectos.	Prácticas presenciales. Aprendizaje basado en proyectos.	Lección magistral. Aprendizaje basado en proyectos. Exposición de estudiantes supervisada.
Actividades de Evaluación	Asistencia y participación	Asistencia y participación. Entrega de trabajos.	Asistencia y participación	Asistencia y participación. Entrega de trabajos.

#### EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

METODO DE EVALUACIÓN: descripción de las actividades de evaluación
Evaluación Formativa, por medio de la valoración de la participación de los y las

estudiantes en las diferentes actividades propuestas. Evaluación Formativa para las y los estudiantes que no superen la evaluación formativa y cumplan un mínimo de asistencia (50 %)		
SISTEMA DE CALIFICACIÓN: distribución porcentual de los aspectos de calificación		
Método de Evaluación:	Actividades y Tareas	Porcentaje
FORMATIVA	Asistencia y participación en los debates de aula.	30 %
	Asistencia y participación en proyectos y trabajos cooperativos	30 %
	Entrega de trabajos	35 %
SUMATIVA	Prueba escrita de los contenidos de la asignatura.	100 %
OBSERVACIONES	Al tratarse de un Máster Universitario con carácter <u>presencial</u> , no existe la opción de evaluación sumativa para aquellos estudiantes que no hayan asistido al menos a un 50 % de las sesiones. No obstante esta posibilidad debe ser comunicada al profesorado antes del inicio de la asignatura.	

#### RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

MATERIAL DE ESTUDIO	Bibliografía de la asignatura recomendada por el profesorado. Medios informáticos para la elaboración de trabajos.
EQUIPAMIENTO AULAS E INSTALACIONES	Aula equipada por proyector multimedia y conexión a internet. Aula de informática con disponibilidad de programas para tratamiento de texto y análisis estadístico. Sala para clases prácticas con espejos, colchonetas y equipo de sonido.
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	Biblioteca, sala de informática. Aulas para trabajo en grupo disponible para el alumnado