

## Guía Docente: Prácticas Externas

DATOS GENERALES	
<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Plan de estudios</b>	2012
<b>Materia</b>	Prácticas Externas
<b>Carácter</b>	Prácticas Externas
<b>Período de impartición</b>	Anual
<b>Curso</b>	Cuarto
<b>Nivel/Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	9
<b>Lengua en la que se imparte</b>	Castellano
<b>Prerrequisitos</b>	Como nos señala el Real Decreto 1393/2007, las "Prácticas Externas" tienen como principal objetivo reforzar el compromiso con la empleabilidad de los futuros graduados y graduadas, enriqueciendo la formación de los estudiantes de las enseñanzas de grado, en un entorno que les proporcionará, tanto a ellos como a los responsables de la formación, un conocimiento más profundo acerca de las competencias que necesitarán en el futuro. Las "Prácticas externas" dependerán en cada caso del perfil del puesto al que se incorpora el alumno en prácticas y del sector en el que opere la empresa o institución de acogida.

DATOS DEL PROFESORADO			
<b>Profesor Responsable</b>	Sergio Álvarez Pardo	<b>Correo electrónico</b>	sergio.alvarez@ui1.es
<b>Área</b>		<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Perfil Profesional 2.0</b>	<a href="#">Sergio Álvarez Pardo</a>		

## CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Asignaturas de la materia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas Externas</li> <li>• Prácticas Externas (Mención en Nutrición y Actividad Física)</li> <li>• Prácticas Externas (Mención en Rendimiento Deportivo)</li> </ul>
<b>Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional</b>	<p>La figura del educador físico, siempre de acuerdo con la sociedad en que desarrolla su labor, actúa en los siguientes ámbitos con funciones específicas de cada uno de ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad Física para la Salud: el educador físico trabaja para mejorar la salud de la persona a través de la mejora de su condición física, como servicio de un gimnasio o de una clínica,</li> <li>• Gestión deportiva: encargándose de la coordinación de los distintos espacios y servicios de un gimnasio, administrando servicios deportivos, en el ámbito público, así como organizando eventos privados.</li> <li>• Preparador/Educador Físico: trabajando directamente con el cliente para mejorar la condición física con objetivos de rendimiento, estética o salud.</li> <li>• Prevención de lesiones: tanto en equipos de rendimiento como con deportistas individuales, aplicando programas de carácter preventivo con el objeto de evitar lesiones en el deportista.</li> </ul>
<b>Menciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>M1</b> - Mención en Rendimiento Deportivo.</li> <li>• <b>M2</b> - Mención en Nutrición y Actividad Física.</li> </ul>

## COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

<b>Competencias de la asignatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CU-02: Identificar y dar valor a las oportunidades tanto personales como profesionales, siendo responsables de las actuaciones que se pongan en marcha, sabiendo comprometer los recursos necesarios, con la finalidad de realizar un proyecto viable y sostenible para uno mismo o para una organización.</li> <li>• CU-03: Utilizar la expresión oral y escrita de forma adecuada en contextos personales y profesionales.</li> <li>• CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual.</li> <li>• CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa.</li> <li>• CU-07: Valorar lo que suponen las nuevas formas de trabajo actuales, como es el teletrabajo y el trabajo en red y saber trabajar de forma colaborativa en ellas.</li> <li>• CU-08: Entender las prácticas y el trabajo colaborativo como una forma de aplicar la teoría y como una manera de indagar sobre la práctica valores teóricos.</li> <li>• CU-15: Utilizar una adecuada estructura lógica y un lenguaje apropiado para el público no especialista y escribir con corrección.</li> <li>• CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad.</li> <li>• CG-02: Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</li> <li>• CG-03: Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</li> <li>• CG-04: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.</li> <li>• CG-06: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.</li> <li>• CB-01: Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que</li> </ul>
--------------------------------------	---

	<p>implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CB-02: Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y que posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.</li> <li>• CB-03: Reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.</li> <li>• CB-04: Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</li> <li>• CE-01: Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</li> <li>• CE-04: Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y como deben ser aplicados eficazmente.</li> <li>• CE-05: Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano y como deben ser aplicados eficazmente.</li> <li>• CE-06: Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano y como deben ser aplicados eficazmente.</li> <li>• CE-07: Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana y como deben ser aplicados eficazmente.</li> </ul>
<p><b>Resultados de aprendizaje de la asignatura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica a una situación real o simulada las competencias adquiridas en las diferentes áreas de conocimiento del Grado.</li> <li>• Idea, planifica, ejecuta y evalúa proyectos o situaciones laborales reales o simuladas.</li> <li>• Conecta los intereses académicos con el mundo profesional.</li> <li>• Dispone de pautas metodológicas para el desarrollo y aplicación de ideas y conocimientos en el ámbito laboral.</li> <li>• Aplica a los contextos laborales las competencias adquiridas en la formación académica.</li> <li>• Aplica los valores sociales derivados de la ética profesional.</li> </ul>

