



CAMPUS
DE EXCELENCIA
INTERNACIONAL

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte -
Inef

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115000058 - Actividades acuáticas para la salud

PLAN DE ESTUDIOS

11CD - Grado en Ciencias del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2017-18 - Primer semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos	1
2. Profesorado	1
3. Conocimientos previos recomendados	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje	2
5. Descripción de la asignatura y temario	3
6. Cronograma	5
7. Actividades y criterios de evaluación	7
8. Recursos didácticos	10
9. Otra información	10

1. Datos descriptivos

1.1 Datos de la asignatura

Nombre de la Asignatura	115000058 - Actividades acuaticas para la salud
Nº de Créditos	6 ECTS
Carácter	115000058
Curso	Tercero curso
Semestre	Quinto semestre
Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
Centro en el que se imparte	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
Curso Académico	2017-18

2. Profesorado

2.1 Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías*
Raquel Pedrero Chamizo (Coordinador/a)	201 Ed. Social	raquel.pedrero@upm.es	L - 09:00 - 12:00 X - 09:00 - 12:00
Francisco Fuentes Jimenez	201	francisco.fuentes@upm.es	L - 12:30 - 15:30 X - 12:30 - 15:30
Maria Marcela Gonzalez Gross	603	marcela.gonzalez.gross@upm.es	L - 09:00 - 12:00 X - 09:00 - 12:00

* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

2.2 Personal Investigador en Formación o Similar

Nombre	Correo electrónico	Profesor Responsable
Aparicio Ugarriza, Raquel	raquel.aparicio@upm.es	Gonzalez Gross, Maria Marcela

2.3 Profesorado Externo

Nombre	Correo electrónico	Centro de procedencia
Tamara Del Rey Lopez	tareylo@hotmail.com	Best Fit Global Service S.L.

3. Conocimientos previos recomendados

3.1 Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Anatomía funcional del aparato locomotor
- Natación y actividades acuáticas
- Kinesiología y sistemática de la actividad física y el deporte

3.2 Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros conocimientos previos para esta asignatura.

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1 Competencias que adquiere el estudiante al cursar la asignatura

CE14 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. Nivel 2.

CE15 - 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. Nivel 3.

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

CG8 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

4.2 Resultados del aprendizaje al cursar la asignatura

RA435 - 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.

RA439 - Conocer las características específicas de algunas poblaciones especiales (mayores y embarazadas) y elaborar programas de actividades acuáticas para estas poblaciones.

RA436 - Conocer las características de las alteraciones de columna, su prevención y compensación mediante la actividad física en el medio acuático.

RA437 - Conocer las bases teóricas de los procesos patológicos más frecuentes y la prescripción de los programas de ejercicios individualizados en el medio acuático.

RA438 - Conocer y saber aplicar diferentes modalidades acuáticas (aquagym, aquaerobic, etc), para el mantenimiento de la condición física.

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1 Descripción de la asignatura

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 las diferentes modalidades acuáticas, desde el punto de vista saludable, atendiendo a las características especiales de los alumnos, clientes y/o deportistas. Asimismo, 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 persona.

5.2 Temario de la asignatura

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

6. Cronograma

6.1 Cronograma de la asignatura*

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades de Evaluación
1	Tema 1 Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Trabajo tema 1 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 00:00
2	Tema 1 Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Tema 2 Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Trabajo tema 2 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 00:00
3		Tema 2. Exposición y práctica de las técnicas de Aquagym Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Diseñar y exponer una sesión práctica PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 00:00
4	Tema 3 Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Trabajo tema 3 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 00:00
5		Tema 3. Técnicas de Aquagym desarrolladas por el alumno Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Diseñar y exponer una sesión práctica PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 00:00
6	Tema 4 Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 4. Técnicas de Aquaerobic Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Trabajo tema 4 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 00:00 Diseñar y exponer una sesión práctica PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 00:00
7		Tema 5. Prácticas de Aquaerobic Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Diseñar y exponer una sesión práctica TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 00:00
8		Tema 5. Prácticas de Aquaerobic Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Trabajo tema 5 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 00:00

