Universidad Zaragoza

Curso : 2019/20

26337 - Nuevas tendencias del fitness y wellness

Información del Plan Docente

Año académico: 2019/20
Asignatura: 26337 - Nuevas tendencias del fitness y wellness
Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación: 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Créditos: 6.0
Curso: 3
Periodo de impartición: Segundo semestre
Clase de asignatura: Optativa
Materia: ---

1.Información Básica

1.1.Objetivos de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

El panorama de la actividad físico-deportiva ha cambiado de forma sustancial desde la aparición en las últimas décadas del siglo XX de lo que se conoce como actividades del ámbito del Fitness y del wellness. En la actualidad es amplia la oferta de este tipo que nos encontramos en los gimnasios y en los centros deportivos, tanto públicos como privados, y podemos hablar de un auténtico fenómeno social vinculado a su práctica. Los motivos que llevan al adulto a acudir a este tipo de centros son diversos, destacando normalmente la salud, la imagen corporal, el componente psico-social, y el placer por la práctica realizada.

Cada vez van surgiendo nuevas tendencias dentro de este ámbito, algunas de las cuales llegan a ser aceptadas y practicadas por un gran número de participantes, siendo una alternativa firme para ocupar el tiempo de ocio de un adulto.

Dado que se trata de un ámbito que supone una alternativa laboral real y en auge para el graduado en CC. de la actividad física y del deporte, esta asignatura busca que el alumnado adquiera un conocimiento sobre él. Estimamos que las competencias adquiridas en ella pueden ser útiles tanto en el campo del entrenamiento deportivo, como en el de la gestión o el de la docencia.

1.2.Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

- Ahondar en la evolución que en las últimas décadas ha sufrido el ámbito de la actividad física y deportiva con el nacimiento y evolución de las denominadas actividades de fitness;
- Conocer las principales actividades de este ámbito, valorando sus posibilidades de aplicación, su grado de adecuación según las características del practicante, y poder desarrollar intervenciones, desde su diseño hasta su dirección.
- Conocer y utilizar recursos materiales, audiovisuales, informáticos y bibliográficos útiles en el ámbito del fitness.
- Valorar las características que debe reunir un profesional de este ámbito, y la importancia de la desarrollar la capacidad de comunicación interpersonal en un graduado en CC. de la actividad física y del deporte.
- Desarrollar un espíritu crítico sobre el mercado de las actividades de fitness y wellness.
- Orientar al alumnado hacia un perfil profesional de salida real, y ampliar su competencia en otros ámbitos de inserción en el mercado laboral, formando titulados con conocimientos actualizados sobre las actividades físico-deportivas que demanda parte de la sociedad.

1.3.Recomendaciones para cursar la asignatura

Recomendaciones: El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del correspondiente *link*, teniendo en cuenta que la ?bibliografía básica? se considera de obligada consulta, y que la ?bibliografía complementaria? lo es a título de orientación:

http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257

2.Competencias y resultados de aprendizaje

2.1.Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

Al superar esta asignatura se mejorarán las competencias generales del título de Grado desarrollándose diferentes competencias instrumentales, competencias personales y de relación interpersonal y competencias sistémicas.

- Competenciasprofesionales: 2, 3, 7, 14, 19, 21, 22, 24, 25, 26.
- Competencias propias de la asignatura:

SABER

1. Conocer el proceso de evolución de la práctica de la actividad física en las últimas décadas, y los cambios en cuanto a la demanda del tipo de actividades por parte de los practicantes.
2. Conocer distintos tipos de actividades físicas de fitness y wellness, saber cuáles son sus características y las principales diferencias entre ellas, valorando sus posibilidades de aplicación y sus posibilidades de modificación según el contexto de aplicación y los objetivos a lograr.
3. Saber el grado de adecuación de cada tipo de actividad según las características del practicante.
4. Poseer conocimientos suficientes para desarrollar y aplicar programas de intervención basados en los contenidos tratados en la asignatura en cualquier ámbito de aplicación.
5. Conocer y organizar diferentes recursos relacionados con este tipo de actividades:

- Recursos bibliográficos.
- Programas informáticos para almacenar y editar música.
- Materiales de utilidad.

