



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 Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Sánchez Lastra, Miguel Adriano Serrano Gómez, Virginia			
Profesorado	Sánchez Lastra, Miguel Adriano Serrano Gómez, Virginia			
Correo-e	vserrano@uvigo.es misanchez@uvigo.es			
Web	http://http://fcced.uvigo.es/gl/			
Descrición xeral				

Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B6	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C25	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas recreativas
C26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
C29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

O alumnado terá a capacidade de valorar distintas situacións persoais para planificar a práctica de actividade física de forma individualizada.	B2 B5 B6 B13 B14 B16 B18 B26	C25 C26 C29
O alumnado mostrará hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.	B13 B24	
O alumnado será capaz de adaptarse a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.	B26	C25
O alumnado mostrará habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.	B12 B13 B24 B26	
O alumnado comprenderá a literatura científica do ámbito do exercicio físico e o benestar	B1 B2	
O alumnado mostrará a capacidade de identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde	B26	C25 C26 C29

Contidos

Tema	
1. Novas Tendencias do fitness, wellness, & healthy	1.1. Programas de exercicio físico e benestar nos servizos deportivos actuais. 1.2. Novas Tendencias de programas con orientación físico saudable.
2. O Adestramento persoal.	2.1. A figura do adestrador persoal. 2.2. Mercadotecnia e comunicación. 2.3. Aplicación dos programas de exercicio físico e benestar ao adestramento persoal.
3. Fundamentos, estrutura, deseño e control de programas de exercicio físico e benestar según o obxectivo das persoas usuarias	3.1. Segmentos poboacións nos practicantes de servizos deportivos.
4. Equipamentos de fitness, wellness, & healthy	4.1. As tendencias no equipamento dos servizos deportivos e o fitness 5.2. Equipamentos.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	26	16	42
Resolución de problemas	2	0	2
Presentación	2	5	7
Traballo tutelado	4	22	26
Lección maxistral	17	0	17
Probas de resposta curta	1	30	31

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentales relacionadas coa materia obxecto de estudo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado
Resolución de problemas	Actividade na que se formulan problemas e/ou exercicios relacionados coa asignatura. O alumno debe desenvolver as solucións adecuadas ou correctas mediante a exercitación de rutinas, a aplicación de fórmulas ou algoritmos, a aplicación de procedementos de transformación da información dispoñible e a interpretación dos resultados. Adóitase utilizar como complemento da lección magistral.
Presentación	Exposición por parte do alumnado ante o docente e/ou un grupo de estudantes dun tema sobre contidos da materia ou dos resultados dun traballo, exercicio, proxecto...
Traballo tutelado	O alumno, nun pequeno grupo, prepara un documento sobre o tema da materia previamente acordado co profesor.

Lección maxistral	O carácter da materia fai necesario combinar varios tipos de metodoloxías, dependendo da natureza dos obxectivos a alcanzar e os contidos a tratar. Avogarase por unha metodoloxía activa, alternando exposicións maxistras e traballo en pequeno grupo nas sesións teóricas e vivencia das diferentes propostas de tarefas (do profesor e dos propios alumnos) nas sesións prácticas. Ademais, o alumno disporá dun soporte virtual de apoio á docencia, a través da plataforma TEMA (http://www.uvigo.es/faitic), co que poderá realizar un seguimento parcialmente on-line da materia. - Organización da docencia: As sesións de carácter teórico e práctico desenvolveranse en horario e localización fixadas polo centro.
-------------------	---

Atención personalizada

Metodoloxías Descrición

Traballo tutelado O alumno terá un horario de titorías para consultar e resolver cuestións relacionadas coa materia

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Prácticas de laboratorio	A asistencia, a participación activa ea resolución das actividades propostas serán valoradas	15	C25 C26 C29
Presentación	Exposición por parte do alumnado ante o docente e/ou un grupo de estudantes dun tema sobre contidos da materia ou dos resultados dun traballo, exercicio, proxecto...	5	B6 C25 B12 C26 B13 C29 B24 B26
Traballo tutelado	O alumno, nun pequeno grupo, prepara un documento sobre o tema da materia previamente acordado co profesor	20	B2 C25 B5 C26 B12 C29
Probas de resposta curta	O exame teórico poderá constar de preguntas curtas e/ou tipo test dos diversos contidos da materia	60	B13 C25 B16 C26 B18 C29 B24 B26

Outros comentarios sobre a Avaliación

Todo o alumnado asista ou non ás aulas, ten dereito a ser evaluado (mediante exame ou segundo establece a guía docente).

a) Na convocatoria de xaneiro o exame terá unha valoración do 60%, o traballo un 20%, exposicións 5% e as sesións prácticas un 15% (Deberán asistir como mínimo ao 80% das sesións prácticas). Os alumnos que non cumpran o 80% de asistencia práctica, deberán realizar un exame práctico e/ou se incluírá unha pregunta/s extras de desenvolvemento no exame de resposta curta / test.

É indispensable superar o exame teórico cunha cualificación mínima de 5 puntos para aprobar a materia.

b) De non ter superada a materia na primeira convocatoria, as competencias non adquiridas serán avaliadas na convocatoria de xullo. Nesta convocatoria (xuño-xullo) o exame terá unha valoración do 100%.

c) As datas oficiais dos exames pódense consultar na web da facultade

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

American College of Sports Medicine, **ACSM's guidelines to exercise testing and prescription**, Lippincott Williams & Wilkins, 2009

Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W., **Physical activity and health**, Human Kinetics, 2007

Buckley, J.P., Redgrave, A., Redgrave, S., **Exercise physiology in special populations**, Churchill Livingstone.-Dwyer, 2008

Coburn, J. W., Malek, M. H., **Manual NSCA. Fundamentos del Entrenamiento Personal**, Paidotribo, 2014

Dwyer, G.B., Davis, S.E., **ACSM's health-related physical fitness assessment manual**, Lippincott Williams & Wilkins, 2008

Earle, R., **Fundamentos del entrenamiento personal.**, Paidotribo, 2008

García-García, O. y Serrano Gómez, V., **Entrenamiento personal. Guía para el desarrollo profesional**, Medica Panamericana, 2017

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

Werner, W.K., Hoeger, S.A., **Fitness and wellness.**, 8, Wadsworth, 2009

Bibliografía Complementaria

American College of Sports Medicine, **Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities**, Human Kinetics, 2003

Busquet, L, **Las cadenas musculares (tomo I)**, Paidotribo, 2000

Colado, JC, **Acondicionamiento físico en el medio acuático**, Paidotribo, 2004

Gomariz, J.R., **Estiramientos de cadenas musculares**, La liebre de marzo, 2009

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

Ratames, N, **Manual ACSM de Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico**, Paidotribo, 2015

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

Recomendaciones

Materias que continúan o temario

Actividades de fitness/P02G050V01901

Materias que se recomienda cursar simultaneamente

Valoración e prescripción do ejercicio físico para a saúde/P02G050V01503

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Actividades de fitness/P02G050V01901

Valoración e prescripción do ejercicio físico para a saúde/P02G050V01503
