

AMPLIACIÓN DE LOS DEPORTES: NUEVAS TENDENCIAS

Datos generales

- **Descripción:** Estudio y práctica de las nuevas tendencias del entrenamiento dentro del sector del fitness y el wellness.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Español
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Parcialmente (15%)
- **Duración:** Semestral (1º semestre)
- **Curso:** 3º
- **Profesorado:** Dr. JOSÉ VICENTE BELTRÁN GARRIDO

Competencias

Competencias básicas:

CB2- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos en su trabajo o vocación de una manera profesional y posean las competencias que suelen demostrarse mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científico o ético.

CB4- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un elevado grado de autonomía.

Competencias transversales:

B3. Aplicar el pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrar rasgos de innovación.

B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y con responsabilidad compartida.

B6. Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o ámbito técnico concretos.

Competencias nucleares:

C3- Gestionar la información y el conocimiento.

C4- Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la UV.

C5. Comprometerse con la ética y la responsabilidad social como ciudadano y como profesional.

Competencias específicas:

A4. Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte.

A6. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

A7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas y deportivas.

A9. Seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

Objetivos de aprendizaje

1. Desarrollar el nivel de autonomía y competencias necesarias para la investigación profesional.
2. Determinar la metodología de enseñanza más conveniente a aplicar en función del nivel de conocimiento de los sujetos, de la edad de los mismos, del ámbito del cual se trate y del contenido de aprendizaje.
3. Identificar los errores más frecuentes en la ejecución de las diferentes técnicas y proponer las correcciones pertinentes.
4. Desarrollar habilidades de investigación aplicadas al deporte.

Contenidos

1. Conceptualización del fitness y el wellness
2. Técnicas de musculación con pesos libres.
3. El entrenamiento funcional.
4. El entrenamiento interválico de alta intensidad.
5. El Crossfit®.
6. El entrenamiento de fuerza y la pérdida de grasa.
7. El entrenamiento de la hipertrofia muscular.

Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	23	19	42
Laboratorio (clases prácticas)	25	24	49
Seminarios (resolución de problemas, aplicación práctica de la teoría, análisis de artículos...)	8	17	25
Trabajo tutorizado	2	10	12
Prueba de evaluación (teórica)	2	20	22
Total	60	90	150

Metodologías docentes

Actividades introductorias

Sesión magistral

Presentaciones/exposiciones

Prácticas de laboratorios

Pruebas objetivas tipo test

Atención personalizada

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

Evaluación y calificación

Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
AE1	CB2, CB5 B3, B4, C3, C4, C5 A4, A9	Realizar y defender 4 progresiones funcionales de ejercicios	30
AE2	CB2, CB4, CB5 B3, B4, B5, B6 C3, C4, C5 A4, A7, A9	Diseñar y defender un programa de entrenamiento	30
AE3	CB2, CB3, CB5 B3 C3, C5 A4, A6, A9	Prueba objetivo tipo test. Una respuesta correcta a escoger entre las opciones de cada pregunta. Las respuestas correctas sumarán 1 punto, las respuestas erróneas descontarán 0,33 puntos y las respuestas en blanco no sumarán ni restarán puntos.	40

Calificación

Evaluación continua (AE1 + AE2 + AE3).

Es necesario aprobar, con un 5 sobre 10, cada una de las partes para poder hacer la media y así aprobar la asignatura. Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua se puede presentar únicamente a esta parte en la evaluación final. En este caso, la nota máxima a la que el alumno podrá optar será de 7 sobre 10.

Hace falta asistir al 80% de las clases para poder optar a la evaluación continua. Las ausencias que impliquen al alumno una asistencia inferior al 80% mencionado deberán de justificarse adecuadamente y con documentación oficial. En el caso de no traer el justificante oficial, el alumno no podrá optar a la evaluación continua y optará directamente a la evaluación final.

Si el alumno renuncia o no cumple los requisitos de la evaluación continua únicamente optará a la evaluación final.

