



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2021/22

40220 - NUEVAS TENDENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CENTRO: 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

TITULACIÓN: 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

ASIGNATURA: 40220 - NUEVAS TENDENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CÓDIGO UNESCO: **TIPO:** Obligatoria **CURSO:** 3 **SEMESTRE:** 2º semestre

CRÉDITOS ECTS: 6 **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** 6 **INGLÉS:** 0

SUMMARY

The teaching of new trends in physical-sporting activities, with the aim of maintaining and improving health and/or performance, as well as with the aim of entertainment, has become fundamental in the academic curricula of the Faculties of Physical Activity and Sports Sciences.

The subject is considered as a valuable tool that opens a horizon of possibilities and opportunities for our students, given their associated competencies, among which include, among others: knowing how to prepare a program of motor intervention for different areas and population groups in function of the different types of existing physical practices, as well as diagnose, prescribe and evaluate exercises and physical activities for the maintenance and improvement of health, knowing how to identify the main aspects that affect sedentary lifestyle and unhealthy lifestyle habits.

From the subject of New Trends in Physical Activity and Sport, we aim to train and bring the student of our Faculty closer to the current social reality, foster a critical and reflective spirit, while promoting and facilitating their learning. There are numerous activities that are addressed, classified into four blocks: strength activities, cardio activities, water activities and body-mind activities. On the other hand, also the conception of functional training, as well as the latest generation materials in the field.

Another fundamental contribution of the subject is to know, understand and discover the figure of the Personal Trainer, since this is constantly evolving to connect with the social reality around the culture of sports, health and/or performance. The success of personal trainers is mainly their specialization, counselling and emotional intelligence.

In the field of entrepreneurship, the subject teaches our students the new business models that are emerging and allows us to put them in contact especially with those models that we consider successful. So that they can discover new opportunities and potentials of our profession.

Finally, in the field of Technological Resources supporting professional practice, we find new applications or technological innovations that we use for our physical activity. Knowledge, functioning, knowing how to use and knowing how to interpret these elements is becoming increasingly necessary for professionals in the world of physical activity.

Learning Outcomes:

- Identify the structure and speed of the music.
- Design and execute a supervised activity for a minimum level of beginner.

- Analyze the structure of the directed activities.
- Knowledge and correct use of the specific terminology of the subject.
- Knowledge and use of information sources, with special emphasis on discriminating their veracity.

REQUISITOS PREVIOS

Ninguno.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La enseñanza de las Nuevas Tendencias de Actividades Físico-Deportivas, con el objetivo de mantener y mejorar la salud, y/o rendimiento, así como con el objetivo de proporcionar entretenimiento, se ha convertido en algún fundamental en los planes de estudio académicos de las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

La asignatura se plantea como una valiosa herramienta que abre un horizonte de posibilidades y oportunidades hacia nuestros alumnos, dadas sus competencias asociadas, entre las que cabe destacar, entre otras: saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes, así como diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

Desde la asignatura de Nuevas Tendencias de la Actividad Física y el Deporte, se pretende formar y acercar al alumno de nuestra Facultad a la realidad social actual, fomentar el espíritu crítico y reflexivo, a la vez que impulsar y facilitar su aprendizaje. Son numerosas las actividades que se abordan, clasificadas en cuatro bloques: actividades de fuerza, actividades de cardio, actividades de agua y actividades de cuerpo-mente. Por otro lado, también la concepción del entrenamiento funcional, así como materiales de última generación en el ámbito.

Otra contribución fundamental de la asignatura es el conocer, entender y descubrir la figura del Entrenador Personal, ya que este está en constante evolución para conectarla con la realidad social en torno a la cultura del deporte salud y/o rendimiento. El éxito de los entrenadores personales está principalmente es su especialización, asesoramiento e inteligencia emocional.

En el ámbito del emprendimiento, la asignatura enseña a nuestros alumnos los nuevos modelos empresariales que están surgiendo y permite ponerlos en contacto sobre todo con aquellos modelos que consideramos de éxito, para que así puedan descubrir nuevas oportunidades y potencialidades de nuestra profesión.

