

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Prácticas I
Código	E000008279
Título	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas</a>
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Tercer Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Responsable	Dra. Lorena Rodríguez
Horario de tutorías	A determinar por correo electrónico

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
Nombre	Antonio Bauzá Viñas
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	abauza@cesag.comillas.edu
<b>Profesor</b>	
Nombre	Lorena Rodríguez García
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Despacho	Despacho 18. lrodriguez@cesag.org
Correo electrónico	lrgarcia@cesag.comillas.edu
<b>Profesor</b>	
Nombre	Moisés Vila Blanch
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	mvila@cesag.comillas.edu
<b>Profesor</b>	
Nombre	Olalla García Taibo
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	ogtaibo@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

## Contextualización de la asignatura

### Aportación al perfil profesional de la titulación

Las prácticas curriculares pretenden proporcionar a los estudiantes en formación, oportunidades estructuradas y supervisadas para que puedan aplicar y contrastar los conocimientos, habilidades y actitudes que han ido adquiriendo en el centro universitario a situaciones reales en entidades colaboradoras de los diferentes ámbitos profesionales del educador físico deportivo.

### Prerequisitos

Se recomienda haber cursado y superado las asignaturas de primer y segundo curso de la titulación de CAFD.

No se podrán realizar las prácticas si el estudiante mantiene relación laboral con la entidad colaboradora.

Obligatoriamente presentar el "Certificado de delitos de naturaleza sexual", caso de realizar prácticas con menores de edad.

## Competencias - Objetivos

### Competencias

#### GENERALES

<b>CG01</b>	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
	<b>RA1</b>	Busca en diversas fuentes información relativa a los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
	<b>RA2</b>	Selecciona con criterio la información procedente de fuentes con rigor científico.
	<b>RA3</b>	Organiza la información seleccionada y la aplica a situaciones reales que se puedan desarrollar en los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
<b>CG02</b>	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos
	<b>RA2</b>	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos
	<b>RA3</b>	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada



<b>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	<b>RA2</b>	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
	<b>RA3</b>	Planifica un proyecto complejo
<b>CG04</b>	Capacidad para utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicadas a las Ciencias de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Utiliza recursos TIC adecuados para un trabajo académico general
	<b>RA2</b>	Conoce y utiliza correctamente recursos TIC para la práctica general de su profesión.
	<b>RA3</b>	Conoce y utiliza algunos recursos TIC para investigación en su ámbito de estudio
<b>CG05</b>	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	<b>RA2</b>	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	<b>RA3</b>	Escribe con corrección
	<b>RA4</b>	Presenta documentos estructurados y ordenados
<b>CG06</b>	Capacidad para el trabajo en equipo y el establecimiento de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.
	<b>RA2</b>	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo.
	<b>RA3</b>	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal
	<b>RA4</b>	Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar
<b>CG07</b>	Capacidad para el razonamiento crítico y la autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Manifiesta interés por nuevas informaciones no contempladas.



	<b>RA2</b>	Cambia y adapta sus planteamientos iniciales a la luz de nuevas informaciones
	<b>RA3</b>	Muestra curiosidad por las temáticas tratadas más allá de la calificación.
	<b>RA4</b>	Establece relaciones y elabora síntesis propias sobre los contenidos trabajados
<b>CG08</b>	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico.
	<b>RA2</b>	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos
	<b>RA3</b>	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos
	<b>RA4</b>	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos
<b>CG09</b>	Capacidad para reconocer la diversidad y la multiculturalidad y gestionarlas adecuadamente en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Conoce las características culturales de los diferentes grupos étnicos.
	<b>RA2</b>	Diseña las intervenciones teniendo en cuenta la cultura de las personas con las que puede intervenir.
	<b>RA3</b>	Analiza la influencia de los rasgos diferenciales y culturales de las personas con las que puede intervenir.
<b>CG10</b>	Compromiso ético en el desempeño profesional en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Reflexiona sobre su pensamiento y su actuación desde los valores propios del humanismo y la justicia
	<b>RA2</b>	Presenta interés por las consecuencias que su actividad y su conducta puede tener para los demás.
	<b>RA3</b>	Conoce los fundamentos del hecho religioso en general y del hecho cristiano en particular así como su relación con la ética social y profesional
	<b>RA4</b>	Conoce y asume de forma reflexionada los principios éticos y deontológicos profesionales.
<b>CG11</b>	Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	



