

## GUÍA DOCENTE

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>Innovación metodológica y nuevas tendencias en la Actividad Física y el Deporte</b>
<b>Módulo:</b>	<b>Módulo V.</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Semestre:</b>	<b>1º Semestre</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>4º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Optativa</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>C1</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>3</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>3</b>
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		

## GUÍA DOCENTE

### 2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<b>Nombre:</b>	<b>Luis Arturo Gómez-Landero Rodríguez</b>
<b>Centro:</b>	<b>Facultad del Deporte</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Área:</b>	<b>Educación Física y Deportiva</b>
<b>Categoría:</b>	<b>Profesor Asociado Doctor</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>Miércoles 16.30-18; viernes 15-16.30.</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>14-4-45</b>
<b>E-mail:</b>	<b>lagomrod@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977599 / 656404057</b>

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

Competencias genéricas:

Instrumentales

- Manejar adecuadas fuentes bibliográficas nacionales e internacionales que permitan solucionar de manera eficaz y bajo un prisma científico las necesidades emergentes.
- Tomar decisiones y resolver problemas.
- Fomentar la capacidad de comunicación oral y escrita en la propia lengua y cultivarse en una segunda lengua.
- Usar medios y herramientas informáticas para la gestión de la información.

Interpersonales

- Fomentar la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo.
- Provocar la capacidad de reflexión, crítica y autocrítica.

Sistémicas

- Promover su capacidad creativa y de aplicación de los conocimientos en la práctica
- Estimular su capacidad de investigación.

## GUÍA DOCENTE

### DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA

Nuevas tecnologías en la enseñanza de la Educación Física y de los deportes. Nuevas tendencias educativas en el panorama actual de la Educación Física. Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación en las Ciencias de la Actividad Física y los Deportes. Nuevas tendencias en las Actividades Físicas y Deportivas.

### 3.2. Aportaciones al plan formativo

La asignatura pretende que los futuros Egresados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte ahonden en la evolución que en las últimas décadas ha sufrido la actividad física y deportiva. Al tiempo se pretende que conozcan las nuevas demandas de actividades en diversos medios, valorando sus posibilidades de aplicación, su grado de adecuación según las características del practicante, con el fin de adecuar la oferta de actividades a las expectativas de los usuarios.

### 3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Para cursar la asignatura con éxito es necesario dominar los conocimientos básicos de las áreas relacionadas con la Enseñanza, Salud, Entrenamiento, Gestión y Recreación, además de estar familiarizado con actividades rítmico-expresivas. Así, las asignaturas relacionadas con estas áreas constituirán la base sobre la que desarrollar los contenidos relativos a la innovación metodológica y nuevas tendencias en materia de actividad física y deporte.

Es muy aconsejable además poseer conocimientos medios de inglés y ofimática (búsquedas sistemáticas en internet, procesador de textos, hoja de cálculo,...).

## 4. COMPETENCIAS

### 4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

En esta asignatura se desarrollan todas las competencias básicas indicadas para la titulación:

- A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B. Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional.
- C. Tener capacidad de reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios producto de una reflexión sobre temas de índole social, científica o ética relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

## GUÍA DOCENTE

F. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales

G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

### 4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

El módulo de optatividad tiene como objetivo profundizar en determinadas disciplinas seleccionadas entre un amplia gama de opciones que, por su naturaleza, actualidad o interés práctico, pueden permitir a los estudiantes un cierto grado de especialización, dentro del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, o de otros Grados y, por tanto, genera currículos específicos según los intereses personales

Esta asignatura incide en todas las competencias designadas al módulo de optatividad:

A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

F. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.

G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

• Objetivos conceptuales:

1. Conocer y analizar los instrumentos, productos, técnicas y métodos más novedosos en el ámbito del fitness-wellness, deporte recreativo, enseñanza y entrenamiento deportivo.

2. Analizar, comprender y valorar los factores más influyentes relativos al marketing en el desarrollo de las nuevas tendencias físico-deportivas y rítmico-expresivas.

• Objetivos Procedimentales/Instrumentales:

1. Identificar los procesos y factores que intervienen en la creación de las nuevas propuestas en materia físico-deportiva.

