

GUÍA DOCENTE 2020-2021

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Nuevas tendencias en Fitness y Wellness
PLAN DE ESTUDIOS:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	6
CURSO:	Tercero
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Jon Mikel Picabea
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	jon.picabea@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<ul style="list-style-type: none">• Tema 1. Evolución, actualización y repercusión de las tendencias en el fitness y la práctica de actividad física<ul style="list-style-type: none">-1.1. Definiciones-1.2. Introducción y evolución de las nuevas tendencias en actividad física y deporte-1.3. Salidas profesionales relacionadas con el fitness y actividad física-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

-1.5 Relevancia del fitness y márketing 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 masa corporal
 - 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

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

-CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.

- CG2 Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.

- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG4 Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.
- CG5 Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- CG6 Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.
- CG7 Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- CG9 Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.
- CG10 Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

CE11- Analizar las habilidades desde la perspectiva de las capacidades perceptivo-cognitivas de ajuste postural y tónico, y de configuración espacio-temporal del movimiento, teniendo en cuenta su evolución a lo largo del ciclo vital.

CE15 - Evaluar e interpretar las necesidades de las personas y colectivos participantes en deporte y actividad física.

CE17 - Diseñar y aplicar metodologías de entrenamiento específicas para el desarrollo de las cualidades físicas del deportista.

CE20 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividad físicas inadecuadas.

CE38 - Desarrollar las capacidades de expresión, relación y creación, utilizando diferentes técnicas para representarlas individual y colectivamente

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 utilizar 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 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	Trabajo escrito	20 %
	Trabajo expositivo	25 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Examen teórico-práctico final.	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un Examen Teórico-Práctico 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. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 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/defaults.aspx>
- American College of Sports Medicine: www.acsm.org

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

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