

i ASIGNATURA NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS Y EL WELLNESS

Código	41120037
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y D ...
Módulo	MÓDULO V: OPTATIVAS
Materia	MATERIA V.1 MENCIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Curso	4
Duración	SEGUNDO SEMESTRE
Tipo	OPTATIVA
Idioma	CASTELLANO
ECTS	6
Teoría	4
Práctica	2
Departamento	C132 - DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA,PLAST..

✓ REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

Requisitos

- El alumno/a con nacionalidad distinta a la española debe poseer el B1 en español.
- Carácter presencial de la asignatura. Tanto a las clases teóricas como prácticas.
- Código ético: las conductas de "plagio" en las actividades teóricas y prácticas son éticamente reprobables. Asimismo las conductas irrespetuosas hacia los miembros de la comunidad universitaria están fuera del código ético de esta asignatura.

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	1/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

Recomendaciones

Asistencia y participación en clase.
 Consultar bibliografía.
 Consultar información en el campus virtual.

RESULTADO DEL APRENDIZAJE

Id.	Resultados
1.	El alumno es capaz de reconocer el papel de las nuevas tendencias en fitness y wellnes en la creación de hábitos de vida saludables.
2.	El alumno es capaz de reconocer los distintos tipos de actividades físicas de fitness y wellness, saber cuáles son sus características y valorar sus posibilidades de aplicación en función del contexto, las características del practicante, y los objetivos a lograr.
3.	El alumno es capaz de identificar los fundamentos básicos de las nuevas tendencias del fitness y el wellness, para impartir clases adaptadas a la edad, nivel y características del grupo o el individuo.
4.	El alumno es capaz de realizar trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con las actividades físicas de fitness y wellness.

COMPETENCIAS

Id.	Competencia	Tipo
CBB5	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.	GENERAL

Código Seguro de verificación:80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	2/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

Id.	Competencia	Tipo
CBB6	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano	GENERAL
CES2	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud en el desarrollo de las actividades físicas- deportivas	ESPECÍFICA
SES3	Revisar y analizar las bases teóricas de la prescripción de ejercicio físico para la salud y su adecuación en sus diferentes programas en función de la población a tratar.	ESPECÍFICA OPTATIVA
SES4	Conocer las bases para una correcta prescripción de programas de actividades físicodeportivas orientados a la salud en diferentes poblaciones y saber realizar adaptaciones específicas	ESPECÍFICA OPTATIVA

CONTENIDOS

- 1.- Marco conceptual y tendencias en el fitness y el wellness.
2. Actividades de fitness y wellness.
3. Nuevas tendencias del fitness y wellness.
4. Materiales en el ámbito del fitness y el wellness.

Código Seguro de verificación:80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	3/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Criterios generales de evaluación

Tipo de evaluación: continua

Examen:

Se debe reflejar adecuación, claridad, coherencia y precisión de las respuestas.

Asistencia:

Dado el carácter presencial de la asignatura, recogido en la memoria del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se considera la asistencia a clase imprescindible dado que ni el aprendizaje consolidado ni su comprobación son posibles sin ella.

Las faltas, justificadas o no, más allá del 20% (20% de las sesiones teóricas y 20% de las sesiones prácticas) establecido o la carencia de trabajos solicitados impedirán la superación de la asignatura y la presentación al examen de evaluación continua.

El/la alumno/a que no haya cumplido con el porcentaje de asistencia y/o suspendido la evaluación en su primera convocatoria podrá presentarse a la oficial del siguiente semestre y siguientes en un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación. Así las asignaturas del primer semestre podrán realizarla a partir de junio y las del segundo a partir de septiembre. En ningún caso esta evaluación global podrá suponer penalización/reducción en la nota obtenida.

(Art. 2 del Reglamento que regula el régimen de evaluación de los alumnos de la Universidad de Cádiz aprobado en Consejo de Gobierno, 21 de junio de 2016, BOUCA 212).

Trabajos:

Se requiere elaboración/presentación de diferentes trabajos recogidos en la ficha de la asignatura. Deberán ser aprobados con independencia de la prueba de examen. Se valora el nivel de búsqueda, profundización y desarrollo de los trabajos propuestos individuales y grupales.