Finalmente, en el ámbito de los Recursos Tecnológicos de apoyo a la práctica profesional, nos encontramos con las nuevas aplicaciones o innovaciones tecnológicas que utilizamos para nuestra actividad física. El conocimiento, funcionamiento, el saber usar y el saber interpretar estos elementos cada vez se hace más necesario por parte de los profesionales del mundo de la actividad física.

Objetivos de Aprendizaje:

- Identificar la estructura y la velocidad de la música.
- Diseñar y ejecutar una actividad dirigida para un nivel mínimo de principiante.

- Analizar la estructura de las actividades dirigidas.
- Conocimiento y correcta utilización de la terminología específica de la asignatura.
- Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en discriminar su veracidad.

Competencias que tiene asignadas:

GP 6.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

GP 9.- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

GI 2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI 7.- Saber utilizar de forma oral y escrita una lengua extranjera, preferentemente el inglés.

GE 1.- Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas, la educación física y del deporte como fenómenos sociales y culturales y científico.

GE 2.- Ser competente motrizmente para la puesta en práctica de los fundamentos básicos de la motricidad.

GE 3.- Conocer las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.

GE 4.- Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones.

GE 7.- Saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes.

ED 5.- Planificar, orientar y conducir programas y actividades físicas extraescolares.

ES 1.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas orientadas a la salud.

ES 2.- Diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

ES 3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física en la población en general, con especial énfasis en la población adulta y con diferentes discapacidades.

ES 5.- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

Objetivos:

- O.1.- Conocer los perfiles de trabajo de las actividades dirigidas: Power, Move, Aqua y Cuerpo-Mente
- O.2.- Diferenciar y clasificar la estructura y la velocidad de la música.
- O.3.- Conocer y aplicar diferentes métodos de acondicionamiento físico.
- O.4.- Familiarizarse con algunas de las actividades dirigidas actuales.
- O.5.- Conocer los mecanismos de estabilización lumbo-pélvica mediante el desarrollo muscular abdominal y el trabajo de flexibilidad.
- O.6.- Saber realizar sesiones prácticas de actividad física para la salud.
- O.7.- Reconocer y utilizar de manera adecuada, los diferentes materiales y aplicaciones tecnológicas existentes en el mercado, de uso en el entrenamiento.
- O.8.- Definir el perfil de la figura del Entrenador Personal. Conocer sus competencias y necesidades para la correcta praxis profesional.

Contenidos:

- Tema 1: Fundamentos de las Nuevas Tendencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Tema 2: Perfiles de trabajo de las actividades dirigidas: Power, Move, Aqua y Cuerpo-Mente.
- Tema 3: La música en las actividades dirigidas. Actividades dirigidas con soporte musical.
- Tema 4: Entrenamiento funcional.
- Tema 5: High Intensity Interval Training y todas sus variables.
- Tema 6: Trabajo de la musculatura abdominal para la estabilización pélvica (CORE).
- Tema 7: El Ejercicio Físico para la Salud y el Bienestar como Nueva Tendencia
- Tema 8: Nuevas Tecnologías y tecnología portátil para evaluación del usuario.
- Tema 9: Nuevas Tendencias en el entrenamiento de fuerza. (Maquinas Inerciales y Entrenamiento con peso corporal)
- Tema 10: El Entrenador Personal. Figura, capacidades y competencias. Su labor y valor hoy día. Casos de éxito.

Metodología:

- Método expositivo/ lección magistral.
- Contrato aprendizaje.
- Grupo pequeño de trabajo.
- Resolución de problemas.
- La tutoría entre iguales.
- Aprendizaje cooperativo.
- Seminarios/Journal Clubs
- Investigación.
- Estudio de casos.
- Tutoría: grupo/individual.
- Estudio y trabajo autónomo.
- Realización de libreta de asignatura.

Si no fuese posible desarrollar una enseñanza presencial debido a acciones previstas en la lucha contra el SARS-CoV-2, se realizará una enseñanza on line a través del uso del campus virtual utilizando herramientas asíncronas como Teams o youtube:

Clases Teóricas impartidas por el profesor a través del Campus Virtual (formato Teams).

