

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Actividad Física y Salud	Fitness: últimas tendencias deportivas	4º	1º	6	Optativa
PROFESORES⁽¹⁾			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
<ul style="list-style-type: none"> Felipe García Pinillos 			Dpto. Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte. Ctra. Alfacar s/n. 18011, Granada. Correo electrónico: fgpinillos@ugr.es		
			HORARIO DE TUTORÍAS Y/O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS⁽¹⁾		
			Martes y jueves, de 11:00 a 14:00 h		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte			Fisioterapia, Medicina, Nutrición Humana y Dietética, Maestro en Educación Primaria		
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)					
Tener cursados y superados las asignaturas de Fisiología, Entrenamiento Deportivo, y Actividad Física y Salud.					
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)					
El Fitness, el papel del licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el mundo del fitness. Actividades y tendencias en el fitness, metodología y equipamiento. Creación de hábitos de vida saludables como estrategia fundamental en los programas de fitness.					
COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS					

¹ Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" (<http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/>)

CGI.1. Capacidad de análisis y síntesis
CGI.2. Capacidad de organización y planificación
CGI.3 Comunicación oral y escrita
CGI.5 Destrezas informáticas y telemáticas
CGI.6 Capacidad de acceso y gestión de la información
CGI.7 Capacidad de resolución de problemas
CGI.8 Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma

CGP.1 Capacidad de trabajo en equipo
CGP.3 Habilidades en las relaciones interpersonales
CGP.5 Capacidad crítica y autocrítica
CGP.6 Compromiso ético en el desarrollo profesional

CGS.1 Autonomía en el aprendizaje
CGS.2 Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
CGS.3 Capacidad de Liderazgo y Empatía
CGS.4 Capacidad de Creatividad
CGS.6 Iniciativa y espíritu emprendedor
CGS.7 Motivación por la calidad

CPC.4 Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
CPC.6 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas

CPEI.2 Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.
CPEI.3 Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
CPEI.4 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
CPEI.5 Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

CPEAED.1 Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
CPEAED.3 Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la mejora del rendimiento deportivo
CEPEAD.1 Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje de las habilidades específicas deportivas en el ámbito recreativo, educativo y de iniciación deportiva.
CEPEAD.3 Analizar gestos técnicos detectando los errores básicos de las habilidades específicas deportivas descubriendo las posibles causas que los provocan.

CPEAFS.1 Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la salud
CPEAFS.2 Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre la población adulta, mayores y discapacitados

CPEGRD.1 Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
CPEGRD.2 Elaborar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas
CPEGRD.3 Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

DE CARÁCTER CONCEPTUAL (SABER)

1. Conocer y familiarizarse con la terminología relevante en esta área, en español e inglés, para poder acceder a la



información no sólo nacional sino también internacional.

2. Conocer las diferentes oportunidades profesionales en el mundo del fitness y la situación actual del mercado laboral en esta área.
3. Poseer los conocimientos suficientes para poder transmitir a las personas con quien trabajemos en el futuro, la importancia del fitness desde el punto de vista de la salud.
4. Entender la relación existente entre el fitness, la estética y la salud.
5. Conocer los diferentes métodos de evaluación del fitness y cómo interpretar los resultados desde un punto de vista de la salud.
6. Conocer el proceso de evolución de la práctica de la actividad física en centros fitness y wellness en las últimas décadas, y los cambios en cuanto a la demanda del tipo de actividades por parte de los practicantes.
7. 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.

DE CARACER PROCEDIMENTAL (SABER HACER)

1. Utilizar las fuentes documentales y el material bibliográfico propio de la materia, y ser capaz de leer críticamente la información encontrada, clasificando las fuentes en función de la evidencia científica que las sostiene.
2. Ser capaz de preparar, diseñar e impartir una sesión teórica y/o práctica sobre los contenidos específicos de la materia.
3. Emplear recursos diversificados como son la música, las nuevas tecnologías, y los nuevos materiales, que contribuyen a mejorar la calidad en el ámbito del fitness.
4. Identificar y reconocer la estructura y la dinámica de distintas actividades de fitness y wellness.
5. Ser capaces de valorar el éxito de la intervención sobre fitness, mediante correcta evaluación e interpretación de las mejoras en fitness.

DE CARÁCTER ACTITUDINAL (SABER SER)

1. Ser sensible a la realidad social de cambio permanente 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. Adquirir compromiso en el trabajo en grupo.
5. 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.
6. Valorar el componente motivacional de este tipo de actividades.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

Bloque Temático 1. Introducción.

- Aproximación conceptual.
- Salidas profesionales relacionadas con el fitness y situación actual de este mercado laboral.
- Fitness, salud y estética.

Bloque Temático 2. Fitness, salud y entrenamiento.

Bloque Temático 3. Encuesta Mundial de tendencias en fitness (actualizada anualmente).

