

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 / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Poco (10%)
- **Curso:** 3º
- **Duración:** Semestral (1º)
- **Profesorado:** **DR. ORIOL SANSANO NADAL**

Competencias

Competencias básicas:

- CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de 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, científica o ética.
- 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 alto grado de autonomía.

Competencias transversales:

- B3. Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación.
- B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.
- B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y 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 URV.
- 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, a los diferentes campos 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 físico-deportivas.
- A9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

Resultados de aprendizaje

- Desarrollar el nivel de autonomía y competencias necesarias para la investigación profesional.
- 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.
- Identificar los errores más frecuentes en la ejecución de las diferentes técnicas y proponer las correcciones pertinentes.
- Desarrollar habilidades de investigación aplicadas al deporte.
- Evaluar la condición física vinculada a la prevención y prescripción de ejercicio físico para la salud, reconociendo las diferencias entre edades y sexos.

La asignatura se desarrolla a partir de exposiciones teóricas, desarrollo de casos y talleres prácticos.

Contenidos

- Conceptualización del fitness y el wellness
- El entrenamiento funcional.
- Técnicas de musculación con pesos libres.
- El entrenamiento intervalado de alta intensidad.
- El entrenamiento de fuerza y la composición corporal.
- El entrenamiento de la hipertrofia muscular.
- El entrenamiento excéntrico
- El Crossfit®.

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, etc.)	8	17	25
Trabajo tutorizado	2	10	12
Prueba de evaluación	2	20	22
Total	60	90	150

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

Metodologías docentes

- Actividades introductorias
- Clases magistrales
- Presentaciones/exposiciones
- Resolución de casos (grupo)
- 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 de los alumnos.

Evaluación y calificación

Actividades de evaluación

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	%
AE1: Caso práctico.	CB2, CB5 B3, B4 C3, C4, C5 A4, A9	Realizar y defender progresiones funcionales de ejercicios.	20
AE2: Caso práctico.	CB2, CB4, CB5 B3, B4, B5, B6 C3, C4, C5 A4, A7, A9	Diseñar y defender un programa de entrenamiento.	40
AE3: Examen de contenidos teóricos	CB2, CB3, CB5 B3 C3, C5 A4, A6, A9	Prueba objetivo tipo test, de respuesta corta o a desarrollar. En relación al tipo test, una respuesta correcta para escoger entre las opciones de cada pregunta. Las respuestas correctas sumarán 1 punto, las respuestas erróneas descontarán 0,25 puntos y las respuestas en blanco no sumarán ni restarán puntos.	40

Se deberán seguir las normas de presentación de trabajos y de citación bibliográfica de EUSES.

Calificación

Evaluación continua.

- Es necesario aprobar, con un 5 sobre 10, cada una de las partes para poder hacer la media ponderada y así aprobar la asignatura.
- Para poder optar a la evaluación continua hay que asistir como mínimo al 80% de las sesiones prácticas.
- Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua se puede presentar únicamente a esta parte en la evaluación final.
- La nota máxima a la que el alumno podrá optar en la recuperación de cualquier actividad de evaluación será de 7 sobre 10.

- 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:
 - Una progresión funcional de ejercicios que representará el 20% de la nota.
 - Un programa de entrenamiento que representará el 40% de la nota.
 - Un examen final, el cual representará el 40% de la nota.
 - Será imprescindible obtener una calificación final mínima de 5 sobre 10 en cada una de estas actividades para aprobar la asignatura.

Criterios específicos de la nota «No Presentado»: se considerará un alumno no presentado aquel que haya realizado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no se haya presentado a la evaluación final o a la evaluación única.

Bibliografía

- Boyle, M. (2010). *Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes*. On Target Publications.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports* (2nd ed.). 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*. Human Kinetics.
- Contreras, B. (2014). *Bodyweight strength training anatomy*. Human Kinetics.
- Contreras, B., & Davis, Kellie. (2013). *Strong Curves: A Woman's Guide to Building a Better Butt and Body*. (Simon & Schuster, Ed.). Victory Belt.
- Delavier, F. (2005). *Strength training anatomy*. Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2011). *The strength training anatomy workout*. Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2015). *Delavier's women's strength training anatomy workouts*. Human Kinetics.
- 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*. Paidotribo.
- Isidro, F. (2007). *Manual del entrenador personal: del fitness al wellness*. Paidotribo.
- McGill, S. (2016). *Low Back Disorders* (3rd Ed). 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* (1st ed.). Rodale Books.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2010). *Core Performance Women: Burn Fat and Build Lean Muscle*. 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