Clases Prácticas impartidas por el profesora través del Campus Virtual (formato Teams) con cuestionarios al respecto para los alumnos.

Tareas prácticas como grabaciones de sesiones de entrenamiento en video.

Videos, webinar y diversas sesiones de expertos invitados con cuestionarios al respecto para los alumnos.

Defensa de trabajos finales de la asignatura a través de Teams.

Envío de libreta de prácticas en formato pdf.

Todo ello a través del Campus Virtual de la Asignatura.

Evaluación:

Criterios de evaluación

Convocatoria presencial (opción preferente):

- 1) Consecución de las competencias.
- 2) Asistencia regular y participativa en clase.
- 3) Elaboración de la libreta de la asignatura. Todos los trabajos se incorporarán a una libreta de práctica digital que deberá de ser entregada en pdf a través del correo electrónico el día del examen (david.moralesalamo@ulpgc.es).
- 4) Trabajo final.
- 5) Convocatoria especial y extraordinaria. No es necesaria la asistencia ni participación en clase la evaluación será a través de un examen presencial en el aula pero con medios digitales (ordenador, tablet, etc...).

Convocatoria no-presencial (excepcional y supeditada a acciones de lucha contra virus SARS-CoV-2):

- 1) Consecución de las competencias.
- 2) Asistencia regular y participativa en clase (medida a través de la participación de las tareas que se vayan poniendo en el Campus Virtual).
- 3) Realización de tareas evaluables en el Campus Virtual.
- 4) Elaboración de la libreta de la asignatura. Todos los trabajos se incorporarán a una libreta de práctica digital que deberá de ser entregada en pdf a través del correo electrónico el día del examen (david.moralesalamo@ulpgc.es).
- 5) Trabajo final. Presentado a través de la plataforma Teams habilitada por la ULPGC.

6) Convocatoria especial y extraordinaria. No es necesaria la asistencia ni participación en clase Sistemas de evaluación. Se realizará un examen online con conexión en Teams.

Las actividades prácticas son todas aquellas que están contempladas en el Plan de Enseñanza, y que cada año, en virtud de los convenios y colaboraciones que mantiene la Facultad entre los Recursos Propios, el profesorado de la asignatura, y agentes externos, se presenta en el Cronograma de la Asignatura, cada comienzo de curso.

De acuerdo al Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC, son consideradas superadas para los dos siguientes cursos académicos.

Sistemas de evaluación

Convocatoria presencia (opción preferente):

- 1) Consecución de las competencias (Evaluadas con un examen teórico que corresponde al 80% de la nota final de la asignatura).
- 2) Tareas práctica evaluables entregadas a través del Campus Virtual (10% de la nota final de la asignatura).
- 3) Trabajo final (10% de la nota final de la asignatura) .
- 4) Convocatoria especial y extraordinaria. No es necesaria la asistencia ni participación en clase Sistemas de evaluación. (Examen teórico-práctico 100% de la nota de la asignatura). Examen realizado presencial realizado por medios digitales en el aula.

Convocatoria no-presencial (excepcional y supeditada a acciones de lucha contra virus SARS-CoV-2):

- 1) Consecución de las competencias (Evaluadas con un examen teórico que corresponde al 70% de la nota final de la asignatura).
- 2) Puntuación de las tareas evaluables en el Campus Virtual (10% de la nota final de la asignatura).
- 3)Elaboración de la libreta de prácticas de la asignatura (10% de la nota final de la asignatura).
Anotación: Dicha libreta se hará a ordenador por si por situación excepcional del SARS-CoV-2 se pasa a modo de docencia online.
- 4) Trabajo final (10% de la nota final de la asignatura) .
- 5) Convocatoria especial y extraordinaria. No es necesaria la asistencia ni participación en clase Sistemas de evaluación. (Examen teórico-práctico 100% de la nota de la asignatura). Examen realizado online realizado en casa por conexión a través de Teams.