- Evolución de tendencias en los últimos años.
- Debate y desarrollo de cada una de las principales tendencias a nivel mundial.



Bloque Temático 4. Otras tendencias en entrenamiento especializado.

- Otras tendencias de reciente aparición en el mundo del fitness.
- Fitness y tecnologías (wearables y nuevos dispositivos en entrenamiento).
- Nuevas tendencias en nutrición y suplementación en centros fitness

BIBLIOGRAFÍA

Por la propia naturaleza de la asignatura, nuevas tendencias en fitness, se utilizará bibliografía muy reciente, lo último que haya publicado en cada uno de los temas tratados.

Una de las fuentes bibliográficas por excelencia para la asignatura es la revista del ACSM centrada en fitness:
ACSM's Health & Fitness Journal: <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/pages/default.aspx>

Así como otras fuentes científicas relevantes. Información relacionada con el fitness publicada en revistas científicas indexadas en el JCR. Buscar en: Web of knowledge (Acceder desde la UGR, local o remotamente):

- <http://www.accesowok.fecyt.es/> o www.pubmed.com
- American College of Sports Medicine: www.acsm.org
- National Institutes of Health: <http://health.nih.gov/>
- Academy of Nutrition and Dietetics (anteriormente American Dietetic Association): <http://www.eatright.org/>
- American Heart Association: <http://www.heart.org/HEARTORG/>
- American Medical Association: <http://www.ama-assn.org/ama>

LIBROS DE REFERENCIA

- American College of Sports Medicine. (2011). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. (2012). Physical activity and health- 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Otros libros interesantes en Fitness & Salud, ver: <http://www.humankinetics.com/fitness-and-health>

ENLACES RECOMENDADOS

FUENTES DIVULGATIVAS:

Fitness Magazine: www.fitnessmagazine.com/
About.com: <http://www.about.com/health>
ExRx.Net: <http://www.exrx.net/>
FitWatch: <http://www.fitwatch.com/>
Calori count: <http://caloriecount.about.com/>
Health & Fitness Sports Magazine: <http://www.healthandfitnessmag.com/>
Fitness videos: <http://www.collagevideo.com/> y <http://www.videofitness.com/>
Revista SportLife: <http://www.sportlife.es/>

ALGUNAS DE LAS GRANDES CADENAS INTERNACIONALES DE CENTROS FITNESS:

<http://www.goldsgym.com/> (Interesante: ver Cardio Cinema: <http://www.goldsgym.com/cardiocinema/>)
<http://www.fitnessfirst.com/>
<http://www.24hourfitness.com/>

ALGUNAS DE LAS GRANDES CADENAS/CENTROS FITNESS EN ESPAÑA Y EN GRANADA:

<http://www.wefitnessclub.es/>



<http://www.virginactive.es/>
<http://www.go-fit.es/>
<http://www.o2centrowellness.com/>
<http://ionfit.es/>

METODOLOGÍA DOCENTE

La metodología a utilizar durante el desarrollo de la asignatura pretende que el graduado en Ciencias del Deporte esté capacitado para acudir a cualquier centro o crear su propia empresa en el mundo del fitness, wellness y salud. Se pretende que sus conocimientos superen a lo puramente práctico y por lo que se hará especial énfasis en la búsqueda de información en fuentes no sólo divulgativas sino también y sobre todo científicas. Se pretende que el alumno conozca las últimas tendencias en fitness a nivel mundial, pero que también sepa qué hay a nivel científico detrás de ellas. Por ello, la parte teórica de la asignatura tendrá un peso importante.

No hay libro de texto para la asignatura, ni apuntes oficiales, los contenidos a evaluar serán aquellos que se impartan día a día en las sesiones teóricas y prácticas.

Se estimulará el trabajo autónomo del alumno, mediante lecturas en casa y debates en clase, trabajos individuales y en grupo, incluyendo diseñar, preparar e impartir una sesión teórica y/o práctica.

Se pretende acceder a la información más relevante y reciente posible, lo que implica que gran parte de los textos de lectura, sitios web y resto de materiales académicos estará en inglés, que es el idioma oficial en ciencia y economía. El alumno deberá familiarizarse a leer en inglés contenidos de la asignatura.

De forma puntual se invitarán profesores expertos en temas concretos del contenido de la asignatura, así como profesionales en activo del mundo del fitness, con el objeto de mejorar la calidad del aprendizaje del alumnado y acercarlo a la realidad profesional actual.

Con el objetivo de la máxima capacitación profesional del alumnado y la conexión con la realidad profesional, cabe la posibilidad de que se organice alguna actividad relacionada con la asignatura fuera de la Facultad.

Con todo ello, la asignatura se desarrollará mediante:

- Clases presenciales con método expositivo a grandes grupos
- Trabajos individuales que serán presentados en clase por los alumnos
- Trabajos en pequeños grupos
- Aprendizaje basado en problemas
- Presentación de trabajos
- Clases prácticas
- Tutorías individuales y/o en pequeños grupos

EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

Evaluación continua

El alumno asiste a las sesiones teóricas y prácticas, y se involucra en un proceso continuo de aprendizaje e interacción con el profesor y alumnos.



