



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				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C25	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
C26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa
C29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
El alumnado tendrá la capacidad de valorar distintas situaciones personales para planificar la práctica de actividad física de forma individualizada.	B2	C25
	B5	C26
	B13	C29
	B16	
	B18	
	B26	
El alumnado mostrará hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13	
	B24	

El alumnado será capaz de adaptarse a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26	C25
El alumnado mostrará habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B12 B13 B24 B26	
El alumnado comprenderá la literatura científica del ámbito del ejercicio físico y el bienestar	B1 B2	
El alumnado mostrará la capacidad de 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	B26	C25 C26 C29

Contenidos

Tema

1. Nuevas tendencias del fitness y el wellness.	1.1. Programas de ejercicio físico y bienestar en los servicios deportivos actuales. 1.2. Nuevas tendencias de programas con orientación físico saludable.
2. El Entrenamiento personal.	2.1. La figura del entrenador personal. 2.2. Marketing y comunicación. 2.3. Aplicación de los programas de ejercicio físico y bienestar al entrenamiento personal.
3. Fundamentos, estructura, diseño y control de programas de ejercicio físico y bienestar según el objetivo de las personas usuarias.	3.1. Segmentos poblaciones en los practicantes de servicios deportivos. 3.2. Recuperación funcional. 3.3. Reducción de peso. 3.4. Equilibrio postural y muscular.
4. Equipamientos de fitness y wellness	4.1. Las nuevas tendencias en el equipamiento de los servicios deportivos y el fitness. 4.2. Equipamientos e infraestructuras.

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	
Proyectos	A lo largo de las sesiones teórico/prácticas se realizarán trabajos autónomos en pequeños grupos que vinculen al alumno/a con los contenidos de la asignatura.
Prácticas de laboratorio	Vivencia y práctica de los contenidos de la asignatura guiados por el profesorado.
Sesión magistral	El carácter de la asignatura hace necesario combinar varios tipos de metodologías, dependiendo de la naturaleza de los objetivos a alcanzar y los contenidos a tratar. Se abogará por una metodología activa, alternando exposiciones magistrales y trabajo en pequeño grupo en las sesiones teóricas y vivencia de las diferentes propuestas de tareas (del profesor y de los propios alumnos) en las sesiones prácticas. Además, el alumno dispondrá de un soporte virtual de apoyo a la docencia, a través de la plataforma TEMA (http://www.uvigo.es/faitic), con lo que podrá realizar un seguimiento parcialmente on-line de la materia. - Organización de la docencia: Las sesiones de carácter teórico y práctico se desarrollarán en horario y ubicación fijadas por el centro.

Atención personalizada

Metodologías Descripción

Proyectos	El alumnado dispondrá además de las tutorías específicas para la materia, atención a través del correo electrónico y el uso de la plataforma TEMA.
-----------	--

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Sesión magistral	La asistencia a las sesiones teóricas no tiene carácter obligatorio ni puntuable	0	B1 B2 B5 B12 B13	
Trabajos y proyectos	Se elaborará un proyecto global en pequeños grupos sobre un tema pactado previamente con el docente que incluya una estructura teórica, práctica y de intervención en una población.	35	B1 B2 B5 B12 B13 B16 B18 B24 B26	C25 C26 C29
Pruebas de respuesta corta	El examen teórico podrá constar de preguntas cortas y/o tipo test de los diversos contenidos de la asignatura.	50	B13 B16 B18 B24 B26	C25 C26 C29
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	Los alumnos/as serán evaluados en las clases teóricas y prácticas	15	B1 B2 B5 B12 B13 B16 B18 B24 B26	C25 C26 C29

Otros comentarios sobre la Evaluación

Es indispensable superar el examen teórico con una calificación mínima de 5 puntos para aprobar la asignatura. De no ser así, el resto de calificaciones se guardarán para posteriores convocatorias.

En la convocatoria extraordinaria del mismo curso académico se mantendrán las calificaciones de la primera convocatoria. En todo caso se mantendrán los criterios de evaluación.

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.

Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. 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