	<b>RA1</b>	Planifica su actividad teniendo en cuenta la repercusión de su actividad en otros.
	<b>RA2</b>	Busca información objetiva y fundamentada antes de tomar opinión sobre los sucesos
	<b>RA3</b>	Mantiene la objetividad en sus juicios y tomas de decisión
	<b>RA4</b>	Valora la actividad de otros profesionales en la resolución de un problema en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva
<b>CG12</b>	Capacidad para adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Identifica y definir adecuadamente el problema y se plantea un amplio abanico de posibles causas
	<b>RA2</b>	Plantea posibles soluciones y las aplica hasta que resuelve los problemas que se le plantean.
	<b>RA3</b>	Identifica problemas antes de que su efecto se haga evidente
	<b>RA4</b>	Insiste en la tarea y vuelve a intentarlo cuando no se obtiene el resultado esperado o aparecen obstáculos.
<b>CG14</b>	Capacidad para desarrollar su profesión con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Aprovecha las diferentes posibilidades de sus compañeros como coordinador de determinadas tareas en grupo
	<b>RA2</b>	Corrige y orienta al resto de personas hacia el objetivo marcado en las prácticas realizadas
	<b>RA3</b>	Detecta problemas y propone soluciones a diferentes supuestos prácticos de forma autónoma
<b>ESPECÍFICAS</b>		
<b>CE07</b>	Conocer, entender, y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.	
	<b>RA1</b>	Identifica las diferentes características del desarrollo evolutivo relacionadas con la actividad física y deportiva de las distintas poblaciones
	<b>RA2</b>	Adapta las actividades físico-deportivas en función de las características biofisiológicas de los individuos



<b>CE08</b>	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	<b>RA1</b>	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	<b>RA2</b>	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	<b>RA3</b>	Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales.
<b>CE10</b>	Conocer las bases de la metodología de investigación aplicada a la actividad física y al deporte.	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue las características que tiene la información científica y sabe cómo interpretarla.
	<b>RA2</b>	Interpreta y utiliza la literatura científica específica de la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales.
	<b>RA3</b>	Planifica la realización de un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física Deportiva.
	<b>RA4</b>	Realiza un informe crítico sobre un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
<b>CE11</b>	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y deportiva con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	
	<b>RA1</b>	Conoce y aplica las diferentes técnicas, estrategias y estilos de enseñanza de actividad física y deporte teniendo en cuenta las características individuales y grupales del alumnado
	<b>RA2</b>	Realiza adaptaciones curriculares en diferentes supuestos prácticos
	<b>RA3</b>	Diseña actividades físico-motrices en las cuales se tenga en cuenta los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano
	<b>RA4</b>	Diseña de forma integrada y realiza procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la motricidad del movimiento humano.
<b>CE12</b>	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.	



	<b>RA1</b>	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar.
	<b>RA2</b>	Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva.
<b>CE13</b>	Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales , en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte	
	<b>RA1</b>	Distingue y relaciona actividades físico deportivas en las que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales.
	<b>RA2</b>	Diseña supuestos prácticos sobre casos concretos en los que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales de su intervención
	<b>RA3</b>	Adapta su actuación al estado bio-fisiológico y social del alumno o cliente.
<b>CE14</b>	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
	<b>RA1</b>	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales
	<b>RA2</b>	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
<b>CE15</b>	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva.	
	<b>RA1</b>	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad
	<b>RA2</b>	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad
<b>CE16</b>	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas deportivos en sus diferentes niveles.	
	<b>RA1</b>	Diseña y transmite procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo.
	<b>RA2</b>	Diseña y lleva a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la práctica de los distintos deportes
	<b>RA3</b>	Comprende y distingue las reglas, la actuación técnico-táctica, física y mental en el deporte.
	<b>RA4</b>	Adapta la práctica deportiva en función de las reglas, los materiales, la actuación

