

## 26337 - Nuevas tendencias del fitness y wellness

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2023/24

**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:**

**Periodo de impartición:** Segundo semestre

**Clase de asignatura:** Optativa

**Materia:**

### 1. Información básica de la asignatura

En la actualidad a oferta de puestos de trabajo vinculados al ámbito del Fitness es numerosa, y los graduados de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte pueden encontrar en este campo una salida laboral para la que deben estar bien preparados. Esta asignatura busca que el alumnado adquieran competencias relacionadas con este ámbito, que podrán ser útiles tanto si se dedican al entrenamiento deportivo, como a la gestión, la docencia o la salud.

Este planteamiento guarda relación con determinados *Objetivos de Desarrollo Sostenible* (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

- Objetivo 3: Salud y bienestar
- Objetivo 4: Educación de calidad
- Objetivo 5: Igualdad de género

### 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.

Diseña e implementa sesiones dirigidas a la mejora de objetivos concretos en distintos contextos, aplicando la metodología propia de las actividades de Fitness y Wellness, de forma segura y eficiente.

### 3. Programa de la asignatura

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos mantiene la siguiente estructura:

- **TEMA 1: EVOLUCIÓN DE LAS TENDENCIAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:** Principalmente centrado en la historia y 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, centrándose fundamentalmente en las actividades dirigidas.
- **TEMA 3: ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICAS:** Se centrará en las actividades de fitness y wellness en el medio acuático.
- **TEMA 4: UTILIZACIÓN DE MATERIALES:** Versará sobre la utilización tanto de materiales clásicos como novedosos en las actividades de Fitness y Wellness.

## 4. Actividades académicas

- Clases magistrales: 15 horas  
Sesiones teórico-prácticas en las que se explicarán los contenidos de la asignatura
- Prácticas: 40 horas  
Experimentación de distintas actividades y dinámicas, y de los principios básicos para la intervención.
- Prácticas especiales: 5 horas  
Visitas a centros de fitness para conocer el contexto laboral real. Es posible que, por disponibilidad de los centros, no puedan realizarse estas prácticas, por lo que las horas de prácticas especiales pasarían al apartado anterior.
- Trabajos docentes: 40 horas  
Diseño e implementación de intervenciones con determinados contextos y objetivos.
- Estudio personal: 42 horas
- Pruebas de evaluación: 8 horas

## 5. Sistema de evaluación

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

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA:**

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.

Procedimientos y descripción de los mismos:

- **PRUEBA ESCRITA**

PONDERACIÓN: **40%** de la calificación final. El examen incluirá todas o alguna de las siguientes modalidades de preguntas: preguntas a desarrollar, preguntas cortas y resolución de problemas.

Esta prueba tendrá lugar en el horario de la última sesión teórica lectiva del semestre.

- **SIMULACIONES Y PRODUCCIONES DEL ALUMNADO:**

**Prueba de Entrenamiento virtual** (trabajo individual):

El objetivo de esta actividad es mejorar las habilidades comunicativas, indagando sobre sus puntos fuertes y potenciándolos en una simulación de una situación profesional real. La mini-sesión de 10-15 minutos está dirigida a personas adultas sanas, sin patologías ni lesiones, pero con distintos niveles de condición física. El objetivo de trabajo es la fuerza. Se debe atender a la diversidad en cada ejercicio, tanto a nivel de dificultad como de intensidad. En cada ejercicio hay que prever los errores más frecuentes para poner énfasis en evitarlos. Las personas que recibirán la sesión, lo harán en diferido desde sus casas.

Como evidencia de competencias se entregará en el plazo estipulado un vídeo, que constará de las siguientes:

- Pequeña presentación personal ("Hola, soy X, futuro/a graduado/a en CC. de la actividad física"), se comentará el tipo de sesión que se va a realizar y a quiénes va dirigida.
- Ejercicios: descripción de los ejercicios dando ejemplo visual, acompañando la demostración de indicaciones verbales si es preciso. Las indicaciones irán dirigidas a: lograr una técnica adecuada, evitar errores más frecuentes, motivar, ir informando sobre repeticiones que quedan...
- Despedida. El vídeo se entregará a través de enlace de google drive o similar, respetando los plazos fijados previamente (emplear cuenta oficial unizar), y corroborando que la entrega se ha realizado correctamente.

Se recomienda encarecidamente no apurar los plazos de entrega para evitar posibles problemas tecnológicos. Calificación basada en la evaluación del profesor.