Aclaraciones al respecto:

- Examen escrito: será un examen tipo test con pregunta teórico prácticas. *Si los medios informáticos lo permiten el examen podría ser tipo test.
- Asistencia participativa: Se debe de asistir al menos a un 50% de las clases teóricas y prácticas de la asignatura.
- Libreta de prácticas: Todos los trabajos se incorporarán a dicha libreta de prácticas de la asignatura. En ella se incorporarán todas las sesiones y ejercicios que realizaremos en cada una de las prácticas, además del resto de tareas que se especifiquen. Dicha libreta deberá ser entregada el día que se especifique a través del Campus Virtual en pdf.
Anotación: Dicha libreta se hará a ordenador por si por situación excepcional del SARS-CoV-2 se pasa a modo de docencia online.
- Trabajo obligatorio: Análisis crítico de cualquier nueva tendencia registrada en cualquiera de las encuestas anuales de nuevas tendencias de la actividad física publicadas por el ACSM (American College of Sports Medicine) y que no se haya impartido en clase (consultar Guía Docente de la presente asignatura aprobada para el curso 2021-2022).

En relación a la evaluación de estudiantes que participan en programas de movilidad:

Los estudiantes que se encuentren en la situación contemplada en el art. 51 del Reglamento de Movilidad de estudios con reconocimiento académico de la ULPGC, esto es, con alguna de las asignaturas de su acuerdo académico que no hubieran sido superadas en destino o estuvieran calificadas como no presentadas, podrán presentarse en las convocatorias extraordinaria o especial optando al 100% de la calificación (art. 26 Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC).

En relación a los estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria:

Siguiendo lo indicado en los artículos 16 y 16 Bis del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje, aquellos alumnos en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria que hayan solicitado, por escrito, ser excluidos de la evaluación continua serán evaluados por un tribunal (art. 12.3 del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje), debiendo suponer dicho examen el 100% de la calificación de la asignatura.

Criterios de calificación

Convocatoria Ordinaria presencial (opción preferente):

Prueba escrita: 80% de la nota final de la asignatura.
Tareas prácticas evaluables: 10% de la nota final de la asignatura
Trabajo final: 10% de la nota final de la asignatura

Convocatoria Ordinaria no-presencial (excepcional y supeditada a acciones de lucha contra virus SARS-CoV-2):

Prueba escrita: 70% de la nota final de la asignatura.
Evaluación y nota de estas mismas tareas puestas en el Campus Virtual: 10% de la nota final de la asignatura
Elaboración de la libreta de prácticas: 10% de la nota final de la asignatura

Trabajo final: 10% de la nota final de la asignatura

En ambos casos, para poder aprobar la asignatura se tiene que sacar un 5 sobre 10 en la nota final y al menos sacar un 5 sobre 10 en la prueba escrita de la asignatura. Si no ocurren ambas situaciones la asignatura estará suspendida.

Convocatoria Extraordinaria y Convocatoria Especial:
(Examen teórico 100% de la nota de la asignatura).

Convocatoria Extraordinaria y Convocatoria Especial no-presencial (excepcional y supeditada a acciones de lucha contra virus SARS-CoV-2):
(Examen teórico 100% de la nota de la asignatura realizado online y a través de conexión a Teams de la ULPGC).

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

- Búsqueda de información específica en fuentes contrastadas.
- Reuniones en grupos, tanto presenciales como no presenciales.
- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura. (cuando sean posible, y siempre sugeridas por el profesor).

Las Prácticas de la Asignatura se desarrollarán, por una parte, en los laboratorios de Docencia/Investigación de la ULPGC: 1. "Laboratorio de Prácticas Didácticas y Proyectos" 2. "Laboratorio de Biomecánica" 3. "Laboratorio de Técnicas Audiovisuales Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte", en Instalaciones del Servicio de Deportes (Pabellón Polideportivo y Gimnasio) por otra parte, según convenio y colaboraciones con agentes externos a la Universidad, en Centros Especializados.

