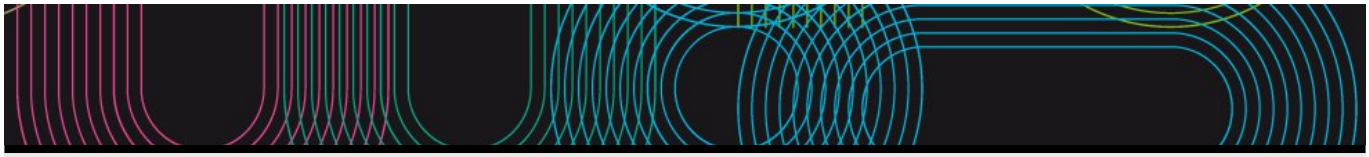

DATOS IDENTIFICATIVOS				
Programas de ejercicio físico y bienestar				
Asignatura	Programas de ejercicio físico y bienestar			
Código	P02G050V01910			
Titulacion	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición	Castellano Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
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/			
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
B6	Conocimiento y compresión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser 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.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
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 B5 B6 B13 B14 B16 B18 B26	C25 C26 C29
El alumnado mostrará hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13 B24	
El alumnado será capaz de adaptarse la 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, wellness & healthy	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. Márketing 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.
4. Equipaciones de fitness, wellness & healthy	4.1. Las tendencias en la equipación de los servicios deportivos y el fitness 4.2. Equipaciones.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Prácticas de laboratorio	26	16	42
Resolución de problemas	2	0	2
Presentación	2	5	7
Trabajo tutelado	4	22	26
Lección magistral	17	0	17
Pruebas de respuesta corta	1	30	31

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

Metodologías

	Descripción
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollan en espacios especiales con equipamiento especializado
Resolución de problemas	Actividad en la que se formulan problemas y/o ejercicios relacionados con la asignatura. El alumno debe desarrollar las soluciones adecuadas o correctas mediante la ejercitación de rutinas, la aplicación de fórmulas o algoritmos, la aplicación de procedimientos de transformación de la información disponible y la interpretación de los resultados. Se suele utilizar como complemento de la lección magistral.
Presentación	Exposición por parte del alumnado ante el docente y/o un grupo de estudiantes de un tema sobre contenidos de la materia o de los resultados de un trabajo, ejercicio, proyecto...
Trabajo tutelado	El estudiante, en pequeño grupo, elabora un documento sobre la temática de la materia acordada previamente con el profesor/a.

Lección magistral	El carácter de la materia 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 practicas. 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 el 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 localización fijadas por el centro.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajo tutelado	El alumno dispondrá de un horario de tutorías para consultas y resolver dudas relacionadas con la materia.

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Prácticas de laboratorio	Se valorará la asistencia, participación activa y resolución de actividades propuestas	15		C25 C26 C29
Presentación	Exposición por parte del alumnado ante el docente y/o un grupo de estudiantes de un tema sobre contenidos de la materia o de los resultados de un trabajo, ejercicio, proyecto...	5	B6 B12 B13 B24 B26	C25 C26 C29
Trabajo tutelado	El estudiante, en pequeño grupo, elabora un documento sobre la temática de la materia acordada previamente con el profesor/a.	20	B2 B5 B12	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 materia.	60	B13 B16 B18 B24 B26	C25 C26 C29

Otros comentarios sobre la Evaluación

Todo el alumnado asista o no a las aulas, tiene derecho a ser evaluado (mediante examen o según establezca la guía docente).

a) En la convocatoria de enero el examen tendrá una valoración del 60%, el trabajo un 20%, exposiciones 5%, y las sesiones prácticas un 15% (Deberán asistir como mínimo al 80% de las sesiones prácticas). Los alumnos que no cumplan el 80% de asistencia práctica, deberán realizar un examen práctico y/o se incluirá una pregunta/s extras de desarrollo en el examen de respuesta corta / test.

Es indispensable superar el examen teórico con una calificación mínima de 5 puntos para aprobar la materia.

b) De no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán evaluadas en la convocatoria de julio. En esta convocatoria (junio-julio) el examen tendrá una valoración del 100%.

c) Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad

Fuentes 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 helth-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 musuclares**, 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

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
Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503