

Curso Académico: 2022/23

## 26337 - Nuevas tendencias del fitness y wellness

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2022/23

**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

### 1.1. Objetivos de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

El panorama de la actividad físico-deportiva ha cambiado de forma sustancial desde la aparición en las últimas décadas del siglo XX de lo que se conoce como actividades del ámbito del Fitness y del wellness. En la actualidad es amplia la oferta de este tipo que nos encontramos en los gimnasios y en los centros deportivos, tanto públicos como privados, y podemos hablar de un auténtico fenómeno social vinculado a su práctica. Los motivos que llevan al adulto a acudir a este tipo de centros son diversos, destacando normalmente la salud, la imagen corporal, el componente psico-social, y el placer por la práctica realizada.

Cada vez van surgiendo nuevas tendencias dentro de este ámbito, algunas de las cuales llegan a ser aceptadas y practicadas por un gran número de participantes, siendo una alternativa firme para ocupar el tiempo de ocio de un adulto.

Dado que se trata de un ámbito que supone una alternativa laboral real y en auge para el graduado en CC. de la actividad física y del deporte, esta asignatura busca que el alumnado adquiera un conocimiento sobre él. Estimamos que las competencias adquiridas en ella pueden ser útiles tanto en el campo del entrenamiento deportivo, como en el de la gestión o el de la docencia.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes 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

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

- Ahondar en la evolución que en las últimas décadas ha sufrido el ámbito de la actividad física y deportiva con el nacimiento y evolución de las denominadas actividades de fitness;
- Conocer las principales actividades de este ámbito, valorando sus posibilidades de aplicación, su grado de adecuación según las características del practicante, y poder desarrollar intervenciones, desde su diseño hasta su dirección.
- Conocer y utilizar recursos materiales, audiovisuales, informáticos y bibliográficos útiles en el ámbito del fitness.
- Valorar las características que debe reunir un profesional de este ámbito, y la importancia de la desarrollar la capacidad de comunicación interpersonal en un graduado en CC. de la actividad física y del deporte.
- Desarrollar un espíritu crítico sobre el mercado de las actividades de fitness y wellness.
- Orientar al alumnado hacia un perfil profesional de salida real, y ampliar su competencia en otros ámbitos de inserción en el mercado laboral, formando titulados con conocimientos actualizados sobre las actividades físico-deportivas que demanda parte de la sociedad.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

**Recomendaciones:** El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del correspondiente *link*, teniendo en cuenta que la ¿bibliografía básica? se considera de obligada consulta, y que la ¿bibliografía complementaria? lo es a título de orientación:

<http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

**Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

Al superar esta asignatura se mejorarán las competencias generales del título de Grado desarrollándose diferentes competencias instrumentales, competencias personales y de relación interpersonal y competencias sistémicas.

- Competencias profesionales: 2, 3, 7, 14, 19, 21, 22, 24, 25, 26.
- Competencias propias de la asignatura:

#### **SABER**

1. Conocer el proceso de evolución de la práctica de la actividad física en las últimas décadas, y los cambios en cuanto a la demanda del tipo de actividades por parte de los practicantes.
2. 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.
3. Saber el grado de adecuación de cada tipo de actividad según las características del practicante.
4. Poseer conocimientos suficientes para desarrollar y aplicar programas de intervención basados en los contenidos tratados en la asignatura en cualquier ámbito de aplicación.
5. Conocer y organizar diferentes recursos relacionados con este tipo de actividades:
  - Recursos bibliográficos.
  - Programas informáticos para almacenar y editar música.
  - Materiales de utilidad.

#### **SABER HACER**

1. Idear, organizar, gestionar y aplicar dinámicas que empleen los contenidos trabajados en la asignatura de forma coherente según diferentes contextos y fines, y saber utilizar los recursos necesarios para adaptarlas a cada etapa de desarrollo.
2. Desarrollar estrategias de adaptación de este tipo de contenidos a cualquier ámbito de desarrollo profesional del licenciado en CC. de la actividad física.
3. Emplear recursos diversificados como son la música, las nuevas tecnologías, y los nuevos materiales, que contribuyen a mejorar la calidad de los programas de actividad física.
4. Identificar y reconocer la estructura y la dinámica de distintas actividades de fitness y wellness.
5. Investigar sobre la propia práctica, introduciendo propuestas de innovación encaminadas a la mejora.
6. Ser capaces de valorar la intervención de una persona que gestione y/o dirija actividades de este ámbito.
7. Ser capaz de diseñar y desarrollar proyectos de trabajo y proyectos de investigación, relacionados con las actividades de fitness y wellness.
8. Utilizar las fuentes documentales y el material bibliográfico propio de la materia, siendo capaz de sistematizar la información para mejorar el conocimiento de la misma y propiciar la construcción de conocimiento autónomo.
9. Analizar el estado de este tipo de contenidos en la actualidad, desde un punto de vista objetivo.

#### **SABER SER**

1. Ser sensible a la realidad social de cambio permanente en el ámbito de la actividad física, acentuado especialmente 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. Valorar la importancia de la capacidad de comunicación interpersonal del Graduado en CC. de la actividad física y del deporte.
5. Adquirir compromiso en el trabajo colaborativo, siendo asertivo, y al mismo tiempo respetuoso con las opiniones de otros.
6. Comprender la evolución que ha sufrido la práctica de la actividad física a lo largo de las últimas décadas, y los motivos a los que este cambio se ha debido. Valorar de esta forma la existencia de este tipo de actividades, su importancia actual y su demanda.
7. 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.
8. Valorar el componente motivacional de este tipo de actividades.