Imposibilidad temporal para realizar las prácticas:

En casos justificados por lesión u otra causa médica que no permitan la realización de las

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	4/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

actividades prácticas el alumno/a deberá presenciarlas e implicarse en la medida de lo posible. En el caso de que la lesión impedida realizar más del 50% de las sesiones prácticas, estas quedarán supeditadas a la superación de una prueba práctica final o a la evaluación con examen global.

Alumnos repetidores:

En el caso de que el alumno repetidor desee acogerse al régimen de evaluación continua deberá solicitar un informe al profesor que impartió la asignatura suspendida (en caso de ser diferente) donde se indicarán los apartados superados (asistencia, trabajos, exámenes u otras actividades incluidas en el apartado sistemas de evaluación de la ficha de la asignatura).

En el caso de que algunos de esos apartados este suspenso deberá acogerse a los siguientes criterios:

- a) Asistencia: estarán exentos de asistir a clase si el profesor que impartió la asignatura durante el anterior curso académico informa que ha asistido regularmente a clase y no ha superado el porcentaje máximo de inasistencias a las sesiones teóricas y/o prácticas. Dicho de otra forma. "podrán quedar eximidos, total o parcialmente, de la realización de las actividades presenciales de una asignatura los alumnos que se encuentren repitiendo dicha asignatura (segunda matrícula o sucesivas) o que hubieran cursado otra análoga perteneciente a planes de estudios en extinción, habiendo demostrado en su día la suficiencia en dicha parte de la asignatura; en el supuesto de que el alumno opte por realizar de nuevo las prácticas se entenderá que renuncia a la suficiencia que se le otorgaba, y por tanto estará obligado a los mismos requisitos de asistencia y examen que los alumnos de nuevo acceso".
- b) Trabajos pendientes: el alumno deberá ponerse en contacto con el profesor que imparta la asignatura durante ese curso académico para aportar los trabajos correspondientes al año en curso.
- c) Examen: se examinará junto con sus compañeros en la convocatoria que estime oportuna en base al programa aprobado para la asignatura durante ese curso académico.

Al alumno repetidor se le respetarán los apartados a), b) y c) únicamente durante un año académico, a excepción de las prácticas que se mantendrán.

El alumno repetidor, aún habiendo cursado durante el primer año la opción de evaluación continua, puede optar durante el año o años en los que esté repitiendo la asignatura y a partir de la segunda convocatoria oficial del año en curso, por la realización de un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación.

Erasmus:

Código Seguro de verificación: 8ObYaPKgNRtetZ5rzgoEAg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	5/14



8ObYaPKgNRtetZ5rzgoEAg==

Aquellos alumnos/as que habiendo participado en una convocatoria Erasmus hayan suspendido alguna de las asignaturas previstas para su convalidación dentro de este programa podrán presentarse durante el mismo curso académico, en el que fueron Erasmus, a la convocatoria de examen de la asignatura homóloga del Grado en CC de la Actividad Física y el Deporte de la UCA. Para ello deberán aportar informe del Coordinador Erasmus de la Universidad de destino donde conste que ha realizado las prácticas de esa asignatura, así como el visto bueno de su Coordinador Académico Erasmus. Deberá acogerse a los criterios de evaluación recogidos en la ficha de la asignatura (trabajos u otras actividades recogidas en el apartado sistemas de evaluación). Se deja a criterio del profesor de la asignatura la adaptación de los requisitos del trabajo grupal/individual o alguna otra actividad que requiera ser realizada en grupo.

Procedimiento de calificación

- 1-Trabajo grupal: 30%.
- 2-Trabajo individual: 10%.
- 3-Examen escrito: 50%.
- 4-Información del alumnado y aportaciones: 5%
- 5-Observación Directa: 5%

Es necesario tener superados los apartados 1,2 y 3 para poder aplicar la nota media de la asignatura. Así como cumplir con los requisitos recogidos en los criterios generales de evaluación para aquellos que quieran optar por el régimen de evaluación continua. Se tendrá en cuenta las faltas de ortografía en la valoración de los diferentes apartados.

El coordinador podrá proponer la elaboración de trabajos voluntarios sin perjuicio del 100% de la calificación obligatoria.