		técnico-táctica, física y mental en el deporte en sus diferentes niveles.
	<b>RA5</b>	Adapta la práctica deportiva en función de las características de las personas implicadas en la práctica del deporte en sus diferentes niveles
<b>CE17</b>	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones.
	<b>RA2</b>	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
<b>CE18</b>	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.	
	<b>RA1</b>	Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio.
	<b>RA2</b>	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
	<b>RA3</b>	Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población
<b>CE19</b>	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	<b>RA1</b>	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.
	<b>RA2</b>	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales.
	<b>RA3</b>	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.
	<b>RA4</b>	Diseña protocolos de evaluación de actividad física orientada hacia la salud

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

#### Objetivos/ Resultados de aprendizaje

**OR1. Analizar el contexto de prácticas y las tareas de los profesionales de la actividad física y del deporte.**

**OR2. Diseñar proyectos de intervención en el ámbito de la actividad física y del deporte teniendo en cuenta el contexto y la población a quien se dirige.**

**OR3. Intervenir en la puesta en práctica de los proyectos en el ámbito de la actividad física y del deporte teniendo en cuenta el contexto y la población a quien se dirige.**

**OR4. Evaluar en los diferentes momentos de diseño, desarrollo y ajuste del proyecto teniendo en cuenta el contexto y la población a quien se dirige.**

**OR5. Aplicar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional**

**OR6. Valorar la toma de decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales teniendo en cuenta el contexto de trabajo.**

**OR7. Utilizar habilidades de trabajo en equipo teniendo en cuenta el ámbito y el contexto de trabajo.**

**OR8. Demostrar una actitud reflexiva crítica y constructiva sobre el propio aprendizaje teniendo en cuenta el ámbito y el contexto de trabajo.**

## **Contenidos /Bloque Temáticos**

### Contenidos /Bloques Temáticos

Bloque de contenidos:

- 1.- Análisis del entorno específico , funciones y tareas del educador físico deportivo.
- 2.- Diseño proyecto de intervención
- 3.- Intervención y ajuste en la práctica
- 4.- Evaluación del proyecto de intervención

## **METODOLOGÍA DOCENTE**

### **Aspectos metodológicos generales de la asignatura**

Aunque las Prácticas en cada contexto tendrán su especificidad, en líneas generales, la actuación del estudiante en la Entidad de Prácticas tendrá tres fases:

- 1ª Fase: Toma de contacto (análisis de la realidad).

En esta fase el alumnado en prácticas se familiarizará con la Entidad: tutor, profesional del departamento, resto de profesionales, aspectos organizativos y administrativos, espacios, etc. También en esta fase el estudiante realizará fundamentalmente actividades de observación y de análisis.

- 2ª Fase: Introducción en la práctica (práctica progresiva)

Durante esta fase el alumno se iniciará, bajo la supervisión del Tutor profesional de la entidad de prácticas, en la actividad propiamente dicha. Para ello, irá colaborando en determinadas partes de las sesiones que le encomiende el tutor profesional , así como el posible diseño y desarrollo de alguna sesión completa, a medida que vaya adquiriendo capacidad para ello, siempre dentro de la programación del tutor profesional

para ese grupo en concreto.

- 3ª Fase: Práctica Autónoma.

