



Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

PRACTICUM 2017/18

ITINERARIO DE REEDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

MÓDULO	MATERIA	CARÁCTER	Nº CRÉD.	UNIDAD TEMPORAL
Prácticas externas	Prácticas externas	Obligatorio	9 ECTS	4º Curso Cuatrimestral

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN AL ITINERARIO DE REEDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
2. TRABAJOS A DESARROLLAR
 - 2.1. INTRODUCCIÓN
 - 2.2. OBSERVACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL CONTEXTO
 - 2.3. LA MEMORIA DEL PRACTICUM, ¿QUÉ OS PEDIMOS QUE ELABORÉIS?
 - 2.4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
 - 2.5. ANEXOS
 - 2.6. FECHAS Y ASPECTOS RELEVANTES
3. GUIONES PARA LOS SEMINARIOS
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INTRODUCCIÓN AL ITINERARIO DE REEDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

Sabemos que el Practicum es un momento en el que ponéis en primera persona los conocimientos que se han impartido en diferentes asignaturas y también los que por vuestra cuenta habéis elaborado. Desde este papel inédito, os convertís en protagonistas o testigos directos de lo que hasta ahora quizá contemplabais con la lejanía de sentirlos aún más alumnos que profesores. En estas semanas adquirirás un buen número de experiencias que te permitirán, a la vuelta, tener otra mirada y perspectiva sobre las enseñanzas que completarán tu formación inicial. No olvides que en este primer acercamiento al trabajo del especialista en Reeducción Física y Deportiva como especialista en la prescripción de programas de ejercicio físico con el objetivo de cuidar o conseguir la salud de los practicantes, no se espera de ti que respondas como un profesional experto, sino que muestres la disposición para aprender y seguir formándote.

También sabemos que es un momento vivido con una mezcla de expectación y de ansiedad, descrito con frecuencia como una “prueba de fuego” de la que no tenéis muy claro si saldréis bien parados. Por eso hemos diseñado un Practicum, tutelado, que favorece que se den dos beneficios principales en vuestra condición de alumnos en formación:

- El primero de ellos es que da seguridad y orientación en un momento de prueba en el que la realidad es vista desfiguradamente y las reacciones no son todavía lo ajustadas. Por las circunstancias en las que se da el Practicum –un periodo breve de tiempo, en medio de la formación inicial, con personas a los que no conocéis...– ha de ser por fuerza un periodo amenazador que cuestiona las bases de nuestra capacidad como profesionales. El diseño del programa, y en concreto las situaciones de tutela previstas en él, pretenden, entre otras cosas, centrar vuestros esfuerzos en aquellas tareas que se adecuan mejor a vuestro nivel.
- El segundo beneficio es que permitirá aprovechar al máximo las experiencias que se tengan, por recibir la información de lo que hacéis de vuestros tutores y compañeros, analizándolas después. La experiencia por sí misma no garantiza un enriquecimiento: puede, por contra, provocar estancamiento al repetir siempre lo mismo. También puede ser caótica al no seguir un procedimiento sistemático. Puede, por último, crearnos la falsa sensación de que la realidad se reduce a lo que conocemos. Por tanto, procura aprovechar este periodo para ampliar tu conocimiento de la realidad profesional y no para reducirlo a una realidad concreta que en suerte te haya correspondido. Hemos comprobado que en el Practicum se aprende tanto de lo que uno hace como de lo que ve y oye que han hecho todos. Si siempre es importante el trabajo en equipo, aquí te ayudará a multiplicar tus conocimientos.

Las hojas que a continuación leerás son una breve guía que presenta los aspectos más importantes que has de recordar para que tu experiencia sea lo más enriquecedora posible. Es importante que tengas una visión clara de lo que te ofrece y te pide este periodo. Más adelante, recibirás nuevos

documentos y más ayudas para que este momento sea tan importante como muchos intuís.

Este itinerario persigue que los alumnos pongan en práctica los conocimientos adquiridos en las asignaturas de prescripción del ejercicio físico, la actividad física y salud, recuperación funcional y poblaciones especiales y discapacidad, entre otras. Durante este período conocen fundamentalmente las funciones y actividades propias del profesional de la Prescripción del Ejercicio Físico, desarrollando prácticas docentes en centros deportivos, de Fitness, de discapacidad, asociaciones y centros de salud. Es por este motivo por el que para cursar este Practicum se recomienda tener superadas las siguientes asignaturas: Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en Actividad Física y Deporte, Diseño, Intervención y Evaluación de Actividad Física y Deporte, Metodología del Entrenamiento y Acondicionamiento Físico, Actividad Física y Salud, Biomecánica del Deporte, Poblaciones Especiales, Discapacidad y Deporte, Recuperación Funcional del Deportista, Entrenador Personal y Fitness y Control del Entrenamiento Deportivo.

