

Guía docente de la asignatura

**Fitness: Últimas Tendencias Deportivas****Fecha última actualización: 07/07/2021****Fecha de aprobación: 07/07/2021**

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas				
<b>Módulo</b>	Actividad Física y Salud	<b>Materia</b>	Fitness: Últimas Tendencias Deportivas				
<b>Curso</b>	4 <sup>o</sup>	<b>Semestre</b>	1 <sup>o</sup>	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Optativa

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

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 ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA****COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía



- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE13 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE15 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la mejora del rendimiento deportivo
- CE16 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la salud
- CE17 - 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
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE20 - Elaborar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

#### 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.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### 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

## PRÁCTICO

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

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

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](http://www.pubmed.com)
- American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://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>

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

#### 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/](http://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/>

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 Prácticas de campo
- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

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 se 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 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 50% de la calificación final, se aprueba con un 5.0 de un máximo de 10 (4.9 suspenso).

- Trabajo Presentación oral sobre temática vinculada al fitness. Este trabajo será realizado en grupos reducidos (2-3 miembros) y constituye el 30% de la calificación final. El alumno seleccionará artículos científicos sobre una temática relacionada con el fitness, lo consensuará con el profesor y lo presentará en clase en máximo 8-10min + preguntas.



- Trabajos VOLUNTARIOS individuales que irán presentándose con el desarrollo de las clases teóricas y prácticas. Estos trabajos constituyen el 20% de la calificación.

NOTA: Es posible 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.

#### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Para todos los estudiantes, las convocatorias “Extraordinarias” serán evaluadas mediante un único examen en el cual se aspira a la nota máxima. 100% de la nota final.

#### 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.

