Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud
Asignatura:	Entrenamiento Personal y Diseño de Programas en Salas Fitness y Wellness
Tipo:	Optativa
Créditos ECTS:	6
Curso:	4
Código:	5265
Periodo docente:	Séptimo semestre
Materia:	Actividad Física y Salud
Módulo:	Actividad Física Orientada a la Salud
Tipo de enseñanza:	Presencial
Idioma:	Castellano
Total de horas de dedicación del alumno:	150

Equipo Docente	Correo Electrónico
Pablo Martínez Deza	pablo.martinezdeza@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La programación y periodización constituye un proceso del Entrenamiento Personal y Salas Fitness y Wellness debe ajustarse a las condiciones que en cada momento presente en la vida de una persona. El diseño de la asignatura, permite integrar de forma progresiva, todos los factores que conforman el proceso de programación y periodización del entrenamiento físico, ofreciendo al alumno una visión global. Se estudian la secuencia en la aplicación de las cargas de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, dentro de los modelos de planificación aplicados a las diferentes etapas de la condición física y ver la aplicación

practica.

OBJETIVO

Realizar una planificación para un entrenamiento personal con una adecuada programación y secuenciación en la aplicación del proceso de entrenamiento.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

No se necesitan conocimientos previos para esta asignatura.

CONTENIDOS

BLOQUE 1. Conceptuelización del Fitness, Wellness y el Entrenamiento Personal

1. Introducción al fitness/wellness

2. Entrenamiento personal. Un servicio en auge

3. Estrategias de venta en el entrenamiento personal

BLOQUE 2. Valoración del cliente

1. Valoración del estado de salud

2. Valoración de la aptitude física

BLOQUE 3. Ejercicios para la mejora de los componentes del fitness y programación del entrenamiento

1. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza

2. Ejercicios para el desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria

3. Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y elasticidad

4. Diseño de programas de entrenamiento

BLOQUE 4. Fitness en grupo

1. Sesiones de entrenamiento en grupo

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura tiene un carácter eminentemente práctico donde la participación y la implicación del alumnado es la base metodológica. El contenido teórico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprensión de los ejercicios prácticos, y siempre partiendo de la reflexión y el debate. Se pretende que exista una puesta en práctica inmediata a la teoría que se llevará a cabo fundamentalmente mediante el aprendizaje basado en proyectos colaborativos. La asignatura tendrá un marcado enfoque colaborativo, donde las responsabilidades y esfuerzos individuales serán puestos al servicio de todo el grupo.

-Clase expositiva participativa

-Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales o grupales.

-Trabajos individuales o en grupo

-Evaluación

-Estudio teórico y práctico

-Trabajo virtual en red

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado 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 implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y 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

Que los estudiantes tengan la capacidad de 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

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias generales

Competencias específicas

Conocer el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa

Valorar las necesidades reales y demandadas de actividad física, aplicando con eficacia las diferentes estrategias de marketing

Desarrollar una actitud de apertura y estudio hacia las nuevas tendencias y los hábitos de salud, deportivos, recreativos y de ocio y tiempo libre de la población

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Diseñar un plan de trabajo en el ámbito del ejercicio físico acorde a la situación del sujeto y sus características físicas

Elaborar y ejecutar un diseño de intervención fundamentado en la prevención y promoción de la salud a través de la actividad física y el ejercicio físico que contemple estrategias y procedimientos

Identificar los factores que intervienen en las manifestaciones del movimiento humano y establecer un diseño de evaluación ajustado a los diferentes tipos de población, así como a los espacios de realización

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Sistema ordinario de evaluación:

Pruebas escritas y orales: 60%

Trabajos individuales y grupales: 15%
Actividades diarias y ejercicios: 15%
Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación del alumno): 10%
"La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva."

Sistema alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio):
Pruebas escritas y orales: 60%
Trabajos individuales y grupales: 20%
Actividades diarias y ejercicios: 20%

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

-Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Alfonso Jiménez Gutiérrez (coord.). Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones / Barcelona :Inde,2011.

Benito Peinado, Pedro J. Conceptos básicos del entrenamiento con cargas: de la musculación al wellness /

Armenia (Colombia) :Kinesis,2008.

Brooks, Douglas. Libro del personal trainer /

Lacaba Velasco, Ramón. El entrenador personal / Madrid :Ramón Lacaba,20??