1.1. CAMPO DEL ALUMNO-“PROFESIONAL” EN EL PRACTICUM

En estas semanas vas a tratar de acercarte a las tareas que como Profesional de la Actividad Física podrás realizar en un futuro. En el Practicum queda de manifiesto que las exigencias de esta profesión no se reducen al conocimiento y aplicación de los principios teóricos que se imparten en otras asignaturas del Plan de Estudios de Grado sino que hay otros de carácter más global, como habilidades personales o hábitos y técnicas de intervención y trabajo, que podemos considerar exigencias específicas de la asignatura del Practicum. Entre todas las estrategias de trabajo, destacamos tres que nos parecen especialmente relevantes para que nuestra acción profesional sea más eficaz: la observación y recogida sistemática de datos; el planteamiento del trabajo diario como una elaboración, aplicación y revisión de proyectos de intervención y, en tercer lugar, el trabajo en equipo. Dada la poca experiencia que tenemos con estas estrategias, deberemos prestar atención a ponerlas en marcha y perfeccionarlas.

Partiendo de esta concepción creemos que se derivan de aquí diversas formas de intervención. Queremos por tanto que el alumno del Practicum tenga experiencia sobre estas funciones que describimos a continuación.

1.1.1. PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN

Es el punto de partida de la intervención. Surge de un deseo de solucionar un problema o de mejorar una situación dada. Se origina por experiencias previas y conocimientos teóricos teniendo en cuenta el marco legal o administrativo. Se plasma en unos postulados que determinan las pautas que se han de seguir en fases posteriores.

Programación y planificación de las instalaciones, tarifas, servicios y de los programas de actividad física que existen en las instalaciones en las que estamos de practicum y que se pueden mejorar, innovar, o simplemente proponer un nuevo programa de actividad física, siempre justificando el por qué

se hace. Porque hemos detectado que se debe mejorar o no existe y la población demanda de este programa etc. Así como la difusión de los beneficios de la práctica regular de ejercicio y de la importancia de motivar a las personas a incluirlo en sus hábitos. También el aprovechar tu estancia de practicum para aprender sobre esos programas de ejercicio existentes en las instalaciones y que son de calidad, ya que pueden ayudar a mejorar tu formación en éste ámbito.

1.1.2. RECOGIDA DE INFORMACIÓN O TOMA DE DATOS

La recogida de información o toma de datos viene guiada por los conocimientos que necesitamos para llevar a cabo proyectos o fases de proyectos. Entendida en un sentido amplio, hablaremos de recogida de datos para referirnos a aquellas intervenciones con las que queremos conocer cómo está la realidad, sin que pretendamos, en ese momento, la modificación de la misma. La recogida de datos es también esencial para conocer lo que ocurre en la fase de ejecución. En este caso, ambas fases son simultáneas en el tiempo. Además de la parte relativa a la toma de datos en el desarrollo de las sesiones y en la elaboración de los estudios de caso, dispondréis de un documento específico en el que se concreta qué observar del contexto.

1.1.3. EJECUCIÓN

Implica un papel activo como profesionales para transformar o actuar sobre el medio o los participantes. Es la parte práctica de los proyectos de intervención que se programaron, la que produce efectos y no sólo conocimientos.

1.1.4. REFLEXIÓN

Supone una revisión de los proyectos una vez que se han realizado las oportunas observaciones y/o ejecuciones. Deben culminar en una explicación de lo sucedido y en propuestas para nuevos proyectos o reorientación del proyecto en curso. Cierran un ciclo de investigación-acción facilitando el inicio de otro.

En la práctica, estas funciones se realizarán encadenadamente y, en algunos casos, simultáneamente, como la observación y ejecución o la reflexión y la elaboración de proyectos, pero para el periodo del Practicum, a fin de adaptarlas a las características de la formación inicial, los alumnos las verán diferenciadas en la medida de lo posible y dispondrán de tiempos diferenciados para ellas.

En estas dos dimensiones que hemos visto, por un lado en el ámbito de actuación profesional y por otro las formas en que se puede intervenir, se desarrollará vuestro cometido en este periodo. Naturalmente, no podéis abordar todo al mismo tiempo; ni tan siquiera los expertos pueden. Por ello organizamos vuestra experiencia según las exigencias que en el próximo apartado explicamos.

1.2. ¿CUÁL SERÁ VUESTRO COMETIDO EN EL PERIODO DE ESTANCIA EN LOS CENTROS DEPORTIVOS O DE SALUD?

Como alumnos y alumnas del Practicum que sois, vuestras tareas van a ser un poco diferentes de las de un profesional en activo. Vais a dedicar mucho tiempo a actuar y mucho más tiempo a preparar esa actuación y a analizar lo que veis y hacéis. También dispondréis de un espacio temporal para elaborar materiales que concreten los aprendizajes que vais adquiriendo.

Una tarde a la semana o al mes (según modalidad) la destinaremos a un seminario en grupo reducido, en el que se abordarán diferentes temas y para los que se solicitará una pequeña preparación por escrito que servirá para centrar los temas de debate. Tras finalizar el periodo del Practicum, dispondréis de unas semanas para hacer una reflexión global sobre lo que ha supuesto la experiencia que ha de dar lugar a un **informe final**.

