

## GUÍA DOCENTE 2023-2024

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Nuevas tendencias en Fitness y Wellness		
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	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>	Tercero		
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo		
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano		
<b>PROFESORADO:</b>	Adrián Rodríguez García y Florent Osmani		
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	<a href="mailto:adrian.rodriguez.garcia@uneatlantico.es">adrian.rodriguez.garcia@uneatlantico.es</a> <a href="mailto:florent.osmani@uneatlantico.es">florent.osmani@uneatlantico.es</a>		

### 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 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 entrenamiento
  - 2.1. Entrenamiento funcional
  - 2.2. Corrección postural
  - 2.3. Calentamiento y enfriamiento
  - 2.4. Estiramientos y sus usos
  - 2.5. El uso del foam roller
  - 2.6. La técnica correcta en ejercicios de fuerza
  - 2.7. Calzado minimalista
- Tema 3. Nuevas tendencias en el fitness
  - 3.1 Nuevas tendencias en el fitness sin aparatos
  - 3.2. Nuevas tendencias en el fitness con aparatos
- Tema 4. Nuevas tendencias en el fitness acuático y fitness en el medio terrestre
  - 4.1 Actividades en el medio acuático
  - 4.2. Actividades en el medio terrestre
  - 4.3 Entrenador personal
- Tema 5. Nuevas tendencias en el entrenamiento con complementos
  - 5.1 Entrenamiento con electroestimulación local
  - 5.2. Entrenamiento con vibración
  - 5.3. Entrenamiento oclusivo
  - 5.4. Otros complementos útiles
- Tema 6. Nuevas tendencias en el entrenamiento de las cualidades físicas
  - 6.1 Entrenamiento de aumento de masa corporal
  - 6.2. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
  - 6.3. Crossfit y powerlifting
- Tema 7. Utilización del material más novedoso en el ámbito del entrenamiento deportivo
  - 7.1 Revisión del material más novedoso en el ámbito del entrenamiento deportivo
  - 7.2. Análisis de las nuevas corrientes metodológicas
  - 7.3. Nuevos dispositivos digitales para el control y valoración del fitness
- Tema 8. Métodos de entrenamiento personal
  - 8.1. Entrenador personal presencial

- 8.2. Entrenador personal virtual
- 8.3. Entrenador personal APPs
- Tema 9. Centros de entrenamientos deportivos
  - 9.1. Tipos de gimnasios
  - 9.2. Fitness boutique
  - 9.3. Box de crossfit

## 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 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:

<b>Actividades formativas</b>		<b>Horas</b>
<b>Actividades dirigidas</b>	Clases expositivas	25
	Clases prácticas	24
	Seminarios y talleres	11
<b>Actividades supervisadas</b>	Supervisión de actividades	2
	Tutorías (individual / en grupo)	3
<b>Actividades autónomas</b>	Preparación de clases	24
	Estudio personal y lecturas	41
	Elaboración de trabajos	16
	Trabajo en campus virtual	2
<b>Actividades de evaluación</b>	Actividades de evaluación	3

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	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura. Trabajos de evaluación continua	10 %
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, Walter. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 27. 9-18. 10.1249/fit.0000000000000834.

### 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: Cengage Learning

Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024. *Retos*, 51, 1351–1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>

### 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](http://www.acsm.org)

### OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

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