## 2.2. 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.

## 2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Asignatura relevante por su relación con las salidas profesionales del ámbito del fitness. Además, los aprendizajes podrán aplicarse al ámbito del entrenamiento deportivo, de la docencia, de la gestión y de la salud.

# 3. Evaluación

## 3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

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

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN PRESENCIAL:**

Procedimientos y descripción de los mismos:

- **Prueba individual 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.

- **Simulaciones y Producciones de los alumnos:**

1. **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, 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

## **2. 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 20-25 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.

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.

**3. 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.

## **PRUEBA DE EVALUACIÓN FINAL GLOBAL:**

Procedimientos y descripción de los mismos:

- **Prueba individual escrita.** PONDERACIÓN: **40%** de la calificación final.
- **Simulación y Producción:**

### **1. Prueba de Entrenamiento virtual (trabajo individual).**

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.

### **2. 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.

LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE CADA PROCEDIMIENTO SE DETALLARÁN CON ANTERIORIDAD AL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS.

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#>.

***ADENDA:***

**POSIBLES ADAPTACIONES DE LA ASIGNATURA POR SITUACIÓN COVID-19**

En el caso de ser necesaria una adaptación de la evaluación a una situación contextual de no presencialidad, se procederá a adoptar el sistema propuesto para la Evaluación Global Final para todo el alumnado.

## 4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

### 4.1. Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

- *Exposición del profesor*
- *Aprendizaje Orientado a Proyectos*
- *Resolución problemas*
- *Puesta en común de grupos*
- *Vivenciación de aplicaciones prácticas.*
- *Visualización de material audiovisual*
- *Manejo de software específico aplicable al ámbito de la actividad física.*

***ADENDA:***

**POSIBLES ADAPTACIONES DE LA ASIGNATURA POR SITUACIÓN COVID-19**

En caso de que se presentase un escenario de docencia no presencial, los contenidos de la asignatura se podrán seguir abordando con adaptaciones. En vez de realizar sesiones prácticas de los contenidos, tal como realizamos de forma ordinaria, se impartirán de forma teórico-práctica, dándoles apuntes elaborados y seleccionados de forma expresa para la docencia virtual, orientando al alumnado con preguntas que pretenden focalizar sobre los aspectos de interés. Se les facilitarán vídeos seleccionados de forma expresa para facilitar el seguimiento y la comprensión.

En cuanto a la metodología docente, se establecerán foros con temáticas de interés. Se realizarán videollamadas grupales para explicar dinámicas, contenidos teóricos y prácticos, atender dudas colectivas, etc? Se facilitarán vídeos seleccionados sobre contenidos prácticos. Se establecerá comunicación regular con correos grupales e individuales para tratar cada situación particular. Se facilitarán a través de Moodle apuntes elaborados expreso con preguntas orientativas sobre aspectos clave.

### 4.2. Actividades de aprendizaje

En la siguiente tabla se presenta el tipo de actividades de enseñanza-aprendizaje previsto y su dedicación horaria dentro de la asignatura:

	<b>HORAS</b>
<b>Presenciales: Gran grupo</b>	15
<b>Presenciales: Prácticas</b>	45
<b>Actividades no presenciales (trabajos, estudio, pruebas de evaluación)</b>	90
<b>PRÁCTICAS EXTERNAS CURRICULARES</b>	Se tratará de realizar prácticas de

	este tipo siempre que haya disponibilidad económica.
<b>TRABAJOS</b>	40
<b>ESTUDIO</b>	45
<b>PRUEBAS DE EVALUACIÓN</b>	5

### 4.3. Programa

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarlo a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

Los contenidos de la asignatura se engloban y ordenan siguiendo la siguiente estructura (**Temario**):

- **TEMA 1: EVOLUCIÓN DE LAS TENDENCIAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Principalmente centrado en la 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, centrandose fundamentalmente en las actividades dirigidas.

- **TEMA 3: ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICAS**

Se centrará en las actividades de fitness y wellness en el medio acuático (aquaeróbic y aquagym principalmente).

- **TEMA 4: UTILIZACIÓN DE MATERIALES**

Versará sobre la utilización de nuevos materiales en el ámbito del fitness y el wellness, y de los nuevos usos de materiales clásicos.

### 4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

**Calendario de sesiones presenciales:**

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
<b>TEMA 1</b> <b>EVOLUCIÓN DE LAS TENDENCIAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	T			
<b>TEMA 2</b> <b>ACTIVIDADES COLECTIVAS DIRIGIDAS</b>	T / P	T / P	T / P	T / P
<b>TEMA 3</b> <b>ACTIVIDADES DE FITNESS ACUÁTICAS</b>				T
<b>TEMA 4</b> <b>UTILIZACIÓN DE MATERIALES</b>				T / P

Tabla 1: Distribución de los contenidos de la asignatura a lo largo del semestre. T: Contenidos abordados a nivel conceptual. P: Contenidos abordados a nivel procedimental.

**Presentación de Trabajos:**

- **Prueba de Entrenamiento virtual (trabajo individual):** Se realizará en una fecha consensuada en el ecuador del semestre.
- **Prueba práctica sesión Actividad Colectiva dirigida (trabajo grupal):** Se realizarán a lo largo del último mes de asignatura.
- Examen escrito y prueba para los alumnos que opten a examen final: se realizará en la fecha oficial de examen fijada por el centro.
- Posibles actividades formativas complementarias: se podrán realizar en función del calendario y de la disponibilidad del alumnado. Se realizarían a lo largo de todo el semestre.

#### **4.5. Bibliografía y recursos recomendados**

Se puede encontrar la bibliografía recomendada para seguir la asignatura en el siguiente enlace:

<https://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?id=4805>