Aseguraos de que todo cuanto sucede, hacéis, o reflexionáis queda almacenado para posteriores consultas. Para ello, podéis utilizar un cuaderno de campo que, dado que es para vosotros, puede tener un formato más personal. Los documentos escritos que se solicitan se considerarán públicos y, por lo tanto, tendrán acceso a él los profesores que os han tutorizado.

Para concluir y concretar, **los cometidos** que tendréis que realizar, con las matizaciones que se comentarán en los seminarios, son:

- **Observar la intervención de los profesionales del centro en el que estáis y de los programas y actividades que allí se desarrollan.**
- **Dirigir sesiones o la intervención que os corresponda procurando adecuarlas a las características de los grupos. Todas las sesiones deberán ser conocidas con antelación por el profesor o tutor que tenéis en la instalación.**
- **Elaborar la memoria diaria y los registros de observación pertinentes para escribir los informes que se os soliciten.**
- **Realizar las tareas de formación que os pida el tutor del centro o vuestro tutor de la UCAM.**

1.3. ALGUNOS CONSEJOS DE UTILIDAD

Sabemos que el periodo del Practicum puede provocar tensión. Tal vez no sea malo que sea así, al fin y al cabo es una reacción del organismo ante lo desconocido. Sin embargo, debemos procurar que la tensión no interfiera en nuestro aprendizaje. Para ello, hemos de ser conscientes de que acudimos a los distintos centros, entidades y/o asociaciones para aprender, por lo que entra dentro de lo esperable que nuestros resultados no sean como los de los expertos. El único requisito imprescindible es el interés por aprender. Tened presente que el objetivo del Practicum no está en que os salgan bien las sesiones, sino en que mejoréis como profesionales gracias a su planificación, ejecución y análisis. Cada uno será juzgado en función de las posibilidades que le ofrece su contexto, lo cual quiere decir que la actuación ideal dependerá del grupo concreto con el que deba intervenir.

En segundo lugar, sabemos que es más fácil en estos momentos aprender en cabeza ajena que en la nuestra. El tener los ojos bien abiertos ante todo lo que ocurra en el tiempo de práctica supone una insustituible fuente de información. **Ten presente que eres alumno del Practicum todo el tiempo que dure vuestra estancia en el centro deportivo o de salud, no únicamente cuando das clase o estás por las instalaciones del centro.** Ahora bien, debéis procurar por todos los medios que ese interés vuestro por aprender y conocer no sea interpretado como una evaluación a los profesionales que os acogen en sus sesiones. Acordad con ellos los datos que vais a observar mientras estén trabajando; tal vez él o ella estén interesados en que observéis algo en particular. Una vez obtenidos los datos, seguramente el comentarlos con ellos os dará una visión más rica de la que vosotros solos podríais tener.

También debemos recordar que la libertad de que disponemos está lógicamente mediatizada por las circunstancias de nuestro centro para el Practicum. Así, en unos centros, entidades o asociaciones podremos realizar una intervención que no es posible en otros. El saber adaptarnos a nuestras condiciones es también un aprendizaje que debe ser realizado. El profesor tutor es el que mejor conoce su contexto, por lo que será quien tenga la última palabra respecto lo que es conveniente o no hacer. La prudencia y el respeto al trabajo de los profesionales es algo que debemos tener siempre presente. Como toda organización, los centros de prácticas tienen una normativa no escrita que ha de ser respetada para poder ser admitido en esa comunidad. Cada centro tiene su “cultura” y, aprender una cultura lleva mucho tiempo; el tutor de centro os facilitará el conocimiento y comprensión de la vuestra. Hemos de ser muy prudentes para que nuestras conductas no alteren las normas, por lo que le preguntaremos lo que no tengamos muy seguro.

De otra parte, **la reacción de los participantes está influida por múltiples variables, no todas ellas controlables ni planificables. A veces un fracaso al plantear algo no significa que no sea válido lo que pretendíamos, sino que no ha sido planteado en el momento, forma o circunstancias adecuadas.** Pensad que las circunstancias en las que estaréis no serán las más adecuadas para iniciar innovaciones de envergadura.

En este momento, cualquier fuente de seguridad es importante. Podéis compartir con los compañeros y tutores vuestras dudas e inseguridades. La planificación y sistematización del trabajo es otro método para reducir la ansiedad. Por último, el concretar los objetivos que os planteáis, el tener más o menos claro en cada momento qué estáis haciendo o en qué debéis poner vuestra atención es otra estrategia que podéis emplear. El control de los participantes suele ser una de las mayores preocupaciones de este momento. Esta es una fase por la que tenéis que pasar, lo cual no quiere decir que ser un buen profesional se acaba cuando conseguimos el control. **Os ayudará en el control de los usuarios el seguir el ritual del especialista con el que estén acostumbrados a dar clase.** Será más fácil que tengáis la autoridad necesaria para llevar adelante la sesión si los practicantes ven que seguís una línea similar a la de siempre.