SABER HACER

1. Idear, organizar, gestionar y aplicar dinámicas que empleen los contenidos trabajados en la asignatura de forma coherente según diferentes contextos y fines, y saber utilizar los recursos necesarios para adaptarlas a cada etapa de desarrollo.
2. Desarrollar estrategias de adaptación de este tipo de contenidos a cualquier ámbito de desarrollo profesional del licenciado en CC. de la actividad física.
3. Emplear recursos diversificados como son la música, las nuevas tecnologías, y los nuevos materiales, que contribuyen a mejorar la calidad de los programas de actividad física.
4. Identificar y reconocer la estructura y la dinámica de distintas actividades de fitness y wellness.
5. Investigar sobre la propia práctica, introduciendo propuestas de innovación encaminadas a la mejora.
6. Ser capaces de valorar la intervención de una persona que gestione y/o dirija actividades de este ámbito.
7. Ser capaz de diseñar y desarrollar proyectos de trabajo y proyectos de investigación, relacionados con las actividades de fitness y wellness.
8. Utilizar las fuentes documentales y el material bibliográfico propio de la materia, siendo capaz de sistematizar la información para mejorar el conocimiento de la misma y propiciar la construcción de conocimiento autónomo.
9. Analizar el estado de este tipo de contenidos en la actualidad, desde un punto de vista objetivo.

SABER SER

1. Ser sensible a la realidad social de cambio permanente en el ámbito de la actividad física, acentuado especialmente en el ámbito del fitness y del wellness,
2. Rechazar las actitudes faltas de ética que caracterizan a algunos profesionales del ámbito del fitness y del wellness, que priman intereses económicos por encima de la salud y el bienestar.
3. Poseer la habilidad para trabajar de forma autónoma, construyendo su propio aprendizaje.
4. Valorar la importancia de la capacidad de comunicación interpersonal del Graduado en CC. de la actividad física y del deporte.
5. Adquirir compromiso en el trabajo colaborativo, siendo asertivo, y al mismo tiempo respetuoso con las opiniones de otros.
6. Comprender la evolución que ha sufrido la práctica de la actividad física a lo largo de las últimas décadas, y los motivos a los que este cambio se ha debido. Valorar de esta forma la existencia de este tipo de actividades, su importancia actual y su demanda.
7. Comprometerse en la concienciación de la necesidad de adoptar un estilo de vida activo, basado en la adquisición de buenos hábitos, que contribuyan a la mejora de la calidad de vida.
8. Valorar el componente motivacional de este tipo de actividades.

2.2.Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

- Conoce los fundamentos básicos del trabajo en cada una de estas tendencias, tanto para impartir clases colectivas como individuales.
- Realiza clases estructuradas, progresiones de enseñanza, y adaptaciones individuales en cada disciplina de las trabajadas en clase.
- Conoce la estructura de la música característica de las actividades de fitness, y la utiliza de forma adecuada como elemento de soporte fundamental para determinadas actividades colectivas de este ámbito.
- Es 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.

2.3.Importancia de los resultados de aprendizaje

Asignatura relevante por su relación con las salidas profesionales del ámbito del fitness. Además, los aprendizajes podrán aplicarse al ámbito del entrenamiento deportivo, de la docencia, de la gestión y de la salud.

3.Evaluación

3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluacion

SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA:

Procedimientos y descripción de los mismos:

- **Prueba individual escrita.** PONDERACIÓN: 50% de la calificación final.

El examen incluirá todas o alguna de las siguientes modalidades de preguntas: preguntas a desarrollar, preguntas cortas, preguntas tipo test, resolución de problemas.

- **Simulaciones y Producciones de los alumnos**:

1. Enseñar y guiar al grupo durante una coreografía de aeróbic (individual). Calificación basada en la evaluación del profesor, en la autoevaluación y/o en la coevaluación. PONDERACIÓN: 20% de la calificación final.
2. Impartir una sesión basada en un contenido visto en clase (grupal). Se entregará al mismo tiempo el diseño de la sesión por escrito. PONDERACIÓN: Entre el 20 y el 25% de la calificación final.
3. Trabajos prácticos llevados a cabo a lo largo del semestre, de forma individual o grupal, a propuesta del profesor/profesora. PONDERACIÓN: entre el 0 y el 5% de la calificación final.
4. Trabajos voluntarios. Dirección de sesiones en otros contextos fuera del ámbito universitario, o dentro del propio ámbito universitario (apoyo a la docencia). Este tipo de trabajo se realizará de forma concertada previamente con el profesor/profesora. PONDERACIÓN: 5% de la calificación final.

Para optar a aprobar la asignatura por "evaluación continua" es requisito indispensable la asistencia y participación activa en al menos un 85% de las prácticas.