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

Algunas de las clases prácticas para las actividades dirigidas requerirán acudir a instalaciones deportivas concertadas por la FCAFD (máximo 10, mínimo 8). Es posible que los alumnos tengan que adaptarse a los horarios que estas actividades requieran en sus centros. Para ello se propondrán diversos horarios y se respetará siempre no faltar a las otras asignaturas de tercero, es decir se propondrán horarios fuera de su horario habitual de clases. Dependerá todo ello de los convenios alcanzados por la FCAFD.

Semana 1 (31 de Enero - 6 Febrero de 2022)

Presentación de la asignatura, pagina web, explicación trabajos. 1,5 hora teórica presencial.

Tema 1. Fundamentos de las Nuevas Tendencias de la Actividad Física y del Deporte. 1,5 hora teórica presencial

Práctica 1ª : Pensamiento Crítico y método científico en el análisis de las nuevas tendencias del fitness. 1 hora práctica presencial.

Semana 2 (7 - 13 Febrero de 2022)

Práctica 2ª: Taller de Acroyoga*. 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 2. Perfiles de trabajo de las actividades dirigidas: Power, Move, Aqua y Cuerpo-Mente. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 3ª: "Tips" para la búsqueda eficiente de artículos. 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 3 (14 - 20 Febrero de 2022)

Práctica 4ª: Salida Body Attack (Les Mills) (Actividad Externa Gimnasio). 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 3 La música en las actividades dirigidas. Actividades dirigidas con soporte musical. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 5ª: Journal Club Cintas Curvas no Motorizadas vs Cintas de Correr Motorizadas. 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 4 (21 - 27 Febrero de 2022)

Práctica 6ª: Zumba y Strong Nation 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 3 (2ª parte) La música en las actividades dirigidas. Actividades dirigidas con soporte musical. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 7ª: Journal Club "Liberación Miofascila",. 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 5 (28 de Febrero - 06 Marzo de 2022)

Práctica 8ª: Entrenamiento con Kettlebell 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 4 Entrenamiento Funcional 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 9ª: Entrenamiento de Pliometría,. 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 6 (07 - 13 Marzo de 2022)

Práctica 10ª: Movimientos de halterofilia para el Entrenamiento Funcional 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 4 (2ª Parte) Entrenamiento funcional. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 11ª: Introducción CrossFit (presentación). 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 7 (14 - 20 Marzo de 2022)

Práctica 12ª: Práctica de CrossFit 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 5. High Intensity Interval Training y todas sus variables. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 13ª: Actividad de HIIT en casa (diseñar sesión y grabar video). 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 8 (21 - 27 Marzo de 2022)

Práctica 14ª: HIIT con máquinas Air. 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 5 (2ª Parte) High Intensity Interval Training y todas sus variables. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 15ª: Journal Club sobre HIIT vs Extensivo 1 horas práctica de presencial.
Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 9 (28 de Marzo-3 de Abril de 2022)

Práctica 16ª: ¿Cómo ser un buen entrenador online? Charla con Aitor Ojeda 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 6: Trabajo de la musculatura abdominal para la estabilización pélvica (CORE). 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 17ª: Entrenamiento con Gomas y Bandas. 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 10 (04-10 de Abril de 2022)

Práctica 18ª: Carreras de Obstáculos (Actividad Externa en Gimnasio) 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 7 El Ejercicio Físico para la Salud y el Bienestar. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 19ª: Journal Club Sobre Ejercicio Física para la Salud y el Bienestar. 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 11 (18-24 de Abril de 2022)

Práctica 20ª: Pilates, Orígenes y Principios. 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 7 (2ª Parte) El Ejercicio Físico para la Salud y el Bienestar. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 21ª: Entrenamiento con Reequilibrios. 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 12 (25 de Abril a 01 de Mayo de 2022)

Práctica 22ª: Pilates*. 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 8 Nuevas Tecnologías y Tecnología Portátil para la Evaluación del Usuario. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 23ª: My Jump (App de Móvil) 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 13 (03-09 de Mayo de 2022)

Práctica 24ª: Yoga. 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 9 Nuevas Tendencias en el Entrenamiento de Fuerza. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 25ª: My Lift (App de Móvil). 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 14 (09-15 de Mayo de 2022)

Práctica 26ª: Charla Invitada. 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 10: El Entrenador Personal. Figura, capacidades y competencias. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 27ª: Videos de casos de éxito en el Entrenamiento Personal y Tareas (Campus Virtual). 1 horas práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 15 (16-22 de Mayo de 2022)

Práctica 28ª: Calistenia*. 1,5 horas práctica de presencial.