Aunque consideréis a veces que tenéis una posición ambigua por ser “profesores” y alumnos a la vez, os irá tanto mejor cuanto os comportéis como alumnos que desean aprender con los profesores del centro y como profesores que van a enseñar. **Hay que eludir la tentación de querer controlar al grupo actuando como un “colega” en vez de como un profesional. “TODOS” debéis pasar por el rol de docentes como experiencia real. Debéis primero ser alumnos y después preparar una sesión que llevaréis a la práctica junto con el profesor responsable.**

Por último, como una actitud que debe presidir toda vuestra estancia en los centros, deberíais mostraros agradecidos ante la oportunidad de aprender que se os da. Pensad en cómo vuestra presencia podría ayudar al desarrollo de nuestra profesión en el centro y a la mejora de las condiciones de trabajo de sus profesionales.

Finalmente, la guía que a continuación se os presenta tiene un **carácter muy genérico** y una **voluntad básicamente orientadora**. Hablaréis con compañeros que cursan el Practicum en otros itinerarios, incluso en el mismo que el vuestro y comprobareis como hay diferencias en la forma de trabajar, las exigencias sobre el trabajo diario, las posibilidades de ser más protagonistas, diferencias entre centros de prácticas de un mismo itinerario y sobre todo entre itinerarios distintos. Por ello, es posible que no veamos totalmente reflejados en el periodo de prácticas todos los aspectos que aquí os detallamos. Esto puede ser porque **cada profesor – tutor de CAFD tiene la posibilidad de adaptar esta guía** y las diferentes tareas que se presentan en función de las características y posibilidades que nos ofrece cada centro deportivo o centro de salud.

Para acabar, la Jornada de Orientación Profesional que se viene desarrollando desde hace algunos cursos académicos para los alumnos de cuarto curso pasa a estar integrada en el Practicum como un sexto seminario, que se complementa con la asistencia obligatoria a un congreso o seminario de los que organiza la Facultad anualmente. La asistencia a las Jornadas y a un congreso o seminario son obligatorias para completar tu formación.

En resumen, el Practicum es una asignatura con una dedicación de 225 horas, en las que el alumno tiene que: a) realizar las prácticas en el centro, b) asistir a cinco seminarios con el tutor, para los que se precisa que presenten los trabajos que se indica en cada seminario (1. observación y conocimiento del contexto, 2. preparación de la intervención, 3. la práctica compartida con el tutor y el compañero, 4. efectos y posibilidades del itinerario en cuestión y 5. revisión general del Practicum), c) elaborar los trabajos de la asignatura (1. observación y conocimiento del contexto, 2. preparación de la intervención e intervención, y 3. reflexión sobre la intervención), d) presentar una memoria final a modo de portafolios en la que aparezcan todos los trabajos, e) asistir a la “Jornada de Orientación de Posgrado de CAFD”, y f) asistir a un congreso o seminario organizado por la Facultad.

2. TRABAJOS A DESARROLLAR

2.1. INTRODUCCIÓN

La introducción constituye el documento de presentación de la memoria a la que se enfrentan los tutores. Es un apartado inicial cuyo propósito principal es contextualizar el texto que se presenta a continuación. Normalmente suele ser la primera sección de documentos más o menos extensos, en los que se describe la trascendencia del contenido principal, su alcance y una breve explicación o síntesis del mismo. También suele utilizarse para exponer algunos antecedentes o la fundamentación teórica que sea especialmente relevante para el desarrollo posterior de la parte fundamental del documento. Al leer la introducción, cualquier persona debería poder hacerse una imagen mental sobre el contenido de la memoria antes de adentrarse en su lectura (Vázquez, 2005). En definitiva, la introducción debe ser el documento que guíe al lector.

Una vez que en el párrafo anterior se ha manifestado la importancia de la introducción, ya se debe tener un poco más claro qué información tiene que aparecer en ella en relación a la presente memoria de Practicum. En este apartado se te pide que redactes unas líneas explicativas en relación con tus prácticas. La recomendación es que esta sección se elabore una vez finalizada la experiencia práctica e incluso tras confeccionar el apartado de reflexión. Esta introducción busca ser un inicio y justificar el compendio de trabajos (1. observación y conocimiento del contexto, 2. preparación de la intervención e intervención, 3. reflexión sobre la intervención) que vas a elaborar durante estas semanas. La introducción debe ser un resumen, que considere todo lo anterior expuesto y que verse sobre lo siguiente:

- ¿Qué es el Practicum para ti como alumno?
- ¿Cuáles han sido los objetivos del Practicum?
- ¿Cuál es el carácter del Practicum has realizado?
- ¿Cuál es el tipo de Practicum has realizado?
- ¿Cuál es el itinerario en el que has realizado el Practicum?
- ¿Cuál ha sido tu horario de prácticas?
- ¿Cuáles han sido las tareas fundamentales que has desarrollado durante las prácticas?
- ¿Cuál ha sido el contenido de los trabajos que has tenido que desarrollar?

