



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Programas de ejercicio físico y bienestar

Asignatura	Programas de ejercicio físico y bienestar			
Código	P02G050V01910			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Viaño Santasmarinas, Jorge Juan Rial Rebullido, Tamara Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson Rial Rebullido, Tamara Viaño Santasmarinas, Jorge Juan			
Correo-e	emerson@uvigo.es rialtamara@gmail.com jorgeviano@gmail.com			
Web				
Descripción general				

## Competencias de titulación

Código	
A13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
A16	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo

## Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
- Capacidad para aplicar los protocolos de valoración previa al ejercicio físico en distintos grupos poblacionales y patologías.	A13
- Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13
Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26
Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B25
Comprensión de la literatura científica del ámbito del ejercicio físico y el bienestar	B2
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud	

## Contenidos

Tema
------

1. Nuevas tendencias en los programas de ejercicio físico y bienestar.	1.1. Programas de ejercicio físico y bienestar en el medio acuático. 1.2. Nuevas tendencias de programas con orientación físico saludable (método pilates, estiramientos globales activos, método hipopresivo).
2. El Entrenamiento personal.	2.1. La figura del entrenador personal. 2.2. Marketing y comunicación del entrenador personal. 2.3. Aplicación de los programas de ejercicio físico y bienestar al entrenamiento personal. 2.4. Nuevos equipamientos y herramientas para el entrenador personal.
3. Fundamentos, estructura, diseño y control de programas de ejercicio físico y bienestar según el objetivo de las personas usuarias.	3.1. Preparación al embarazo, pre-parto y post-parto. 3.2. Recuperación funcional. 3.3. Reducción de peso. 3.4. Equilibrio postural e muscular.
4. Programas de prevención y promoción de la salud.	4.1. Programas de promoción de estilo de vida activo. 4.2. Programas de prevención de Hábitos nocivos.
5. Nuevas tecnologías y equipamiento aplicado a programas de ejercicio físico y promoción de la salud.	5.1. Tecnologías y equipamiento aplicados a programas de ejercicio físico y bienestar. 5.2. Tecnología y Equipamiento en programas de promoción y prevención de la salud.

### Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Salidas de estudio/prácticas de campo	3	1	4
Proyectos	10	10	20
Prácticas de laboratorio	30	6	36
Sesión magistral	30	45	75
Trabajos y proyectos	5	5	10
Pruebas de respuesta corta	2	2	4
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	0.5	0.5	1

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

### Metodologías

	Descripción
Salidas de estudio/prácticas de campo	(*) Salida e prácticas de campo a instalaciones deportivas para a práctica dalguns contidos da materia.
Proyectos	(*) Elaboración dun proxecto grupal relacionado coa materia.
Prácticas de laboratorio	(*) Vivencia e práctica dos contidos da asignatura guiados polo profesorado.
Sesión magistral	(*) Exposición do profesorado das ideas e contidos básicos da materia.

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Proyectos	El alumnado dispondrá además de las tutorías específicas para la materia, atención a través del correo electrónico y del uso a través de la plataforma de teleformación Tem@

### Evaluación

	Descripción	Calificación
Sesión magistral	Para obtener esta calificación es requisito indispensable alcanzar el 80% del tiempo de práctica.	5

ACLARACIÓN: Es condición indispensable alcanzar el 80% de asistencia a la teórica para poder evaluad@s en la parte teórica (examen).

El alumnado deberá diseñar, planificar y desarrollar un Trabajo por Proyecto de un tema vinculado con la materia.

El alumnado deberá cumplir con los requisitos de inscripción en el Trabajo por Proyecto, que se establezcan en clases teóricas y prácticas, en los primeros 30 días de clase. El incumplimiento de este requisito supondrá perder el derecho de participación en el proyecto y, por tanto, de evaluación en dicho apartado.

Los requisitos de elaboración, desarrollo y evaluación del "Proyecto" serán expuestos por el profesorado en clase y puestos a vuestra a disposición en la plataforma FAITIC.

Pruebas de respuesta corta	Para aprobar este apartado debe alcanzarse el 50% de la calificación de este apartado.	30
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	Para obtener esta calificación es requisito indispensable alcanzar el 80% del tiempo de práctica.	5

ACLARACIÓN: Es condición indispensable alcanzar el 80% de asistencia práctica para ser evaluad@s en la parte práctica.

### Otros comentarios sobre la Evaluación

#### ACLARACIONES SOBRE LA EVALUACIÓN DE LA 1ª EDICIÓN:

La calificación final de la materia se calculará a partir de la suma de las notas parciales de cada prueba o apartado, siempre y cuando se alcance el 50% de la nota del apartado en el "proyecto" y en el "examen"es decir:

1. asistencia y participación a sesiones magistrales y prácticas (10% en total);
2. valoración del proceso de elaboración y del resultado del proyecto (60%);
3. prueba escrita (30%);

#### 2ª EDICIÓN o CONVOCATORIA

Los criterios serán los mismos a excepción de la asistencia y participacion (10%).

En caso de no aprobar en 1ª edición el "Proyecto", para aprobarlo en la 2ª edición, podrá ser suplido por una prueba escrita que evalúe las mismas competencias que pretende desarrollar y tendrá un valor equivalente al proyecto de la 1ª edición.

Se guardarán las notas parciales aprobadas en 1ª edición para la 2ª.

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica:

G.B., Davis, S.E. (2008). *ACSM´s health-related physical fitness assessment manual*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Riva, L. (2010). *Physical activity and health guidelines*. Recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources. Champaign: Human Kinetics.

Earle, Roger (2008). *Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.

Isidro, F., Heredia, JR, Pinsach, P., Ramón-Costa, M., (2007). *Manual del entrenador personal: del fitness al wellness*. Barcelona: Paidotribo.

---

**Recomendaciones****Asignaturas que continúan el temario**

Actividades de fitness/P02G050V01901

---

**Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

---

**Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Actividades de fitness/P02G050V01901

---