2. Desarrollar estrategias para el análisis crítico de las nuevas tendencias físico-deportivas.

3. Diseñar y dirigir tareas rítmico-expresivas y físico-deportivas acordes con las últimas novedades en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte.

• Objetivos actitudinales:

1. Adquirir una actitud positiva, expectante y analítica frente al conocimiento de nuevas

## GUÍA DOCENTE

técnicas, instrumentos o metodologías en la actividad física y el deporte.

2. Valorar los contenidos de la asignatura como una fuente dinámica de conocimientos en cambio permanente, reconociendo las estructuras y fundamentos comunes.

3. Fomentar el espíritu crítico y reflexivo como base para una formación continuada de los futuros profesionales.

### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

Bloque 1. La actividad física en la sociedad del siglo XXI.

Tema 1: Introducción a la nuevas tendencias en actividad física y deporte. El mercado deportivo actual.

Bloque 2. Nuevas Tendencias y Tecnologías en salud-recreación.

Tema 2: Tendencias actuales en el fitness de sala sin aparatos.

Tema 3: Tendencias actuales en el fitness de sala con aparatos.

Tema 4: Tendencias actuales en el fitness acuático.

Tema 5. Actividad física en la naturaleza como recreación y ocio. Actividades acuáticas y deportes de deslizamiento.

Bloque 3. Nuevas Tendencias y Tecnologías Educación Física.

Tema 6: Nuevas tendencias en Educación Física.

Bloque 4. Nuevas Tendencias y Tecnologías en Entrenamiento.

Tema 7: Nuevos métodos, técnicas e instrumentos en el entrenamiento deportivo.

Tema 8: La figura del entrenador personal.

### 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

La metodología de esta asignatura se basa en estrategias propias de una enseñanza activa y autónoma, centrada en la figura del alumno como elemento clave del sistema de formación y con una participación del profesor/tutor como dinamizador y facilitador del proceso de aprendizaje.

El alumno dispondrá del material en la página del curso, el cual podrá ir consultando, al tiempo que podrá realizar diversas actividades. De esta forma podrá gozar de libertad para adecuar su proceso de aprendizaje a sus particularidades.

Posee unas herramientas de comunicación en la plataforma que harán más fácil, ameno y dinámico el tiempo de estudio:

## GUÍA DOCENTE

- Correo electrónico: permite la comunicación dentro de la plataforma, siendo más adecuado para consultas de forma personalizada.
- Foro: mensajes públicos, sirve para plantear temas de interés general.

Para superar esta asignatura el alumno deberá dedicar 150 horas de trabajo. Dentro de este tiempo se incluye el dedicado a la lectura y comprensión de la documentación y la realización en las diversas actividades. Dentro de estas últimas encontramos las voluntarias:

- Participación en el foro que el equipo de profesores/tutores irá planteando a medida que el curso avance
- Búsqueda y rastreo de información
- Otras actividades acordadas entre profesor y alumno

Las EB se organizarán con presentaciones magistrales, incluyendo debates y los recursos audiovisuales disponibles.

Las prácticas se desarrollarán en las instalaciones disponibles para el desarrollo de los contenidos de la asignatura: pabellón multideportivo, gimnasio musculación, piscina. El material a utilizar será el específico de cada práctica (bosus, steps, therabands, fitballs, etc). Organización de las Prácticas:

1. Se formarán 7 grupos de prácticas (3-4 alumnos por grupo como máximo; 46 alumnos en total aprox). Los equipos de trabajo se formarán por orden de lista y libre designación.
2. Cada grupo seleccionará 2 prácticas que deberá defender ante sus compañeros. Ante las mismas selecciones se sortearán contenidos.
3. Durante cada práctica habrá un grupo responsable de la misma.
4. Los alumnos que reciben la práctica evaluarán al grupo responsable (ver formulario webct).

## 7. EVALUACIÓN

Existen dos posibles modelos de evaluación:

### - EVALUACIÓN FINAL

- Examen final de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura (100 %).

Para aprobar la asignatura a través de evaluación final el alumno deberá conseguir como mínimo una puntuación de 5 puntos.

