

## GUÍA DOCENTE

\*Pendiente de actualización

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Nuevas tendencias en Fitness y Wellness
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Cuarto
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Mireia Peláez
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	mireia.pelaez@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tema 1. Evolución, actualización y repercusión de las tendencias en el fitness y la práctica de actividad física             <ul style="list-style-type: none"> <li>-1.1. Definiciones</li> <li>-1.2. Introducción y evolución de las nuevas tendencias en actividad física y deporte</li> <li>-1.3. Salidas profesionales relacionadas con el fitness y actividad física</li> <li>- 1.4 Situación actual económica y social del fitness y actividad física en el mercado laboral y estudio de las propuestas físicas más demandadas y novedosas de la actualidad</li> </ul> </li> </ul>

- 1.5 Relevancia del fitness y marketing deportivo actual (importancia de las redes sociales y uso de las APPs y tecnología)
- 1.6 Impacto del fitness y la actividad física sobre la salud e imagen personal
- 1.7 La figura del entrenador personal y la situación actual del CAFD
- Tema 2. Nuevas tendencias en el fitness
  - 2.1 Nuevas tendencias en el fitness sin aparatos
  - 2.2. Nuevas tendencias en el fitness con aparatos
- Tema 3. Nuevas tendencias en el fitness acuático y fitness en el medio terrestre
  - 3.1 Actividades en el medio acuático
  - 3.2. Actividades en el medio terrestre
  - 3.3 Entrenador personal
- Tema 4. Nuevas tendencias en el entrenamiento con complementos
  - 4.1 Entrenamiento con electroestimulación local
  - 4.2. Entrenamiento con vibración
  - 4.3. Entrenamiento oclusivo
- Tema 5. Nuevas tendencias en el entrenamiento de las cualidades físicas
  - 5.1. Entrenamiento de aumento de la masa corporal (hipertrofia)
  - 5.2 Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
- Tema 6. Utilización del material más novedoso en el ámbito del entrenamiento deportivo
  - 6.1 Revisión del material más novedoso en el ámbito del entrenamiento deportivo
  - 6.2. Análisis de las nuevas corrientes metodológicas
  - 6.3. Nuevos dispositivos digitales para el control y valoración del fitness
  - 6.4. Nuevos dispositivos para la mejora de la relajación

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE15. Evaluar e interpretar las necesidades de las personas y colectivos participantes en deporte y actividad física.
- CE34. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CE38. Desarrollar las capacidades de expresión, relación y creación, utilizando diferentes técnicas para representarlas individual y colectivamente
- CE40. Conocer y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta indispensable de aprendizaje autónomo, así como para el desarrollo y

actualización de su formación dentro del campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### **COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:**

Que los alumnos sean capaces de:

- Conocer las principales actividades de este ámbito y su evolución en las últimas décadas, valorando sus posibilidades de aplicación, su grado de adecuación según las características del practicante, y poder desarrollar intervenciones, desde su diseño hasta su dirección.
- Observar de forma crítica procesos, propuestas y programas que busquen la calidad o la cantidad en la participación en relación a las nuevas necesidades en relación al ocio y la actividad física.
- Conocer y utilizar recursos materiales, audiovisuales, informáticos y bibliográficos útiles en el ámbito del fitness.

#### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE:**

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer los fundamentos básicos del trabajo en cada una de estas tendencias, tanto para impartir clases colectivas como individuales.
- Realizar clases estructuradas, progresiones de enseñanza, y adaptaciones individuales en cada disciplina de las trabajadas en clase.
- Conocer la estructura de la música característica de las actividades de fitness, y utilizarla de forma adecuada como elemento de soporte fundamental para determinadas actividades colectivas de este ámbito.
- Ser crítico con las tendencias actuales en el ámbito de la actividad física, valorando positivamente aquellas que se ajusten a criterios saludables, y rechazando las que no los cumplan, siendo consciente del cambio permanente al que se ve sometido el mundo del fitness y del wellness, y del gran negocio que ha surgido en torno a él, rechazando aquellos aspectos de este ámbito que no sean éticos.

## **METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS**

#### **METODOLOGÍAS DOCENTES:**

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

Método expositivo  
Estudio y análisis de casos  
Resolución de ejercicios  
Aprendizaje cooperativo/trabajo en grupo

Trabajo autónomo

**ACTIVIDADES FORMATIVAS:**

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

El primer día de clase, el profesor/a proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

**CONVOCATORIA ORDINARIA:**

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

	Actividades de evaluación	Ponderación
Evaluación continua	Tareas, prácticas y actividades formativas	20%
	Preparar e impartir clase/s	25%
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5%
Evaluación final	Prueba teórico práctica final	50%

En caso de no superar la actividad de “preparar e impartir una clase” el alumno no se podrá presentar a la convocatoria extraordinaria

**CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:**

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórico práctica con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

Ajiba Orozco, J. (2018). *Nuevas tendencias en Fitness y Wellnes*. Material didáctico propio de la institución.

Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 10-19.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

American College of Sports Medicine. (2011). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L. (2006). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hoeger, W. W., Hoeger, S. A., Fawson A. L., Hoeger C. I. (2016). *Fitness & Wellness*. Canada: Clangage Learning

### WEBS DE REFERENCIA:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- ACSM's Health & Fitness Journal: <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/pages/default.aspx>
- American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)

### OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- <http://www.cengage.com>