2.2. OBSERVACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL CONTEXTO

2.2.1. IMPORTANCIA DEL CONTEXTO

La práctica profesional se desarrolla en un contexto que determina, o al menos condiciona, nuestras posibilidades de intervenir. Sin embargo, discernir los elementos más importantes, sin dejarse despistar por lo anecdótico, es una tarea que requiere pericia para orientar nuestra atención y comprender los distintos elementos que componen la “escena”.

Los esfuerzos con respecto al contexto van a ir en dos direcciones. Por un lado, tratar de conocerlo lo mejor posible para adaptar a él nuestra intervención. Por otro, colaborar a enriquecer ese contexto para que se puedan dar intervenciones de mayor calidad.

Describe la instalación, el centro, los servicios que ofrece, programas deportivos, espacios que tiene, materiales, recursos humanos etc.

2.2.2. ¿QUÉ BUSCAMOS CON ESTA EXPERIENCIA DEL PRACTICUM?

Como alumnos del Practicum, difícilmente llegaréis al segundo tipo de intervención descrito. Nos limitaremos por ello al conocimiento del contexto, al análisis de cómo influye en nuestra práctica y a hacer una reflexión final de lo que habéis aprendido.

En este periodo pretendemos, inicialmente, que os familiaricéis con los elementos más relevantes para la organización del centro de prácticas y la forma de trabajar; que contrastéis con vuestros compañeros y tutores qué hechos son comunes en la Actividad Física contemporánea (Reeducación Física y Deportiva) y cuáles varían notablemente de un centro, club, asociación o entidad a otro; que analicéis el efecto que sobre vuestra planificación e intervención tienen los contextos; que comprobéis las diferencias al contemplar el proceso de intervención desde la perspectiva de “observador” o de “profesor”. Todo ello, y seguro que muchas más cosas, será posible a medida que fijemos la atención, recojamos los datos, los comentemos con otras personas y, ya con más capacidad para observar, volvamos a iniciar el ciclo.

2.2.3. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR “CONTEXTO”?

Al denominar con una sola palabra, contexto, todos los elementos que influyen de una manera u otra en la preparación y desarrollo de la actividad profesional, pueden oscurecerse las diferencias que contiene esta parte del trabajo del Practicum. Vamos, por ello, a presentar cuatro tipos de contexto que más adelante detallaremos.

En primer lugar, nos encontramos con algunos elementos que tienen una influencia amplia en los distintos aspectos del centro y que impregnan, en cierto sentido, todo el conjunto de actividades que en él se dan.

- **Contexto socio-cultural.** Hace referencia a las características del lugar donde está ubicado el centro. Trata de recoger las necesidades, intereses, conocimientos previos o recursos de los participantes, y de otros agentes significativos para la práctica.
- **Contexto deportivo.** Nombraremos así al marco donde se desarrolla vuestra práctica y que definen los diferentes aspectos de intervención pactados por el conjunto de los responsables.

En otro nivel, estudiaremos otros componentes del contexto que inciden más directamente en áreas o actividades concretas. El contexto espacial y material y el contexto humano serán los que con mayor interés sigamos.

- **Contexto espacial y material.** Incluimos aquí el estudio de los lugares donde se va a dar vuestra intervención y los recursos materiales que se pueden movilizar.
- **Contexto humano.** Este apartado recoge las peculiaridades de los grupos de participantes a los que daréis clase y las formas de intervención más habituales de su “monitor”.

2.3. LA MEMORIA DEL PRACTICUM, ¿QUÉ OS PEDIMOS QUE ELABORÉIS?

Como parte de vuestra experiencia, os vamos a pedir que centréis la atención en como mínimo los siguientes aspectos:

ÍNDICE PRACTICUM EN CENTROS DEPORTIVOS (Adaptable por Tutor)

1. INTRODUCCIÓN.
2. CONTEXTUALIZACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DEL CENTRO DE PRÁCTICAS.
 - 2.1. DATOS DE LA INSTALACIÓN (NOMBRE, DOMICILIO, ESPACIOS DEPORTIVOS, INVERSIÓN, FECHA DE INAUGURACIÓN, METROS CONSTRUIDOS, Nº DE USUARIOS/SALA/ HORA, Nº DE HORAS DE SERVICIO DIARIAS Y POR ACTIVIDAD, DÍAS DE APERTURA/AÑO, ENERGÍA UTILIZADA, ACTIVIDADES DEPORTIVAS DOCENTES, ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES, PRESUPUESTO DE GASTOS DE PERSONAL, BIENES Y SERVICIO, INGRESOS, BENEFICIOS,...)
 - 2.2. MEDIOS PERSONALES, MATERIALES Y RECURSOS DISPONIBLES.
 - 2.3. DESARROLLE UN MODELO IDEAL DE INSTALACIÓN (PERFIL DE MONITOR CONTRATADO, LA UBICACIÓN DE LOS APARATOS, MATERIAL IMPRESCINDIBLE, PROGRAMAS NECESARIOS...) O PARA LOS QUE ESTÁIS EN CENTROS DE SALUD, JUSTIFICAR EL PAPEL DEL GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE EN ESTE ÁMBITO.

3. DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS QUE PUEDAN DESARROLLARSE EN LA SALA DE MUSCULACIÓN O SALA DISPONIBLE PARA LOS PROGRAMAS.
 - 3.1. CRITERIOS A TENER EN CUENTA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGURO.
 - 3.2. DESCRIPCIÓN TÉCNICA, MUSCULATURA IMPLICADA, VARIANTES, ERRORES MÁS FRECUENTES.
 - 3.3. EJERCICIOS DESACONSEJADOS Y SU REPERCUSIÓN LESIVA EN EL APARATO LOCOMOTOR.
4. ENTREVISTA INICIAL DEL PRACTICANTE, IDENTIFICACIÓN DE: OBJETIVOS Y DE NECESIDADES. VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD. VALORACIÓN DEL ESTADO DE MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO REGULAR. ANTECEDENTES DE PRÁCTICA DEPORTIVA. INTERESES, MOTIVACIONES. TIEMPO Y RECURSOS DISPONIBLES. IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES DEL CLIENTE. IDENTIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS PARA LA PRÁCTICA (Y PAUTAS GENERALES O VARIABLES CUANTITATIVAS Y CUALITATIVAS PARA EL DISEÑO DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO.) CONSENTIMIENTO INFORMADO PREVIO A LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO PERSONAL.
 - 4.1. ELABORE SUS PROPIOS INFORMES DE ENTREVISTA, IDENTIFICACIÓN DE OBJETIVOS Y NECESIDADES, VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD,..
 - 4.2. ELABORE UNA FICHA DE DE VALORACIÓN DEL FITNESS Y OTROS CONTENIDOS.
5. PLANIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS SIN O CON PATOLOGÍA RELEVANTE.
 - 5.1. OBJETIVOS, CONTENIDOS, JUSTIFICACIÓN, VARIABLES CUANTITATIVAS Y CUALITATIVAS, DISTRIBUCIÓN TEMPORAL, METODOLOGÍA, ESTILO DE ENSEÑANZA, EJERCICIOS, CARGAS, FICHA DE ENTRENAMIENTO Y SEGUIMIENTO,...)
6. OTRAS ACTIVIDADES OFERTADAS POR EL CENTRO.
7. OBSERVACIÓN Y CRÍTICA DE SESIONES OBSERVADAS (MEMORIA DE CADA DÍA).
8. EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS.

9. CONCLUSIONES.
10. REFLEXIONES, ACTITUDES, INTERESES...
11. BIBLIOGRAFÍA.
12. CONTROL DE ASISTENCIA DEL ALUMNO Y ASISTENCIA A LOS SEMINARIOS DESARROLLADOS CONJUNTAMENTE CON EL PROFESOR-TUTOR.
13. DOCUMENTOS ANEXOS.

ÍNDICE PRACTICUM EN CENTROS DE SALUD O DE ENTRENAMIENTO PERSONAL (Adaptable por tutor)

1. INTRODUCCIÓN
2. CONTEXTUALIZACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DEL CENTRO DE SALUD
 - 2.1 DATOS DE LA INSTALACIÓN
 - 2.2 MEDIOS PERSONALES, ORGANIGRAMA Y FUNCIONES DEL PERSONAL, MATERIALES Y RECURSOS DISPONIBLES
 - 2.3 MODELO IDEAL DEL CENTRO DE SALUD
 - 2.4 DIFICULTADES Y BENEFICIOS ENCONTRADOS
3. ENTREVISTA INICIAL CON EL PACIENTE
 - 3.1 ENTREVISTA ELABORADA PARA LOS PACIENTES
 - 3.2 FICHA DE PRESCRIPCIÓN DE DIVERSAS PATOLOGÍAS
4. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO QUE SEA POSIBLE DE IMPARTIR EN EL CENTRO EN EL QUE ESTÁS.
5. DIFUSIÓN DE INFORMACIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA SALUD EN UN CENTRO DE SALUD: FOLLETOS, PÓSTER, WEB ETC. ¿Qué HARÍAS PARA MOTIVAR HACIA LA PRÁCTICA?
- 6.-PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN

Elige un sujeto con una patología y contesta a los siguientes puntos:

 - 6.1-INTRODUCCIÓN: PATOLOGÍA, DEFINICIÓN Y FACTORES DE RIESGO

- 6.2-ENTREVISTA INICIAL. VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD Y DEL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA,...
- 6.3-OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS
- 6.4-PRESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS FUNDAMENTALES Y JUSTIFICACIÓN
- 7. DISEÑA UNA JORNADA (Charla) DIRIGIDA A LOS MÉDICOS, ENFERMEROS ETC. DE FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO COMO MEDIDA DE MEJORA DE LA SALUD Y BIENESTAR
- 8. CONCLUSIONES
- 9. REFLEXIONES, ACTITUDES, INTERESES
- 10. BIBLIOGRAFÍA

2.4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

2.4.1. CITAS EN EL TEXTO

A continuación se presenta un resumen de los aspectos más relevantes que señalan las normas APA en su sexta edición con respecto al estilo de citación y referenciación (para más información se recomienda consultar: APA, 2009).