### - EVALUACIÓN CONTINUA

## GUÍA DOCENTE

Para poder optar a esta evaluación el alumno/a debe asistir al 80% como mínimo de la docencia de la asignatura. La evaluación de la asignatura del tipo EVALUACIÓN CONTINUA, debe superar la suma total de 5,00 para que sea considerada como “apto”.

Nota final estará compuesta por:

- 3 trabajos relacionados, respectivamente, con las nuevas tecnologías aplicadas al Entrenamiento Deportivo, Fitness/Salud y Ed. Física/Recreación (20% cada trabajo).
- 2 Trabajos a desarrollar en las prácticas (40%)
- Trabajo voluntario, incluyendo aportaciones y sugerencias realizadas por el alumno en relación a los contenidos teórico-prácticos de la asignatura (hasta +1).

El alumno/a que no supere ese 5,00 tendrá que presentarse a la evaluación final

PRÁCTICAS (40%)		TRABAJOS OBLIG. (60%)			OPT(10%)
<b>P1</b>	<b>P2</b>	Etto. Dep.	Fitness	Ed. Fis. Recreación	· Propuestas novedosas clases colectivas · Aparatos e instrumentos novedosos
<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	
Dossier x Evaluación	Dossier x Evaluación	<b>Nuevas tecnologías</b>			

## 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- ALFARO DRAKE, Tomas (1992). El marketing como arma competitiva: como asignar prioridades a los recursos comerciales. España: McGraw-Hill Interamericana.
- ARAGÓN CANSINO, Pedro. Técnicas De Dirección Y Marketing Para Entidades Deportivas. Málaga – España. Ed. Unisport. 1991.
- BEGUIRISTAIN, K; GRANADOS, C; JIMÉNEZ G (2004) Manual de: FEDA PILATES (nivel 1). Federación Española de Aeróbic y Fitness.
- BLÁNDEZ, J. (1996). *La investigación-acción: un reto para el profesorado*. Ed. INDE. Barcelona.
- Bosco C, Cardinale M, Colli R, Tihanyi J, Von Duvillard SP, Viru A (1998) The influence of whole body vibration on jumping performance. *Biol Sport* 15:157 – 164
- Bosco C, Cardinale M, Tsarpela O (1999) Influence of vibration on mechanical

## GUÍA DOCENTE

- power and electromyogram activity in human arm flexors muscles. *European Journal of Applied Physiology*, 79:306-311.
- Brooks D. (2001) *Libro del personal trainer*. Paidotribo: Barcelona
  - CARDONA, J. Y VÁZQUEZ, B. (Coordinadores) (1997). *Modelos de innovación educativa en la EF*. UNED, programa de formación del profesorado. Madrid.
  - Carolan, B. & Cafarelli, E.(1992) Adaptations in coactivation after isometric resistance training *J Appl Physiol*. 73:911-917
  - Chulvi I. (2005) *Informe sobre el estado actual del entrenamiento personal*. Informe interno presentado en el centro Esporta Health Club. Datos sin publicar.
  - Colado Sánchez, J.C. (2004) Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo
  - Cooper KJ, Browder DM. (1997) The use of a personal trainer to enhance participation of older adults with severe disabilities in a community water exercise class. *J Beh Ed*. 7 (4):421-434 doi.10.1023/A:1022803201509.
  - Corrales, A. R. (2010) El fitness entendido como ocio actual saludable. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud* (2), 1.
  - Cortell JM, Colado JC. (2003) El perfil del técnico especialista en acondicionamiento físico saludable. *Active Training*. Sep-Dic (10):14-16.
  - Coutts AJ, Murphy AJ, dascombe BJ. (2004) Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *J. Strength Cond*. 18 (2): 316-323.
  - CRM: Customer Relationship Management en <http://www.monografias.com/trabajos14/estrategiacrm/estrategiacrm.shtml> y [http://www.e-future.ca/pdf/efc\\_customer\\_relationship\\_management.pdf](http://www.e-future.ca/pdf/efc_customer_relationship_management.pdf) (Visitadas 11/10 / 2008)
  - DELGADO, M.A., MEDINA, J., VICIANA, J. y GUTIÉRREZ, R. Eds. (1996). *Formación permanente e innovación. Experiencias profesionales en la enseñanza de la Educación Física*. Ed. Centro de Formación Continua. Universidad de Granada. Granada.
  - Dellito, A. (1989) Electrical stimulation of cuadriceps femoris in an elite weight lifter. A single subject experiment. *Int J of Sports Medicine*. 10: 187-191
  - DEVIS, J., PEIRO, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Ed. Inde. Barcelona.
  - DÍAZ, J. (1994). *El curriculum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Ed. Inde. Barcelona.
  - Earle RW, Beachle TR. (2004) *NSCA's Essentials of personal training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
  - Enoka, R. M. (1994) *Neuromechanical basis of kinesiology* (2nd Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Forteza K, Comellas J, de Viñaspre PL. (2004) *El entrenador personal*. Fitness y salud. Hispano Europea: Barcelona
  - Garhammer, J. (1989) *Weight lifting and training*. In: *Biomechanics of Sport*