PONDERACIÓN: **30%** de la calificación final

**Prueba práctica sesión Actividad Colectiva dirigida** (trabajo grupal):

Consiste en impartir una sesión basada en un contenido visto en clase, o empleando una dinámica distinta acordada con el profesorado. El objetivo de la sesión es la tonificación muscular, aunque se puede integrar con otro tipo de trabajo: cardiovascular, flexibilidad, equilibrio, agilidad...

Cada grupo elegirá dinámica, materiales (2 tipos máximo), y localizará el trabajo en una zona del cuerpo: tren

superior, tren inferior o core.

La duración de la sesión irá en función del número de alumnos/as matriculados en la asignatura, pero estará en torno a los 20-30 minutos.

Cada grupo debe entregar antes de la intervención un trabajo escrito donde se describa la sesión realizada. Dicho trabajo tendrá una extensión no superior a 10 folios, y deben figurar los siguientes apartados:

- Portada con nombre de sesión y nombre de los componentes del grupo
- Material necesario para el desarrollo de la sesión
- Descripción pormenorizada de los ejercicios y dinámica: descripción gráfica y escrita, tiempo aproximado de ejecución, repeticiones, organización, atención a la diversidad...
- Descripciones de criterios de seguridad y de éxito de la actividad: consideraciones a tener en cuenta antes y durante la actividad, verbalizaciones para mantener las condiciones de seguridad cuando sea oportuno
- Descripción de la música empleada
- Bibliografía y webgrafía (normas APA)

PONDERACIÓN: **30%** de la calificación final.

#### • TRABAJOS VOLUNTARIOS

Dirección de sesiones virtuales en otros contextos fuera del ámbito universitario, o dentro del propio ámbito universitario en el caso de tener competencias para ello (apoyo a la docencia). Este tipo de trabajo se realizará de forma concertada previamente con el profesor/profesora. Podrá sumar hasta un máximo de **0,5** puntos adicionales en la calificación final de la asignatura. Aquellos alumnos/as que quieran optar a obtener "Matrícula de honor" en la asignatura deberá realizar al menos uno de estos trabajos voluntarios. El profesorado comunicará en la presentación de la asignatura el desglose de tareas incluidas en la evaluación y el calendario aproximado de realización y/o entrega de las mismas.

LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN ESPECÍFICOS DE CADA PROCEDIMIENTO SE DETALLARÁN CON ANTERIORIDAD AL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS. PARA APROBAR LA ASIGNATURA POR ESTE SISTEMA DE EVALUACIÓN ES NECESARIO SUPERAR CON UNA CALIFICACIÓN MÍNIMA DE 5 AMBOS APARTADOS ("PRUEBA ESCRITA" Y "SIMULACIONES Y PRODUCCIONES").

#### **PRUEBA DE EVALUACIÓN GLOBAL:**

Procedimientos y descripción de los mismos:

##### • **PRUEBA ORAL SOBRE CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS**

PONDERACIÓN: **40%** de la calificación final. El examen incluirá todas o alguna de las siguientes modalidades de preguntas: preguntas a desarrollar, preguntas cortas y resolución de problemas.

##### • **SIMULACIONES Y PRODUCCIONES DEL ALUMNADO:**

###### **Prueba de Entrenamiento virtual**

Ver las directrices de dicha prueba para el alumnado de evaluación continua. La fecha tope para entregar las evidencias de competencia mediante la realización de un vídeo es la fecha oficial de examen, mediante envío de enlace de google drive al profesorado (cuenta oficial unizar). Se recomienda encarecidamente no apurar los plazos de entrega para evitar posibles problemas tecnológicos.

PONDERACIÓN: **30%** de la calificación final.

###### **Prueba práctica sesión Actividad Colectiva dirigida**

Ver las directrices de dicha prueba para el alumnado de evaluación continua. El único aspecto que cambia con respecto a ella es que el alumnado de evaluación global realizará la prueba de forma individual, y deberá buscar un grupo con el que implementar la sesión diseñada, contando con los permisos pertinentes para la grabación. La fecha tope para entregar las evidencias de competencia mediante la realización de un vídeo es la fecha oficial de examen, mediante envío de enlace de google drive al profesorado (cuenta oficial unizar). El video debe contar presentarse en condiciones de calidad, de forma que permita la correcta visualización y audición. Se recomienda encarecidamente no apurar los plazos de entrega para evitar posibles problemas tecnológicos.

PONDERACIÓN: **30%** de la calificación final.

PARA APROBAR LA ASIGNATURA POR ESTE SISTEMA DE EVALUACIÓN ES NECESARIO SUPERAR CON UNA CALIFICACIÓN MÍNIMA DE 5 AMBOS APARTADOS ("PRUEBA ESCRITA" Y "SIMULACIONES Y PRODUCCIONES").

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar: <https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#>.