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	6/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAg==

Procedimientos de evaluación

Tarea/Actividades	Medios, técnicas e instrumentos
1. TRABAJO EN GRUPO. Elaboración de trabajos grupales sobre contenidos referentes a la asignatura.	1.Desarrollo y profundización en el tema, estructura, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafia y bases de datos consultados.
2. PRUEBA ESCRITA. Realización de prueba objetiva final.	2.Examen escrito mediante preguntas cortas o breves y/o tipo test.
3.INFORMACIÓN DEL ALUMNADO y OBSERVACIÓN DIRECTA. Información registrada por profesor mediante anotaciones de la implicación y participación del alumnado.	3.Realización y entrega de actividades durante el desarrollo de la asignatura, participación activa en el desarrollo de la docencia(debates),tareas voluntarias, implicación activa en practicas y actividades propuestas a lo largo de la asignatura.
4.TRABAJO INDIVIDUAL. Cuaderno de elaboración propia donde queden registrada las actividades propuesta y realizadas en practicas.	4. Desarrollo y razonamiento de diferentes actividades planteadas durante las practicas donde estarán fundamentadas en los contenidos teóricos-prácticos.

PROFESORADO

Profesorado	Categoría	Coordinador
ROSETY RODRIGUEZ, MIGUEL ANGEL	PROFESOR AYUDANTE DOCTOR	Sí
CASTRO PIÑERO, JOSÉ	TITULAR DE UNIVERSIDAD	No

Código Seguro de verificación:80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	7/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas	Detalle
01 Teoría	32	SESIONES TEÓRICAS Lección-exposición Magistrales y análisis de los temas o problemas para tratar los fundamentos, conceptos y procedimientos relevantes de cada temática, con participación activa del alumnado.
02 Prácticas, seminarios y problemas	12	SESIONES PRÁCTICAS Desarrollo de sesiones prácticas donde se desarrollará los contenidos teóricos tratados y incidiendo en las conexiones existentes entre ambas y siempre planteando y promoviendo la participación del alumno a través de aportaciones o adaptaciones que se pudieran realizar.
06 Prácticas de salida de campo	4	
10 Actividades formativas no presenciales	87	BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN -Plataforma virtual: Tareas o aportaciones en foros de debates de contenidos expuesto en la asignatura. -Bases de Datos para la búsqueda de documentos científicos relacionados con la asignatura. - Trabajo Autónomo: Ampliación y estudio del temario con la bibliografía recomendada -Trabajo en Grupos: Actividades formativas externas complementarias de la asignatura tanto grupal como individual.
11 Actividades formativas de tutorías	10	TUTORÍAS Reuniones tutor/alumnos para, de forma personalizada o en grupos reducidos, aconsejar o resolver dudas sobre la asignatura y el proceso de aprendizaje. Corrección de trabajos.

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAg==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	8/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAg==

Actividad	Horas	Detalle
12 Actividades de evaluación	5	EVALUACIÓN - Control de conocimientos - Prueba escrita de los contenidos impartidos - Entrega de trabajos individuales. - Entrega de tareas extras - Participación en la realización de un evento relacionado con los contenidos teórico-practico.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

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

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	9/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

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

Earle, Roger W. Baechle, Thomas R. (2008) Manual NSCA. Fundamentos del Entrenamiento Personal. Paidotribo.

American College of Sports Medicine. (2011). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health. Champaign, IL: Human Kinetics.

Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. (2006). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics.

Otros libros interesantes en Fitness & Salud, ver: <http://www.humankinetics.com/fitness-and-health>

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==	PÁGINA 10/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

Bibliografía específica

Por la propia naturaleza de la asignatura, Nuevas Tendencias del Fitness y el Wellness, 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>

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	11/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

Bibliografía ampliación

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

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==	PÁGINA 12/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

<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:

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

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

<http://www.go-fit.es/>

<http://www.o2centrowellness.com/>

<http://ionfit.es/>

COMENTARIOS

Todas las asignaturas de los Grados impartidos en la Facultad de Ciencias de la Educación forman parte del Plan de Lenguas de Centro y podrán incluir actividades orientadas a mejorar

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	13/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==

la competencia idiomática de los estudiantes, según los planteamientos establecidos en el mencionado Plan.

Dadas las características de la presente asignatura la implicación activa y prácticas, así como la búsqueda continua de nuevos conocimientos será considerada elemental.

MECANISMOS DE CONTROL

Participación y Carácter presencial de la asignatura

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

En aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, toda alusión a personas o colectivos incluida en este documento estará haciendo referencia al género gramatical neutro, incluyendo por lo tanto la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres.

Código Seguro de verificación: 80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==	PÁGINA 14/14



80bYaPKgNRtetZ5rzgoEAq==