



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Programas de exercicio físico e benestar

Materia	Programas de exercicio físico e benestar			
Código	P02G050V01910			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
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				
Descrición xeral				

## Competencias de titulación

Código	
A13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
A16	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo
B26	Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

## Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
(*)- 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	A16

## Contidos

Tema
------

1. Novas tendencias nos programas de exercicio e benestar.	1.1. Programas de exercicio físico e benestar no medio acuático. 1.2. Novas tendencias de programas con orientación físico saludable (método pilates, estiramientos globais activos, método hipopresivo).
2. O Entrenamento persoal.	2.1. A figura do entrenador persoal. 2.2. Marketing e comunicación do entrenador persoal. 2.3. Aplicación dos programas de exercicio físico e benestar ó entrenamento persoal. 2.4. Novos equipamentos e ferramentas para o entrenador persoal.
3. Fundamentos, estrutura, diseño e control de programas de exercicio físico e benestar según o obxectivo das persoas usuarias.	3.1. Preparación ó embarazo, pre-parto e post-parto. 3.2. Recuperación funcional. 3.3. Redución de peso. 3.4. Equilibrio postural e muscular.
4. Programas de prevención e promoción da saúde.	4.1. Programas de promoción de estilo de vida activo. 4.2. Programas de prevención de Hábitos nocivos.
5. Novas tecnoloxías e equipamento aplicado a programas de exercicio físico e promoción da saúde.	5.1. Tecnoloxías e equipamento aplicados a programas de exercicio físico e benestar. 5.2. Tecnoloxía e Equipamento en programas de promoción e prevención da saúde.

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Saídas de estudo/prácticas de campo	3	1	4
Proxectos	10	10	20
Prácticas de laboratorio	30	6	36
Sesión maxistral	30	45	75
Traballos e proxectos	5	5	10
Probas de resposta curta	2	2	4
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	0.5	0.5	1

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Saídas de estudo/prácticas de campo	Saída e prácticas de campo a instalacións deportivas para a práctica dalguns contidos da materia.
Proxectos	Elaboración dun proxecto grupal relacionado coa materia.
Prácticas de laboratorio	Vivencia e práctica dos contidos da asignatura guiados polo profesorado.
Sesión maxistral	Exposición do profesorado das ideas e contidos básicos da materia.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Proxectos	O alumnado disporá ademais das tutorías específicas para a materia, atención a través do correo electrónico e o uso de la plataforma de teleformación Tem@.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación
Sesión maxistral	Para obter esta calificación é requisito indispensable alcanzar o 80% do tempo de práctica. ACLARACIÓN: É condición indispensable alcanzar o 80% de asistencia á teórica e á práctica para ser evaluad@s en ambas partes.	5

Traballos e proxectos	Para aprobar este apartado debe alcanzarse o 50% da calificación de este apartado.  O alumnado deberá diseñar, planificar e desenrolar un traballo por Proxecto dun tema vinculado coa materia. O alumnado deberá cumprir cos requisitos de inscrición no Traballo por Proxecto, que sexa establecido en clases teóricas e prácticas, nos primeiros 30 días de clase. O incumplimento de este requisito suporá perder o dereito de participación no proxecto e, por tanto, de avaliación en dicho apartado.  Os requisitos de elaboración, desenrolo e avaliación do "Proxecto" serán expostos polo profesorado en clase e postos a vosa disposición na plataforma FAITIC.	60
Probos de resposta curta	Para aprobar este apartado debe alcanzarse o 50% da calificación de este apartado.	30
Probos prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	Para obter esta calificación é requisito indispensable alcanzar o 80% do tempo de práctica.  ACLARACIÓN: É condición indispensable alcanzar o 80% de asistencia á teórica e á práctica para ser evaluad@s en ambas partes.	5

### **Outros comentarios sobre a Avaliación**

#### ACLARACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN DA 1ª EDICIÓN:

A cualificación final da materia calcularase a partir da suma das notas parciais de cada proba ou apartado, a condición de que se alcance o 50% da nota do apartado no "proxecto" e no "exame" é dicir:

1. asistencia e participación a sesións maxistras e prácticas (10% en total);
2. valoración do proceso de elaboración e do resultado do proxecto (60%);
3. proba escrita (30%);

#### 2ª EDICIÓN ou CONVOCATORIA

Os criterios serán os mesmos fóra da asistencia e participación (10%).

En caso de non aprobar en 1ª edición o "Proxecto", para aprobalo na 2ª edición, poderá ser suplido por unha proba escrita que avalíe as mesmas competencias que pretende \*desarrollar e terá un valor equivalente ao proxecto da 1ª edición.

Gardaranse as notas parciais aprobadas en 1ª edición para esta 2ª edición.

### **Bibliografía. Fontes 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.

### **Recomendacións**

#### **Materias que continúan o temario**

Actividades de fitness/P02G050V01901

#### **Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

Valoración e prescrición do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

---

**Materias que se recomienda ter cursado previamente**

---

Actividades de fitness/P02G050V01901

---