Evaluación final.

El estudiante también tiene la posibilidad de realizar un único examen final, el cual representará el 100% de la nota. Será imprescindible obtener una cualificación final mínima de 5 sobre 10 para aprobar la asignatura y la nota máxima a la que se puede optar es un 7 sobre 10.

Criterios específicos de la nota No Presentado:

Se considerará un alumno no presentado aquel que se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

Bibliografia

- Boyle, M. (2003). *Functional Training for Sports* (1st ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boyle, M. (2010). *Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes: Michael Boyle* (1st ed.). On Target Publications.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clark, M. A., & Lucett, S. C. (2013). *NASM Essentials Of Corrective Exercise Training* (1st ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Coburn, J., & Malek, M. (2012). *NSCA's essentials of personal training*. Vasa.
- Contreras, B. (2014). *Bodyweight strength training anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Contreras, B., & Davis, Kellie. (2013). *Strong Curves: A Woman's Guide to Building a Better Butt and Body*. (Simon & Schuster, Ed.). Las Vegas: Victory Belt.
- Cuadrado Sáenz, G., Pablos Abella, C., & García Manso, J. M. (2006a). *Aspectos metodològics y fisiològics del treball de hipertrofia muscular* (1a Ed). Sevilla: Wanceulen.
- Cuadrado Sáenz, G., Pablos Abella, C., & García Manso, J. M. (2006b). *El entrenament de la hipertrofia muscular* (1a Ed). Sevilla: Wanceulen.
- Delavier, F. (2005). *Strength training anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2011). *The strength training anatomy workout*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2015). *Delavier's women's strength training anatomy workouts*. Champaign, IL.
- Glassman, G. (2010). *CrossFit Level 1 training guide*. Crossfit Journal. Crossfit Inc. Recuperat de <http://journal.crossfit.com/2010/05/crossfit-level-1-training-guide.tpl>
- Hernando Castañeda, G. (2011). *Nuevas tendencias del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- Isidro, F. (2007). *Manual del entrenador personal: del fitness al wellness*. Barcelona: Paidotribo.
- McGill, S. (2007). *Low back disorders* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McGill, S. (2016). *Low Back Disorders 3rd Edition eBook With Web Resource - Stuart McGill* (3rd Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sánchez, D., & Panea, A. (2011). *Mujer en forma: el reto*. Madrid: Prowellness.
- Schoenfeld, B. (2013). *The M.A.X. Muscle Plan*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schoenfeld, B. (2016a). *Science and development of muscle hypertrophy* (1st ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schoenfeld, B. (2016b). *Strong & sculpted*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Verstegen, M., & Williams, P. (2005). Core Performance: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body and Your Life (1st ed.). Rodale Books.

Verstegen, M., & Williams, P. (2006). Core Performance Essentials: The Revolutionary Nutrition and Exercise Plan Adapted for Everyday Use: Mark Verstegen, Pete Williams: 9781594866272: Amazon.com: Books (1st ed.). Rodale Books.

Verstegen, M., & Williams, P. (2010). Core Performance Women: Burn Fat and Build Lean Muscle (Reprint Ed). Avery.

Verstegen, M., & Williams, P. (2014). Every Day Is Game Day: Train Like the Pros With a No-Holds-Barred Exercise and Nutrition Plan for Peak Performance (1st ed.). Avery.

Verstegen, M., Williams, P., & Stensland, J. (2008). Core Performance Endurance: A New Training and Nutrition Program That Revolutionizes Your Workouts (Reprint Ed). Rodale Books.

Asignaturas recomendadas

- Anatomía aplicada a la actividad física
- Fisiología del ejercicio I
- Fisiología del ejercicio II
- Kinesiología y biomecánica del movimiento
- Teoría del entrenamiento I
- Teoría del entrenamiento II
- Prescripción del ejercicio para la salud
- Teoría del entrenamiento III