- Formato de las citas

Si la oración incluye el apellido del autor, sólo se escribe la fecha entre paréntesis:

“Fernández (2007) informa que una revisión de la literatura de más de doscientos artículos evidencia la correlación entre la enseñanza de destrezas sociales y la mejora del desempeño escolar.”

Si no se incluye el autor en la oración, se escribe entre paréntesis el apellido y la fecha:

“Un análisis de más de doscientos artículos evidencia la correlación entre la enseñanza de destrezas sociales y la mejora del desempeño escolar (Fernández, 2007).”

Si la obra tiene más de dos autores, se cita la primera vez con todos los apellidos. En las menciones siguientes, sólo se escribe el apellido del primer autor, seguido de la expresión “et al.”:

“La enseñanza de destrezas sociales mejora el desempeño escolar (Fernández, Valdés, & Oña, 2006). En cuanto al desempeño escolar, Fernández et al. (2006) encontraron que la inteligencia emocional no incide en el mismo.

Si son más de seis autores, se utiliza “et al.” desde la primera mención.

2.4.2. LISTA DE REFERENCIAS

A nivel general hay que considerar que las referencias se caracterizan porque: a) el orden de colocación en la lista es alfabético, por la primera letra de la referencia, b) las obras de un mismo autor se ordenan cronológicamente y c) cada referencia tiene el formato de párrafo con sangría francesa y a doble espacio.

- Forma básica para publicaciones periódicas generales

Apellidos, A. A., Apellidos, B. B., & Apellidos, C. C. (Fecha). Título del artículo.
Título de la publicación, volumen(número), p.inicio-p.fin. doi: xx.xxxxxxx

Artículo con doi

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645-662. doi:10.1016/j.psychsport.2007.08.003

Artículo sin doi

Pastor Pradillo, J.L. (2004). ¿Quo vadis gimnástica? Aproximación histórica a la evolución de una profesión. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 1, 15-38.

Artículo de la Web

Garrigós, F. (2001). La regulación del ejercicio de la profesión como activo en el desarrollo del deporte. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(3), 188-196. Recuperado de <http://www.jstor.org/pss/2388013>

Artículo de publicación diaria, de la Web

Duhigg, C. (2009, 12 de septiembre). Work placement in Sport Sciences. *The New York Times*. Recuperado de <http://www.nytimes.com/2009/09/13/us/13water.html?em>

- Forma básica para libros

Apellidos, A. A. (Año). *Título*. Ciudad: Editorial.

Libro con autor

Ureña, F., Ureña, N., Alarcón, F., Ruiz, E., Saavedra, M. T., & Martínez, J. (2010). *La Educación Física en Secundaria basada en competencias. Proyecto curricular y Programación*. Barcelona: Inde.

Libro con editor

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

- Forma básica para un capítulo de un libro

Apellidos, A. A., & Apellidos, B. B. (Año). Título del capítulo o la entrada. En Apellidos, A. A. (Ed.), *Título del libro* (pp. xx-xx). Ciudad: Editorial.

Capítulo de un libro impreso

Pérez, F. (2004). El practicum en la licenciatura. En Feliú, F. (Ed.), *Titulaciones docentes en España* (pp. 129-134). Madrid: Paidotriba.

Entrada con autor en una obra de referencia electrónica

Graler, G. (2008). Practicum. En Zalta, E. N. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Otoño 2008 Ed.)*. Recuperado de <http://plato.stanford.edu/archives/fall2008/entries/behaviorism>

Entrada sin autor en una obra de referencia electrónica

El graduado en CAFD. (s. f.). En *Glosario de términos de CAFD*. Recuperado de <http://www.ecoportel.net/content/view/full/169/offset/0>

- Forma básica para una comunicación a congreso

Apellidos, A. A., & Apellidos, B. B. (Año). Título de la comunicación. En Apellidos, A. A. (Ed., / Coord.), *Título del congreso* (pp. xx-xx). Ciudad: Editorial.

Comunicación a congreso publicada en libro de actas, resúmenes o texto completo

Amorón, F. (2004). Análisis del perfil de ansiedad en el Practicum. En Matú, F. (Ed.), *I Congreso de Evaluación Des-formativa Universitaria* (pp. 126-136). Madrid: Polímero.

Comunicación a congreso no publicada

Amorón, F. (2004, septiembre). Análisis del perfil de ansiedad en el Practicum. Comunicación presentada en el *I Congreso de Evaluación Des-formativa Universitaria*, Madrid, España.

