

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
Alejandro Muñoz Moreno	alejandro.munoz@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.

CONTENIDOS

BLOQUE 1. Conceptualización 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 aptitud 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

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
Clases Expositivas 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/Práctico Trabajo Virtual en Red

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Competencias generales

Competencias específicas

Saber promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física y ejercicio físico, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales

Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada

Articular y desplegar procedimientos, procesos, protocolos, análisis propios, con rigor y actitud científica sobre asuntos de índole social, jurídica, económica, científica o ética, cuando sea preciso y pertinente en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte

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 y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

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 lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

-Los exámenes se realizarán de manera presencial en todos los casos

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Ed. Julio Tous Fajardo. Barcelona

Complementaria

Issurin, V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona. Paidotribo