Esta última fase implica la asunción de un mayor compromiso y autonomía por parte del alumno en prácticas, ya que requerirá la puesta en práctica de la función concreta asignada por el tutor profesional.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES	
Prácticas en centros externos	Sesiones de supervisión de prácticas en la Universidad y tutorías individuales
150.00	22.00
HORAS NO PRESENCIALES	
Elaboración del Diario de Prácticas y Memoria de Prácticas	
8.00	
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>	

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
La evaluación realizada por el tutor externo	No recuperable	50
La observación y valoración de la participación del alumno en las diversas actividades de las sesiones de supervisión (Seminarios)	Recuperable	10
La valoración del Diario de Prácticas y Memoria de Prácticas (portafolios)	Recuperable (mínimo 2/4)	40

### Calificaciones

- **Respecto del carácter no recuperable del instrumento de evaluación del tutor profesional, cabe señalar que en la normativa académica se recoge lo siguiente (artículo 56): "Si un alumno suspende la asignatura de Prácticas y el suspenso se debe a un desempeño insuficiente en el centro de prácticas, se anulará la convocatoria extraordinaria de ese curso, debiendo repetir las prácticas en el curso siguiente"**
- **El portafolio sólo podrá recuperarse en la convocatoria extraordinaria en relación con los**

aspectos formales debido a que la elaboración de las evidencias requiere de un contexto vivo de aprendizaje, lo que significa que éstas se elaboran en el momento en que se desarrollan las prácticas, y no después.

- El alumno deberá asistir al 80% de las prácticas, en caso de que no asista al 80 % perderá la convocatoria ordinaria y extraordinaria, teniendo que repetir las prácticas en el curso siguiente.

## PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
<p>Fase 1: Toma de contacto (análisis de la realidad).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación en la entidad colaboradora.</li> <li>- Prácticas en el centro</li> <li>- Seminario de seguimiento</li> <li>- Evidencias entregables</li> </ul>	Semana 1-3	A determinar por el tutor académico
<p>2ª Fase: Introducción a la Práctica guiada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas en el centro.</li> <li>- Seminario de seguimiento.</li> <li>- Evidencias entregables.</li> </ul>	Semana 4-8	A determinar por el tutor académico
<p>3ª Fase: Práctica Autónoma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas en el centro.</li> <li>- Seminario de seguimiento.</li> <li>- Evidencias entregables.</li> </ul>	Semana 9-15	A determinar por el tutor académico

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

#### Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte:

Blázquez, D. (2013) Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física. Barcelona: Inde.

Blázquez, D. (2016) Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias. Barcelona: Inde

Blázquez, D. (2017) Cómo evaluar bien Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa. Barcelona: Inde.

Blázquez, D. y Sebastiani, E. (2009) Enseñar por competencias en educación física. Barcelona: Inde

Castejón, F.J.(2007) Evaluación de programas en ciencias de la actividad física. Madrid: Editorial Síntesis

Contreras, O. y Cuevas, R. (2011) Las competencias básicas desde la educación física. Barcelona: Inde

Contreras, O. Gutiérrez, D. (2017) El aprendizaje basado en proyectos en educación física. Barcelona: Inde

Díaz, J.(2005) La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física. Barcelona: Inde

Fraile, A. Coord. (2004). Didáctica de la educación física. Una perspectiva crítica y transversal. Madrid: Biblioteca Nueva

González, M<sup>a</sup> D. (2014) Intervención docente en educación física en secundaria y en el deporte escolar. Madrid: Editorial Síntesis.

Hernández, J.L., Velázquez, R. Coords. (2004) La evaluación en educación física. Barcelona: Graó

Lleixà, T. y Sebastiani, E. Coords. (2016) Competencia clave y educación física. Barcelona: Inde Pérez, A. (2013) Programar y evaluar competencias básicas en 15 pasos. Barcelona: Graó

Ureña, F. (2010) La educación física en secundaria basada en competencias. Proyecto curricular y programación. Barcelona: Inde Viciana, J.(2002) Planificar en educación física. Barcelona: Inde.

Blázquez, D. (2013) Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física. Barcelona: Inde.