## PROGRAMACION DE CONTENIDOS

<p><b>Breve descripción de la asignatura</b></p>	<p>Como nos señala el Real Decreto 1393/2007, las “Prácticas Externas” tienen como principal objetivo reforzar el compromiso con la empleabilidad de los futuros graduados y graduadas, enriqueciendo la formación de los estudiantes de las enseñanzas de grado, en un entorno que les proporcionará, tanto a ellos como a los responsables de la formación, un conocimiento más profundo acerca de las competencias que necesitarán en el futuro.</p> <p>Las “Prácticas externas” dependerán en cada caso del perfil del puesto al que se incorpora el alumno en prácticas y del sector en el que opere la empresa o institución de acogida.</p>
--	--

## METODOLOGÍA

### Proceso de aprendizaje

La asignatura de Prácticas Externas, de 9ECTS (225 horas), combina actividades **presenciales** tutorizadas del alumno en el centro de prácticas (150h) con actividad autónoma del alumno consistente en la preparación de contenidos para su actividad presencial y los posteriores informes de prácticas (75h). Así, la asignatura constaría de las siguientes fases:

- Fase introductoria: información sobre los centros de prácticas, tutores.
- Fase de desarrollo: en esta fase deberá hacerse entrega de las tareas parciales por parte del alumnado y los tutores académicos deberán ofrecer una retroalimentación pormenorizada de la misma. Se subdivide en:
  - Fase de observación: análisis del contexto.
  - Fase intervención: puesta en práctica y reflexión sobre la misma.
- Fase final: entrega de la memoria de prácticas completa para valoración.

## EVALUACIÓN

<p><b>Sistema evaluativo</b></p>	<p>El sistema de evaluación será común para todas las asignaturas de la materia y se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (<i>Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional</i>).</p> <p>Se utilizará como principal estrategia evaluativa el portfolio, entendiendo por tal «una colección organizada de trabajos y documentos, previamente seleccionados por el alumno, que reflejan su proceso y su rendimiento con unos objetivos de aprendizaje y unos criterios de evaluación preestablecidos» (Barberá, 2005, p. 499). Se realizará una evaluación continua basada en la resolución de situaciones y problemas simulados, relacionados con entornos laborales del sector. Dicha evaluación se complementará con la entrega y evaluación del portfolio, así como con el informe del tutor en la empresa o institución donde se realicen las prácticas.</p> <p>La evaluación final del módulo de prácticas se realizará mediante los siguientes métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación del tutor de prácticas en el centro</b> (valor 40 %), atendiendo a lo siguiente:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Actitudes demostradas por el alumno (responsabilidad, disposición...).</li> <li>◦ Aptitudes (motivación, interés...), autonomía, adecuación de los conocimientos teóricos, desempeño de las tareas asignadas, etc.</li> </ul> </li> <li>• <b>Evaluación del tutor universitario</b> (valor 60 %) del contenido del portfolio:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Realización de un cuaderno de campo. En este instrumento, el alumnado incluirá una serie de contenidos propios con los que describa su experiencia en las prácticas. Este e-portfolio será construido de manera progresiva y supervisado por el docente durante todo el curso. En su evaluación final, se tendrán en cuenta las búsquedas y selección de contenidos adecuados; la capacidad de profundización, análisis y de argumentación; la claridad expositiva; la elaboración original de ideas, y la correcta citación de las referencias bibliográficas (en formato APA).</li> </ul> </li> </ul> <p>Cada una de las evaluaciones se valorará de 0 a 10 puntos. En la evaluación del tutor de prácticas en el centro, es necesario obtener al menos 4 puntos; por debajo de esta nota, el alumno deberá repetir la estancia en prácticas en un centro colaborador. Si la evaluación del tutor universitario fuese inferior a 5 puntos, el alumno repetirá la/s actividad/es necesaria/s para superar la evaluación.</p>
----------------------------------	---

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

<p><b>Bibliografía básica</b></p>	<p>Campos-Izquierdo, A. (2007). Los profesionales de la actividad física y del deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios. <i>Cultura Ciencia y Deporte</i>, 7, 51-57.</p> <p>Naclerio, F., (2011). <i>Fundamentos y aplicaciones en diferentes deporte</i>. Madrid: Panamericana.</p>
<p><b>Bibliografía complementaria</b></p>	<p>Aguado, X. (1993). <i>Eficacia y técnica deportiva</i>. Zaragoza: Inde. Izquierdo M. 2008. <i>Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte</i>. Madrid: Médica Panamericana.</p>