PRUEBA DE EVALUACIÓN FINAL GLOBAL:

Procedimientos y descripción de los mismos:

- **Prueba individual escrita.** PONDERACIÓN: 50% de la calificación final.
- **Simulación y Producción:**
    1. Enseñar y guiar al grupo durante una coreografía de aeróbic (individual): El alumno entregará una grabación donde se le vea y oiga de forma clara mientras enseña una pequeña coreografía de aeróbic. El producto final tendrá una duración de 32 tiempos, y se verá toda la progresión de enseñanza hasta llegar al producto final. La entrega se realizará en soporte DVD en la fecha oficial de examen, y se cumplirán todos los requisitos legales (permisos de grabación). PONDERACIÓN: 20% de la calificación final.
    2. Impartir una sesión basada en un contenido visto en clase (grupal). El alumno entregará una grabación donde se le vea y oiga de forma clara mientras imparte una sesión del contenido escogido y consensuado

de antemano con el profesor/a. Se entregará al mismo tiempo el diseño de la sesión por escrito. La entrega se realizará en soporte DVD en la fecha oficial de examen, y se cumplirán todos los requisitos legales (permisos de grabación). PONDERACIÓN: 20% de la calificación final.

3. Trabajos voluntarios realizados de forma concertada con la profesora, y supervisados de forma regular: 10%

LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE CADA PROCEDIMIENTO SE DETALLARÁN CON ANTERIORIDAD AL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS.

4.Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1.Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

- *Exposición del profesor*
- *Aprendizaje Orientado a Proyectos*
- *Resolución problemas*
- *Puesta en común de grupos*
- *Vivenciación de aplicaciones prácticas.*
- *Visualización de material audiovisual*
- *Manejo de software específico aplicable al ámbito de la actividad física.*

4.2.Actividades de aprendizaje

En la siguiente tabla se presenta el tipo de actividades de enseñanza-aprendizaje previsto y su dedicación horaria dentro de la asignatura:

	HORAS
CLASE MAGISTRAL	15
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CASOS	40
PRÁCTICAS DE LABORATORIO	5
PRÁCTICAS EXTERNAS CURRICULARES	Se tratará de realizar prácticas de este tipo siempre que haya disponibilidad económica.
TRABAJOS	40
ESTUDIO	45
PRUEBAS DE EVALUACIÓN	5

4.3.Programa

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

Los contenidos de la asignatura se engloban y ordenan siguiendo la siguiente estructura (**Temario**):

- **TEMA 1: EVOLUCIÓN DE LAS TENDENCIAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Principalmente centrado en la evolución de las tendencias en la práctica de actividad física

- **TEMA 2: ACTIVIDADES COLECTIVAS DIRIGIDAS**

Estará centrado en la descripción de los principales tipos de actividades realizadas en sala dentro del ámbito del fitness y del wellness, centrandose fundamentalmente en las actividades dirigidas.

- **TEMA 3: ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICAS**

Se centrará en las actividades de fitness y wellness en el medio acuático (aquaeróbic y aquagym principalmente).

- **TEMA 4: UTILIZACIÓN DE MATERIALES**

Versará sobre la utilización de nuevos materiales en el ámbito del fitness y el wellness, y de los nuevos usos de materiales clásicos.

4.4.Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Calendario de sesiones presenciales:

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
TEMA 1 **EVOLUCIÓN DE LAS TENDENCIAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**	**T**			
TEMA 2 **ACTIVIDADES COLECTIVAS DIRIGIDAS**	**T / P**	**T / P**	**T / P**	**T / P**
TEMA 3 **ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICAS**				**T**
TEMA 4 **UTILIZACIÓN DE MATERIALES**				**T / P**

Tabla 1: Distribución de los contenidos de la asignatura a lo largo del semestre. T: Contenidos abordados a nivel conceptual. P: Contenidos abordados a nivel procedimental.

Presentación de Trabajos:

- Examen práctico 1: Enseñar y guiar al grupo durante una actividad precoreografiada (individual). Se realizará aproximadamente en una fecha consensuada en el ecuador del semestre.
- Examen práctico 2: Impartir una sesión basada en un contenido visto en clase (grupal). Se realizarán a lo largo del último mes de asignatura.
- Examen escrito y prueba para los alumnos que opten a examen final: se realizará en la fecha oficial de examen fijada por el centro.
- Posibles actividades formativas complementarias: se podrán realizar en función del calendario y del presupuesto disponible. Se realizarían a lo largo de todo el semestre.