Examen escrito de contenidos teóricos-prácticos. Este examen constituye el 70% de la calificación final, se aprueba con un 5.0 de un máximo de 10 (4.9 suspenso).

Trabajo Presentación de artículo científico. Este trabajo será realizado de forma individual y constituye el 30% de la calificación final. El alumno seleccionará 1 artículo científico sobre una temática relacionada con el fitness, lo consensuará con el profesor y lo presentará en clase en máximo 8-10min + preguntas.

Trabajo VOLUNTARIO individual de diseñar, preparar e impartir una sesión teórica o práctica. Este trabajo se valorará con +/-10% sobre el 100% de la calificación.

Ejemplos de calificación: Quien elige NO hacer trabajo de presentación de artículo ni el voluntario, y saca la máxima nota en el examen, tendría una calificación final de 7. Alguien que saque la máxima nota en el examen y trabajo de presentación de artículo tendría $7 + 3 = 10$. En todos los casos es necesario aprobar el examen (con un 5.0 de un máximo de 10) para poder aprobar la asignatura. Una persona que saque un 4 en el examen, no superaría la asignatura aunque tenga ambos trabajos hechos y con buena calificación. El trabajo voluntario suma sobre el 100%, por lo que puede ayudar a pasar de notable a sobresaliente o de sobresaliente a matrícula de honor.

Cabe la posibilidad de que durante el transcurso de la asignatura surja la posibilidad de participar e involucrarse, siempre de forma voluntaria, en actividades relacionadas con la asignatura fuera del horario de clase (Seminarios, etc.). Dichas actividades complementarias, si así se decide y acuerda en clase, podrían puntuar en positivo a quienes participen, sobre el 100% de la calificación final. Ejemplo: +0.5 puntos sobre 10.

Para todos los estudiantes, las convocatorias "Extraordinarias" serán evaluadas mediante un único examen en el cual se aspira a la nota máxima.

DISEÑO PARA TODOS: NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE)

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"

Evaluación única Final

Alternativamente a la evaluación continua, el alumno/a puede decidir presentarse exclusivamente a la evaluación única final, de forma que aspiraría a la máxima nota en un único examen. En dicho caso, el alumno/a deberá solicitar la "evaluación final" en secretaría los primeros 10 días de haberse matriculado.

ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL

HORARIO
(Según lo establecido en el POD)

HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL
(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)



Martes 9:00 – 11:00 h Jueves 9:00 – 11:00 h	La atención tutorial seguiría desarrollándose en el mismo horario, a través de video-conferencia. Posibles medios: Meet, Skype, Zoom o, llamada telefónica
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE	
En este contexto, y para el caso concreto de esta asignatura, el desarrollo de este proceso de enseñanza-aprendizaje podría ir adaptándose a ambas modalidades “presencial vs. No presencial” en función de las circunstancias. Si fuera necesario, la actividad no presencial la ejecutaríamos a través de herramientas como Google Meet.	
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)	
Convocatoria Ordinaria	
<ul style="list-style-type: none"> Los porcentajes serían los mismos que se describían con anterioridad: 70% examen + 30% presentación artículo científico ± 10% de trabajo voluntario. La diferencia radica en el recurso empleado, ya que los exámenes y presentaciones orales se realizarían virtualmente (a través de herramientas como Meet o Skype y la propia plataforma PRADO) 	
Convocatoria Extraordinaria	
<ul style="list-style-type: none"> Examen 100% de la nota final 	
Evaluación Única Final	
<ul style="list-style-type: none"> Examen 100% de la nota final 	
ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)	
ATENCIÓN TUTORIAL	
HORARIO (Según lo establecido en el POD)	HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL (Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)
Martes 9:00 – 11:00 h Jueves 9:00 – 11:00 h	La atención tutorial seguiría desarrollándose en el mismo horario, a través de video-conferencia. Posibles medios: meet, Skype, zoom o, llamada telefónica
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE	
Todo el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje se realizaría de forma virtual (no presencial). Para ello, haríamos uso de herramientas como Google Meet para la docencia y presentaciones, y PRADO para la entrega y calificación de actividades y examen.	
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)	
Convocatoria Ordinaria	
<ul style="list-style-type: none"> En este contexto, se le restaría peso al examen final (50%), manteniendo la ponderación del trabajo de 	



presentación de artículo (30%) y concediendo más protagonismo al resto de entregas y prácticas de clase voluntarias (20%).

Convocatoria Extraordinaria

- Examen no presencial (online) 100% de la nota final

Evaluación Única Final

- Examen no presencial (online) 100% de la nota final

INFORMACIÓN ADICIONAL (Si procede)