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Granda Vera, J. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor*, Paidós: Barcelona.
- Kapandji, AI (2004). *Fisiología Articular: miembro inferior*. Tomo 2. 5 ed. Madrid: Panamericana.
- Kapandji, (2004). *Fisiología Articular: miembro superior*. Tomo 1. 5 ed. Madrid: Panamericana.
- Kapandji, (2004). *Fisiología Articular: tronco y raquis*. Tomo 3. 5 ed. Madrid: Panamericana.
- Katch, V., Mcardle, W., & Katch, F (2015). *Fisiología del ejercicio. Fundamentos*. Madrid: Panamericana.
- López-Calvet, J.A. y Dorado-García, C. (1999). *Avances en ciencias del deporte*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*.
- Mujika, I. (2009). Training and peaking. *Champaign: Human Kinetics*
- Pieron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: Inde.
- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de la Táctica Deportiva. Análisis de la estrategia en los Deportes de Equipo*. Madrid: Gymnos.
- Wilmore, J.H. y Costill, D.L. (1991). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* (5a Edición). Editorial: Paidotribo. Williams, J.M. (1995). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva

### **Libros**

- Bompa, T. (2003). *Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Dick, F. (1993). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- García Manso, J. M., Navarro, F. y Ruiz, C. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- González-Badillo, J.J., Gorostiaga, E. y Ayestarán, F. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Inde.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca. Naclerio F. *Entrenamiento de fuerza y prescripción del ejercicio*. En: Jiménez, A. (coord) , Hawley, J., Platonov, V. N. y Bulatova, M. (1993). *La preparación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Burke, L. (2000). *Rendimiento Deportivo Máximo*. Barcelona: Paidotribo.

### **Artículos**

- Achten, J. y Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring: applications and limitations. *Sports Med*, 33(7), 517-538.
- American College of Sports Medicine. (1998). Position Stand: The recommended quantity

and quality of exercise for developing and mantanining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 30(1), 975-991.

Bernard, O., Ouattara, S., Maddio, F., Jiménez, C., Charpenet, A., Melin, B. y Bittel, J. (2000). Determination of the velocity associated with VO<sub>2</sub>max. *Med Sci Sports Exerc*, 32 (2), 464-470.

Casas, A. (2008). Physiology and methodology of intermittent resistance training for acyclic sports. *Journal of human sport and exercise*, 3(1), 23-52.

Croisier, J. L. (2004). Factors Associated with Recurrent Hamstring Injuries. *Sports Med*, 34(10): 681-695.

Dewhirst, M. W. (2007). Intermittent hypoxia furthers the rationale for hypoxia- inducible factor-1 targeting. *Cancer research*, 67(3), 854-855.

Ericsson, K.A., Krampe, R.T. y Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406

Esteve-Lanao, J., Seiler, S., Foster, C. y Lucía, A. (2007). Impact of training distribution on endurance performance. *J Strength Cond Res*, 2(21), 943–949

Gray, S.C., De Vito, G. y Nimmo, M.A. (2002). Effect of active warm-up on metabolism prior to and during intense dynamic exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 2091-2096.

Herbert R.D. y Gabriel, M. (2002). Effects of stretching before and after exercise on muscle soreness and risk of injury: systematic review. *BMJ*, 325(62), 468-475.

Jones A. M. y Carter, H. (2000). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Med*. 29, 373-386,

Kraemer W.J. y Ratamess, N.A. (2004). Fundamentals of Resistance Training Progression and Exercise Prescription, *Med Sci Sports Exerc.*, 36, 674-688.

Mújika, I. y Padilla, S. (2001). Cardiorrespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. *Med Sci Sports Exerc*, 3, 413-421.

#### Otros recursos

<http://www.acsm-spain.es/portal/>  
<http://www.ergonomos.es/ergonomia.php>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>  
<http://www.physoc.org>  
[www.americanboradofpsortpsychology.org](http://www.americanboradofpsortpsychology.org)

Ministerio de educación: <http://www.mecd.gob.es/portada-mecd/>

Portal del empleado público: <http://administracionelectronica.gob.es/ctt/funciona#.WAPiul-LTIU>  
 Web del empleado público de Castilla y León: <http://www.empleopublico.jcyl.es/>

Portal de la Junta de Castilla y León: <http://www.educa.jcyl.es/es> Boletín oficial del estado: <https://www.boe.es/>

### COMENTARIOS ADICIONALES

Antes de realizar la matrícula es importante que el alumno tenga disponibilidad horaria para poder cursar la asignatura. Las prácticas no se podrán realizar en el centro de trabajo del alumno, ni bajo la supervisión de un familiar por afinidad o consanguinidad de primer o segundo grado. En caso de dudas, contactar con: Área de Prácticas Externas (Gestión de Asignaciones): Teléfono: (+34) 947 671 722 Correo electrónico: [practicum@ui1.es](mailto:practicum@ui1.es) Prácticas Externas del Grado CAFD (Gestión Académica): Coordinación académica (Sergio Álvarez Pardo): [practicacafd@ui1.es](mailto:practicacafd@ui1.es)