
GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2005 - ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Esther Mur Gimeno <emur@tecnocampus.cat>
 - Laura García Vila <lgarciav@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà

Competències que es treballen

Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic
- Desenvolupar aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia

Específica

- Realitzar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatiu a l'activitat física i de l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones
- Programar el procés d'entrenament de les habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- Seleccionar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat

General

- Entendre els fonaments de l'acondicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Entendre els fonaments del joc i de l'esport

Transversal

-

Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip

- Generar recursos per l'adaptació a noves situacions i resolució de problemes, i per l'aprenentatge autònom i la creativitat
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

Descripció

La finalitat de l'assignatura és conèixer les característiques i les diferents possibilitats que ens ofereix el medi aquàtic, així com les eines per dissenyar i planificar programes aquàtics amb un objectiu educatiu, de salut o recreatiu, englobant qualsevol població.

"Aquesta assignatura vetlla per introduir la perspectiva de gènere en els seus continguts".

Resultats d'aprenentatge

- Identificar, els requisits psico i sociomotors de les habilitats de diversos esports i activitats esportives, coneixent els elements tècnic-tàctics que els estructuraren i executar-los bàsicament.
- Programar processos bàsics d'ensenyament-aprenentatge de diversos esports i activitats esportives, amb atenció a les seves peculiaritats didàctiques, tenint en consideració la diversitat: gènere, edat, discapacitat.

Metodologia de treball

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	2.4
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, fòrums..), solució de problemes	3.6

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

1. Característiques del medi aquàtic i de l'equipament.

- Flotació - Principi d'Arquímedes - pes aparent
- Pressió hidrostàtica - cohesió - tensió superficial
- Temperatura de l'aigua
- Propietats químiques i tèrmiques
- Concepte de profunditat
- Descripció i classificació del material aquàtic

2. Coneixement dels diferents programes aquàtics

- Model utilitari: coneixement de les habilitats motrius bàsiques aquàtiques (HHMMBBAA).
- Model educatiu: coneixement dels estils d'ensenyament en el medi aquàtic. Disseny i proposta de diferents tipus de tasques educatives que possibilitin la millora i l'aprenentatge de les diferents habilitats motrius bàsiques.
- Model competitiu: coneixement dels diferents esports aquàtics.
- Model salut i higiene: condicionament físic mitjançant programes aquàtics de salut. Programes aquàtics per poblacions especials.

3. Disseny i execució de sessions aquàtiques en diferents grups de població.

- Disseny de sessions amb l'objectiu de millorar una habilitat motriu bàsica dirigit a una població amb i sense domini aquàtic.
- Disseny de sessions de Fitness i wellness.

- Disseny de sessions en població especial.

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlides a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Tasques individuals	40%	E1, E5, E7, E11, T6, T7.
Tasques grupals	20%	
Examen pràctic: Desenvolupament d'una sessió	40%	B3, B5, G9, G10, E1, E5, E7, E11 i T5.

La participació a les activitats a l'aula i en les discussions, **s'avaluaran sempre i quan l'assistència a classe pràctica sigui com a mínim del 80%**. Si no s'assoleix aquest mínim, **la qualificació de l'assignatura serà "No presentat/da"** i no es tindrà dret a recuperació. La nota de tasques és el promig entre totes les tasques realitzades durant el curs, i s'ha d'aprovar el total amb un 5 (sobre 10). Aquestes tasques no són recuperables. La nota de l'examen pràctic s'ha d'aprovar amb un 5 (sobre 10).

Si se suspèn l'examen pràctic o el total de l'assignatura, existeix la possibilitat de recuperar durant el període de recuperació, realitzant un examen de recuperació.

Nota: Els alumnes repetidors hauran d'assistir al primer dia de classe, per tal de planificar amb les professores les exigències previstes de participació (a l'aula i a la discussió). No es guarda cap nota del curs anterior.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen	100%	B3, B5, G9, G10, E1, E5, E7, E11, T5, T6 i T7

L'activitat avaluadora consistirà en un examen teòric amb preguntes a desenvolupar; caldrà aprovar amb un 5 (sobre 10).

"La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu."

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Colado Sánchez, J.C. (2004). Acondicionamiento Físico en medio acuático. Barcelona: Paidotribo.
- Cole, AJ i Becker, B. (2004). Comprehensive Aquatic Therapy. Philadelphia: Butterworth Heinemann.
- De Laniza Arús, F i Torres Beltrán, A. (2006). 1060 ejercicios y juegos de natatción (4ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Complementaris

Bibliografies

- Güeita-Rodríguez J, Hoyas-ávila S, Palacios-Ceña D, Molina-Rueda F. Effects of vertical water immersion on the nervous system: A systematic review. Rev Neurol. 2019 Mar 1;68(5):181–9.
- Lloret, M., Conde, C., Fagoaga, J., León, C. i Tricas, C. (2004). Natación Terapéutica (5a ed.). Barcelona: Paidotribo.
- MORER C. Talasoterapia. Bol Soc Española Hidrol Medica. 2016;31(2):119–46.
- Mur E, Verdú A, Cirera E, Ferrer M, Nadal R. Manual de Fisioterapia acuática [Internet]. Barcelona: Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya; 2012. 61 p. Available from: https://www.fisioterapeutes.cat/fitxers/colegiats/grups-treball/ufae/documents/manual_fisioterapia_aquatica.pdf
- Mur Gimeno E, Campa F, Badicu G, Castizo-Olier J, Palomera-Fanegas E, Sebío-García R. Changes in muscle contractile properties after cold- or warm-water immersion using tensiomyography: a cross-over randomized trial. Sensors. 2020; 20(11). <https://doi.org/10.3390/s20113193>
- Mur-Gimeno E, Sebío-García R, Solé J, Lleida A, Moras G. Short-term effects of two different recovery strategies on muscle contractile properties in healthy active men: a randomised cross-over study. Journal of Sports Sciences. 2021; 1-9. DOI: 10.1080/02640414.2021.2010978
- Perez Fernandez, Mª. (2005). Principios de Hidroterapia y Balneoterapia. Madrid: McGraw-Hill•Interamericana.
- Watelain E, Sultana R, Faupin A, Vallier JM, Kemoun G. Actividades acuáticas con fines terapéuticos. EMC - Kinesiterapia - Med Física. 2018 Nov 1;39(4):1–30.