- Forma básica para diccionarios o enciclopedias

Apellidos, A. A. (Ed.). (Año). *Título* (ed., vol.). Ciudad: Editorial.

Manie, S. (Ed.). (1980). *The new dictionary of sports science* (6ª ed., vol. 15). Londres: Macmillan.

- Forma básica para tesis

Apellidos, A. A. (Año). *Título*. (Tesis de maestría o doctorado inédita). Nombre de la institución, Localización.

Tesis inédita

Muñoz, L. (2004). *Determinación del Practicum sobre el conocimiento emocional del graduado*. (Tesis de máster inédita). Universidad Metropolitana, San Millán.

- Forma básica de informe

Apellidos, A. A. (Año). *Título*. (Informe Núm. xxx). Ciudad: Editorial.

Informe con autores

Weaver, P. L., & Schwagerl, J. J. (2009). *El Practicum del graduado en CAFD*. (Informe Núm. IITF-40). Murcia: Instituto Internacional de Estudios de Grado.

2.5. ANEXOS

Los anexos hacen referencia al apartado en el que se incluye información o documentación de soporte, con el fin de dar a conocer detalles y ampliar o dar forma sustancial al contenido del grueso del documento. En este apartado se te pide que incluyas todos aquellos documentos que permitan complementar tu memoria. Por ejemplo:

- Cuestionario de auto-evaluación de los alumnos.
- Guiones de los seminarios.
- Diapositivas de presentaciones.
- Sesiones y/o explicaciones.
- Reglamentos y/o normativas de los centros.
- Evaluaciones.
- Justificante de asistencia a la Jornada de Orientación de Posgrado de CAFD.
- Justificante de asistencia a un congreso o seminario organizado por la FADE.

2.6. FECHAS Y ASPECTOS RELEVANTES

El documento del seguro debe ser firmado por el alumno y ambos tutores (UCAM y empresa) en la primera semana del periodo de prácticas. El alumno/a lo remitirá al responsable de la asignatura antes del comienzo de las prácticas.

La fecha de entrega de la memoria será a través del campus virtual:

- En primera convocatoria (junio): 1 de junio de 2018.
- En la segunda convocatoria (septiembre): 3 de septiembre de 2018.

Todos los alumnos deberán entregar una copia de la memoria en la tarea habilitada en el campus virtual antes de la fecha señalada como final de plazo en junio o septiembre de forma obligatoria. No subirla en forma y plazo supondrá suspender la asignatura. Además, el tutor puede solicitarles una copia en papel para su corrección, en su caso.

Todos los trabajos deberán entregarse en igual formato: DIN A-4, letra Times New Roman 12 e interlineado sencillo y, márgenes de 3 cm. No respetar las normas de estilo es motivo suficiente para no valorar el trabajo (suspender la asignatura), al igual, que no adjuntar las certificaciones a los congresos y la hoja de asistencia al centro en el formato establecido.

3. GUIONES PARA LOS SEMINARIOS

El tutor realizará tres seminarios grupales para el seguimiento del trabajo del alumno.

Seminario 1: Planificación del Practicum.

Seminario 2: Seguimiento del trabajo del alumno.

Seminario 3: Consultas, dudas y cierre del trabajo.

3.4. JORNADA DE ORIENTACIÓN DE POSGRADO DE CAFD Y CONGRESO O SEMINARIO ORGANIZADO POR LA FADE

A lo largo de todo el curso se organizan en la Facultad una serie de actividades tales como congresos, jornadas, seminarios que pueden servirnos de utilidad en nuestra formación, para la elaboración de los trabajos del Practicum o para tener otra visión de la realidad que rodea a la profesión del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Lo que se te pide es que asistas al menos a una de ellas y recojas el certificado de la misma para poder justificarlo en tu memoria. El responsable del Practicum irá avisando de las actividades al respecto, mediante un anuncio en el Campus Virtual.

Para finalizar el Practicum y coincidiendo con otras actividades extracurriculares se desarrollará una actividad formativa. En ésta todos los alumnos del Practicum, junto con nuestros tutores de FADE, tendremos la ocasión de participar. Se organizarán una serie de mesas redondas que contarán con la presencia de destacados personajes de la vida profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

En esta jornada tendremos ocasión de conocer las diferentes opciones que nos ofrece el mercado laboral para cada uno de los itinerarios y la posibilidad de comentar con estas personas aquellas dudas e incertidumbres que nos genera la próxima incorporación al mercado laboral. A medida que se aproximen las fechas de su desarrollo se informará de la estructura y horario del mismo.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychological Association. (2009). *Publication manual of the American Psychological Association*. (6th ed.) Washington, DC: American Psychological Association.

Imbernon, F. (1989). *La formación del profesorado. El reto de la reforma*. Barcelona: Laia.

Vázquez, G. (ed.) (2005). *Español con fines académicos: De la comprensión a la producción de textos*. Madrid: Edinumen.