



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Programas de ejercicio físico y bienestar

Asignatura	Programas de ejercicio físico y bienestar			
Código	P02G050V01910			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Freire Maceiras, Rebeca Maria			
Profesorado	Freire Maceiras, Rebeca Maria Serrano Gómez, Virginia			
Correo-e	rebfreire@hotmail.com			
Web				
Descripción general				

## Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C25	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
C26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa
C29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa

## Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------

El alumnado tendrá la capacidad de valorar distintas situaciones personales para planificar la práctica de actividad física de forma individualizada.	B2 B5 B6 B13 B14 B16 B18 B26	C25 C26 C29
El alumnado mostrará hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13 B24	
El alumnado será capaz de adaptarse a las nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26	C25
El alumnado mostrará habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B12 B13 B24 B26	
El alumnado comprenderá la literatura científica del ámbito del ejercicio físico y el bienestar	B1 B2	
El alumnado mostrará la capacidad de identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud	B26	C25 C26 C29

## Contenidos

Tema	
1. Nuevas Tendencias del *fitness, *wellness, &*amp; *healthy	1.1. Programas de ejercicio físico y bienestar en los servicios deportivos actuales. 1.2. Nuevas Tendencias de programas con orientación físico saludable.
2. El Entrenamiento personal.	2.1. La figura del entrenador personal. 2.2. Márketing y comunicación. 2.3. Aplicación de los programas de ejercicio físico y bienestar al entrenamiento personal.
3. Fundamentos, estructura, diseño y control de programas de ejercicio físico y bienestar *según el objetivo de las personas usuarias	3.1. Segmentos poblaciones en los practicantes de servicios deportivos.
4. Equipaciones de *fitness, *wellness, &*amp; *healthy	4.1. Las tendencias en la equipación de los servicios deportivos y el *fitness  5.2. Equipaciones.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Proyectos	13	11	24
Prácticas de laboratorio	30	6	36
Sesión magistral	30	45	75
Trabajos y proyectos	5	5	10
Pruebas de respuesta corta	2	2	4
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	0.5	0.5	1

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

## Metodologías

	Descripción
Proyectos	A lo largo de las sesiones teórico/prácticas se realizarán trabajos autónomos en pequeños grupos que vinculen al alumno/la con los contenidos de la materia.
Prácticas de laboratorio	Vivencia y práctica de los contenidos de la materia guiados por el profesorado. Técnicas *grupales participativas.

Sesión magistral	<p>El carácter de la materia hace necesario combinar varios tipos de metodologías, dependiendo de la naturaleza de los objetivos a alcanzar y los contenidos a tratar. Se abogará por una metodología activa, alternando exposiciones magistrales y trabajo en pequeño grupo en las sesiones teóricas y vivencia de las diferentes propuestas de tareas (del profesor y de los propios alumnos) en las sesiones prácticas.</p> <p>Además, el alumno dispondrá de un soporte virtual de apoyo a la docencia, a través de la plataforma TEMA (<a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a>), con el que podrá realizar un seguimiento parcialmente <b>on-line</b> de la materia.</p> <p>- Organización de la docencia: Las sesiones de carácter teórico y práctico se desarrollarán en horario y localización fijadas por el centro.</p>
------------------	---

### Atención personalizada

#### Metodologías Descripción

Proyectos	El alumnado dispondrá además de las tutorías específicas para la materia, atención a través del correo electrónico y el uso de la plataforma de teleformación Tem@.
-----------	---

### Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Sesión magistral	La asistencia a las sesiones teóricas no tiene carácter obligatorio ni puntuable	0	B1 B2 B5 B6 B12 B13 B14
Trabajos y proyectos	Se elaborará un proyecto global en pequeños grupos sobre un tema pactado previamente con el docente que incluya una estructura teórica, práctica y de intervención en una población.	35	B1 C25 B2 C26 B5 C29 B12 B13 B14 B16 B18 B24 B26
Pruebas de respuesta corta	El examen teórico podrá constar de preguntas cortas y/o tipo test de los diversos contenidos de la materia.	50	B13 C25 B16 C26 B18 C29 B24 B26
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	Los alumnos/*las serán evaluados en las clases teóricas y prácticas	15	B1 C25 B2 C26 B5 C29 B12 B13 B16 B18 B24 B26

### Otros comentarios sobre la Evaluación

ES indispensable superar el examen teórico con una calificación mínima de 5 puntos para aprobar la materia. De lo contrario, el resto de calificaciones se guardarán para posteriores convocatorias. En la convocatoria extraordinaria del incluso curso académico se mantendrán las calificaciones de la primera convocatoria. En todo caso se mantendrán los criterios de evaluación.

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica:

G.B., Davis, S.E. (2008). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Riva, L. (2010). *Physical activity and health guidelines*. Recommendations for various ages, fitness levels, and conditions

from 57 authoritative sources. Champaign: Human Kinetics.

Earle, Roger (2008). *Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.

Isidro, F., Heredia, JR, Pinsach, P., Ramón-Costa, M., (2007). *Manual del entrenador personal: del fitness al wellness*. Barcelona: Paidotribo.

Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. Barcelona: Paidotribo.

---

**Recomendaciones****Asignaturas que continúan el temario**

Actividades de fitness/P02G050V01901

---

**Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

---

**Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Actividades de fitness/P02G050V01901

---