- Examen práctico 1
- Examen práctico 2
- Examen escrito y prueba para los alumnos que opten a examen final
- Posibles actividades formativas complementarias a lo largo del semestre

4.5.Bibliografía y recursos recomendados

- Calais Germain, Blandine. Abdominales sin riesgo / Blandine Calais-Germain . Barcelona : Los Libros de la Liebre de Marzo, 2010
- Calais-Germain, Blandine. Anatomía para el movimiento. Tomo 1, Introducción al análisis de las técnicas corporales / Blandine Calais- Germain ; traducción supervisada por Nùria Vives . 1ª ed., 9ª reimp. Barcelona : La Liebre de Marzo, 2002
- Calais-Germain, Blandine. Anatomía para el movimiento. Tomo II, Bases para ejercicios / Blandine Calais-Germain, Andrée Lamotte . 1ª ed., 11ª reimp. Barcelona : Los libros de la liebre de marzo, 2006
- Colado Sánchez, Juan Carlos. Acondicionamiento físico en el medio acuático / Juan Carlos Colado Sánchez . 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2004
- Diéguez Papí, Julio. Aeróbic / Julio Diéguez Papí . 1a. ed. Barcelona : INDE, 2000
- Diéguez Papí, Julio. Entrenamiento funcional en programas de fitness : Método integrado de entrenamiento para actividades de fitness / salud. Vol.I, Bases teórico-prácticas / Julio Diéguez Papí . 1ª ed. Barcelona : Inde, 2007
- Diéguez Papí, Julio. Entrenamiento funcional en programas de fitness : Método integrado de entrenamiento para actividades de fitness / salud. Vol. II, Acondicionamiento muscular funcional / Julio Diéguez Papí . 1ª ed. Barcelona : Inde, 2007
- Fernández González, Iraima. Manual de aeróbic y step / autores, Iraima Fernández González, Blanca López

Erquicia, Susana Moral González . 2ª ed. Barcelona : Paidotribo : FEDA, cop. 2005

- Fernández Temiño, Marisol.. Step para todos / Marisol Fernández Temiño. . Madrid Gymnos, 1996.
- Marco, Eva. Manual de : hip hop y funk / Eva Marco . 1ª ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2007
- Medina Jiménez, Eduardo. Actividad física y salud integral / por Eduardo Medina Jiménez .
- Urquiza González, Marina.. Manual del instructor de clases colectivas con pesas / Marina Urquiza González, Luis Toronjo Hornillo. . Madrid : Gymnos, 2001.
- Albadalejo, Lauren. Aerobic para todos / Lauren Albadalejo . Madrid : Gymnos, D.L. 1996
- Charola, Ana. Manual practico de aerobic : las claves para un cuerpo vivo / Ana Charola . Madrid : Gymnos, D.L. 1966
- Colado Sánchez, Juan Carlos. Fitness en las salas de musculación / Juan Carlos Colado Sánchez . 3a. ed. Barcelona : INDE, D.L. 2004
- Colado Sánchez, Juan Carlos. Fitness acuático / Juan Carlos Colado Sánchez y Juan Antonio Moreno Murcia . 1a. ed. Barcelona : INDE, 2001
- Diéguez Papí, Julio. GAP, glúteos, abdominales y piernas : principios para la tonificación muscular eficaz / Julio Diéguez Papí . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2002
- Escribano Escalante, Milagros. Aeróbic y embarazo : guía práctica / Milagros Escribano Escalante . Madrid : Gymnos, [2004]
- Liarte, Toni. Diver-fit : diversión + fitness : un programa de actividades físicas para niños y adolescentes de aplicación en diferentes ámbitos (escolar, extraescolar, gimnasios y/o centros deportivos) / Toni Liarte y Rosa Nonell . 1a. ed. Barcelona : Inde, 1998
- Electroestimulación, entrenamiento y periodización : aplicación práctica al fútbol y 45 deportes / Manuel Pombo Fernández ... [et al.] . Barcelona : Paidotribo, cop. 2004
- Quintana Yáñez, Angeles. Ritmo y educación física : de la condición física a la expresión corporal / Ángeles Quintana Yáñez . Madrid : Gymnos, D.L. 1997
- Viciana Garófano, Virginia. Las actividades coreográficas en la escuela : danzas, bailes, funky, gimnasia-jazz ... / Virginia Viciana Garófano, Milagros Arteaga Checa . 1a. ed. Barcelona : INDE, 1997