9	Tema 6. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	Tema 6. Prácticas otras modalidades acuáticas. Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Trabajo tema 6 PG: Técnica del tipo Presentación en GrupoEvaluación continua Duración: 00:00 Diseñar y exponer una sesión práctica TG: Técnica del tipo Trabajo en GrupoEvaluación continua Duración: 00:00
10		Tema 6. Practicas de Otras modalidades acuáticas Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Diseñar y exponer una sesión práctica TG: Técnica del tipo Trabajo en GrupoEvaluación continua Duración: 00:00
11	Tema 7. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Trabajo tema 7 TI: Técnica del tipo Trabajo IndividualEvaluación continua Duración: 00:00 Diseñar y exponer una sesión práctica TG: Técnica del tipo Trabajo en GrupoEvaluación continua Duración: 00:00
12	Tema 8 Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Trabajo tema 8 TI: Técnica del tipo Trabajo IndividualEvaluación continua Duración: 00:00
13		Tema 8. Prácticas de actividades de natación - compensación Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Diseñar y exponer una sesión práctica TG: Técnica del tipo Trabajo en GrupoEvaluación continua Duración: 00:00
14	Tema 9. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Trabajo tema 9 TI: Técnica del tipo Trabajo IndividualEvaluación continua Duración: 00:00
15	Tema 10. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Trabajo tema 10 TI: Técnica del tipo Trabajo IndividualEvaluación continua Duración: 00:00 Asistencia a todas las actividades OT: Otras técnicas evaluativasEvaluación continua Duración: 00:00
16				
17				Examen prueba final EX: Técnica del tipo Examen EscritoEvaluación sólo prueba final Duración: 00:00

* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1 Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1 Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
1	Trabajo tema 1	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	3.62%	5 / 10	CG8
2	Trabajo tema 2	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
3	Diseñar y exponer una sesión práctica	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	3.87%	5 / 10	
4	Trabajo tema 3	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
5	Diseñar y exponer una sesión práctica	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	3.87%	5 / 10	
6	Trabajo tema 4	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
6	Diseñar y exponer una sesión práctica	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	3.87%	5 / 10	
7	Diseñar y exponer una sesión práctica	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	00:00	3.87%	5 / 10	

8	Trabajo tema 5	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
9	Trabajo tema 6	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
9	Diseñar y exponer una sesión práctica	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	00:00	3.87%	5 / 10	
10	Diseñar y exponer una sesión práctica	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	00:00	3.87%	5 / 10	
11	Trabajo tema 7	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
11	Diseñar y exponer una sesión práctica	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	00:00	3.89%	5 / 10	CG8
12	Trabajo tema 8	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
13	Diseñar y exponer una sesión práctica	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	00:00	3.87%	5 / 10	
14	Trabajo tema 9	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
15	Trabajo tema 10	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	00:00	3.6%	5 / 10	
15	Asistencia a todas las actividades	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	33%	5 / 10	CG3 CG8 CE14 CE15

7.1.2 Evaluación sólo prueba final

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No Presencial	00:00	100%	5 / 10	CG3 CG8 CE14 CE15

7.1.3 Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

7.2 Criterios de Evaluación

Evaluación Continua de tipo Mixto: Se tendrán en cuenta, la asistencia a clase y la participación durante del curso, además de diversas exposiciones grupal y un trabajo final, individual, 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 50% de las cuestiones.

- 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.

8. Recursos didácticos

8.1 Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Bibliografía básica	Bibliografía	Jiménez Martínez, J. Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Gymnos Editorial. Madrid. 1998.
Bibliografía complementaria	Bibliografía	Baun, MaryBeth Pappas. Fitness acuático: fantásticos ejercicios en el agua. Ed. Tutor. Madrid. 2010

9. Otra información

9.1 Otra información sobre la asignatura

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 ampliada:

- 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.