Blázquez, D. (2016) Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias. Barcelona: Inde.

González, C. Coord.(2014) Una educación física para la vida. Recursos prácticos para un aprendizaje funcional. Barcelona: Inde.

González, M<sup>a</sup> D. (2014) Intervención docente en educación física en secundaria y en el deporte escolar. Madrid: Editorial Síntesis.

### **Actividad Física y Salud. /Entrenamiento Deportivo**

ACSM (2011). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins

Bouchard, C., Shepard, R.J., Stephens, T. (Eds) (1993). "Physical activity, fitness and health. Consensus statement". Champaign, Illinois: Human Kinetics Books

Bosco, C. (2000). Fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: Inde.

- Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports. Champaign: Human Kinetics.
- Cardinale, M., Newton, R. y Nosaka, K. (2011). Strength and Conditioning. Biological Principles and Practical Applications. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2003) Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Inde.
- García Manso, JM. Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García-Verdugo, M. (2008). Planificación y control del entrenamiento de resistencia. Barcelona : Paidotribo
- González Badillo, J. y Gorostiaga, E. (1997). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- González Badillo, J.J., Ribas Serna, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Gray Cook (2011). Movement: Functional Movement Systems: screening, assessment, corrective strategies.
- Heredia, JR., Isidro, F., Chulvi, I. y Mata, F (2011) Guía de ejercicios de fitness muscular. Sevilla: Wanceulen.
- Navarro, F. (1998). La Resistencia. Entrenamiento y planificación. Madrid : Gymnos.
- Heyward, V. (2008) Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. New Mexico: Medical Panamericana.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2013) Actividad física y salud. Madrid: Funiber. Serra, R. y Bagur, C.(1996) Prescripción de ejercicio físico para la salud. Paidotribo.
- Naclerio, F., (2011). Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deporte. Madrid: Panamericana.
- Platonov, V. (1988). El entrenamiento deportivo; teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.
- Solé, J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.
- Vaconcelos Raposo, A. (2009). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo. García Manso, J.M, Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid : Gymnos.



## **Bibliografía Complementaria**

### **Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte:**

Del Valle, S. ; García; MJ.(2007) Cómo programar en educación física paso a paso.

Escamilla, A.(2011) Las competencias en la programación de aula (Vol. II) educación secundaria (12-18 años). Barcelona: Graó

Seners,P. (2001). La Lección de Educación Física. Barcelona: Inde.

Ureña, F. (2011). La educación física en secundaria. Programación de 1º curso. Barcelona: INDE. Ureña, F. (2011). La educación física en secundaria. Programación de 2º curso. Barcelona: INDE.

Ureña, F. (2011). La educación física en secundaria. Programación de 3º curso. Barcelona: INDE.

Ureña, F. (2011). La educación física en secundaria. Programación de 4º curso. Barcelona: INDE.

Vázquez, B. (Coord.) (2001) Bases educativas de la actividad física y el deporte. Madrid: Síntesis.

Boggino, N. y Rosekrans, K.(2007) Investigación-acción: reflexión crítica sobre la práctica educativa. Sevilla: Homosapiens Ediciones.

González,C. y Lleixà, T. Coords. (2010) Didáctica de la educación física. 4 Vol. II Barcelona: Graó

González,C. y Lleixà, T. Coords. (2010) Educación física. Investigación, innovación y buenas prácticas. 4 Vol. III Barcelona: Graó

Guillén, R.; Peñarrubia, C.;; Montero, J. y Adell, JA. (2014) Metodología cualitativa aplicada a las ciencias del deporte. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

### **Actividad Física y Salud**

Cabanach, R.G., Valle, A., Fariña, F., y Arce, R. (2010), Calidad de vida, bienestar y salud. Psicoeduca.

Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics

Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics

Pellicer, I. (2015) NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la neurociencia. Barcelona: Inde

Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE

Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care . Oxford : Blackwell Scientific Publications

consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

<https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792>