## GUÍA DOCENTE

- (ed. CL Vaughan), CRC Publishers, Boca Raton.
- Gavin J. (1996) Personal trainer's perceptions of role responsibilities conflicts and boundaries. *Ethics & Behavior* . 6(1):55-69.
  - GIMENO, J. Y PÉREZ, A. (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Ed. Akal Universitaria. Madrid.
  - Guillén, R.; Lapetra, S.; y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Ed. Inde. Barcelona.
  - GUTIÉRREZ B. Juan Francisco. Diplomado en Mercadeo Deportivo - Módulo de Mercadeo Deportivo.
  - Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, 49-56.
  - Howard, J.D. & Enoka R.M. (1991) Maximum bilateral contractions are modified by neurally mediated interlimb effects *J Appl Physiol* , 70:306-316
  - Isidro F, Heredia JR, Pinsach P, Ramón M. (2007) *Manual del entrenador personal del fitness al wellness*. Paidotribo: Barcelona.
  - Issurin VB, Liebermann DG, Tenenbaum G (1994) Effect of vibratory stimulation training on maximal force and flexibility *J Sports Sci* 12: 561-566.
  - Jiménez A. (coord.) (2005) *Personal training*. Entrenamiento personal. Bases, fundamentos y aplicaciones. Inde: Barcelona.
  - KOTLER, Philip (1967). *Marketing management analysis planning and control*. Estados Unidos: Prentice Hall
  - KOTLER, Philip (abril de 2005), «Parte 3: Herramientas del márketing (las 4 P)» *Preguntas más frecuentes sobre márketing, Primera edición, Barcelona (España): Ediciones Granica, S.A.*
  - KOTLER, Philip And Garcia Bertran, Ana (2005). *Los diez pecados capitales del marketing : indicios y soluciones*. España: Gestion 2000.
  - KOTLER, Philip. *AdministracPão de marketing: Marketing Para O Seculo Xxi*. Sao Paulo: Futura.1999.
  - Kreighbaum, E. & Barthels, K.M.1(1996) *Biomechanics - A qualitative approach for studying human movement*. Allyn & Bacon: Boston
  - Lacaba R, Jiménez A. (2001) *Manual del entrenador personal*. Marketing y nuevas tecnologías. Gymnos: Madrid.
  - León, F. (2001) Deportes de Sliz. Equilibrio y acrobacia. Clasificación. *Efdeportes*, 36
  - León, F. y Parra, M. (2001) Nuevas tendencias deportivas: Deportes de Sliz. *Efdeportes*, 30
  - Maloof RM, Zabik RM, Dawson ML. (2001) The effect of use of personal trainer on improvement of health related fitness for adults. *Med Sci Sports Exerc* 33(5):S74.
  - Mazzetti SA, Kraemer WJ, Volek JS et al. (2000) The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. *Med Sci Sports Exerc*. Vol 32 (6) : 1175-1184.
  - McClaran SR. (2003) The effectiveness of personal training on changing attitudes toards physical activity. *J Sports Sci Med* ; 2, 10-14.

## GUÍA DOCENTE

- Miranda, J., Lacasa, E. & Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 53-69.
- Mishchenko, V.S. y V.D. Monogarov (1995): *Fisiología del deportista*. Deporte y Entrenamiento. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.
- MULLIN, Bernard James. Sport Marketing. United States of America. Ed. Human Kinetics Publishers.1993
- ORTEGA. Sánchez y PINILLA, Ricardo. Medicina Del Ejercicio Físico Y Del Deporte. Ediciones Díaz De Santos, S.A. Madrid. 1992.
- Palmi, J. y Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 147-157.
- PARCERISA, A. (1995). *Materiales curriculares. Cómo elaborarlos, seleccionarlos y usarlos*. Ed. Graó. Barcelona.
- PARRA GUERRERO, Francisca. Marketing De Servicios Deportivos. Universidad De Malaga Y Unisport Andalucía. 1995
- PEREZ FERRA, M. (1999). *Conocer y desarrollar el curriculum. Una propuesta en ESO*. Ed. Jabalczuz. Jaén.
- Ratamess NA, Faigenbaum AD, Raymondo T et al. (2006) The influence of a personal fitness trainer on self-selected training intensity in healthy women. *Med Sci Sports Exer* . 38 (5):S291.
- REBOUL, Oliver & SEMPERE, Pedro. El poder del slogan. Fernando Torres. Valencia. 1978
- RIES, Al & TROUT, Jack. Las 22 Leyes Inmutables Del Marketing. McGraw-Hill Companies. 1997.
- RIES, Al & TROUT, Jack. Posicionamiento, en <http://www.monografias.com/trabajos7/posic/posic.shtml> (Visitado 20/09/08)
- SIERRA, A., TIERRA, J. Y DÍAZ, M. (1998). *Formación del profesorado en EF*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Siff, M.C. (1990) Application of electrostimulation in physical conditioning: a review. *J of Applied Sports Science Research*. 4:20-26
- Springer BL, Clarkson PM. (2003) Two cases of exceptional rhabdomyolysis precipitated by personal trainers. *Med Sci Sports Exer*; 35(9):1499-1502.
- STEWART, Thomas A. Capital intelectual: La Nueva Ventaja Competitiva de las Empresas. Rio de Janeiro. Ed. Campus, 1998.
- Thompson, W. (2010) Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's HEALTH & FITNESS JOURNAL*. VOL. 13/ NO. 6
- Torvinen S, Kannu P, Sievanen H, et al. (2002) Effect of four-month vertical whole body vibration on performance and balance. *Medicine & Science in sports & Exercise* 15:23-27
- TROUT, J. "Posicionamiento" es el juego que utiliza la gente en el actual mercado de imitación (o de "yo-también)", *Industrial Marketing*, Vol.54, No.6, (June 1969), pp.51-55.
- UREÑA, F. (1998). *El curriculum de la Educación Física en el Bachillerato*.

## GUÍA DOCENTE

- Ed. Inde. Barcelona.
- VICIANA, J. (1996). *Evolución del conocimiento práctico de los profesores de Educación Física en un programa de formación permanente colaborativo*. Universidad de Granada. Tesis doctoral.
  - VICIANA, J. Y CHIROSA, L. J. (Eds.) (1999). *Innovaciones y nuevas tendencias en la didáctica y entrenamiento de los deportes de equipo. La formación del jugador de base*. Reprografía digital Granada.
  - Wing RR, Jeffery RW, Pronk N, Hellerstedt WL. (1996) Effects of a personal trainer and financial incentives on exercise adherence in overweight women in a behavioral weight loss program. *Obes Res*; 4(5):457-62.
  - Wing RR. (1999) Physical activity in the treatment of the adulthood overweight and obesity: current evidence and research issues [Roundtable Consensus Statement] *Med Sci Sports Exerc*; 31 (11):S547-S552.
  - Wise JB, Posner AE, Walker GL. (2004) Verbal messages strengthen bench press efficacy. *J Strength Cond Res*. 18(1):26-9.
  - Tous, J. (1999) Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona:Ergo
  - Viciano Ramírez, J. (2000) Principales Tendencias Innovadoras en la Educación Física Actual. El avance del crecimiento curricular en Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 19.
  - Granero, A. (2007) Líneas de investigación de las actividades físico-deportivas y recreativas en la naturaleza. *Efdeportes*, 110.
  - Zagalaz, M.L.; Moreno , R. y Chacón J. (2001) Nuevas tendencias en la educación física. *Contextos educativos*, 4, 263-294.