Tema 10 (2ª Parte) El Entrenador Personal. Figura, capacidades y competencias. 1,5 hora teórica presencial.

Práctica 29ª: Entrenamiento con Máquinas Inerciales. 1 hora práctica de presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Si pasáramos a docencia online debido a estrategias de lucha contra el virus SARS-CoV-2 las clases teóricas se grabarán en la plataforma Teams y serán colgadas en el Campus Virtual en tiempo y forma. Del mismo modo que las prácticas, pasarán a ser presentaciones videos y tareas editadas tanto por el profesor de la asignatura como por expertos nacionales en la materia. Cuando sean posibles y no requieran de material las prácticas intentarán que el alumno vivencia la actividad. Contamos con los contactos y la experiencia satisfactoria del curso anterior para la realización de la asignatura con plenas garantías de este modo.

Total HNP= 90.

Total HPT= 50.

* Las 3 actividades marcadas con un (*) requiere de la contratación de un monitor específico formado en la materia que ayudará a las explicaciones técnicas concretas. Los presupuesto han sido/o serán presentados, antes del inicio del curso ante el Decanato para su aprobación.

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

- Búsqueda de información en bases de datos Web of Sciences and Pubmed.
- Página WEB de la asignatura.
- Capacidad de análisis de tareas motrices: actividades dirigidas.
- Capacidad de diseño de tareas motrices: actividades dirigidas, iniciación.
- Lectura, comprensión y análisis de textos científicos.

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

- Identificar la estructura y la velocidad de la música.
- Diseñar y ejecutar una actividad dirigida para un nivel mínimo de principiante.
- Analizar la estructura de las actividades dirigidas.
- Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en discriminar su veracidad.
- Conocimiento y uso de los mecanismos de estabilización lumbo-pélvica mediante el desarrollo muscular abdominal y el trabajo de flexibilidad.
- Conocimiento de algunas de las actividades dirigidas actuales.
- Conocimiento de los beneficios demostrados de la actividad física para la salud y su aplicación al mercado del fitness.
- Conocimiento de los diferentes perfiles que puedes ocupar el Educador Físico en el Mercado del Fitness.
- Analizar y resumir artículos científicos relacionado con los adaptaciones y beneficios terapéuticos de las nuevas tendencias del fitness.
- Conocimiento de la correcta utilización de la terminología específica de la asignatura.

- Identificar la estructura y la velocidad de la música.

Contenidos: Temas 3

Competencias: GI2; GI3, GE7 y ES1

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo.

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas.

- Diseñar y ejecutar una actividad dirigida para un nivel mínimo de principiante.

Contenidos: Tema 2, 3, 4, 5, 6, 7, y 9.

Competencias: GP6, GP9, GE2, GE3, GE4, GE7, ED5, ES2, ES3 y ES5.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Visionado de imágenes, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo.

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas, Elaboración de trabajos.

- Analizar la estructura de las actividades dirigidas.

Contenidos: Temas 2, 3, 4 y 10.

Competencias: GP6, GP9, GI2 y GE3

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Realización de actividades prácticas, Visionado de imágenes.

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas.

Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en discriminar su veracidad.

Contenidos: Temas 1 - 10.

Competencias: GP6, GI2, GI7, GE1, GE4, ES2, ES3 y ES5.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas, Journal Clubs.

Evaluación: Elaboración de trabajos.

-Conocimiento y uso de los mecanismos de estabilización lumbo-pélvica mediante el desarrollo muscular abdominal y el trabajo de flexibilidad.

Contenidos: Temas 6

Competencias: GP6, GP9, GE2, GE4, GE7, ED5, ES1, ES2, ES3 y ES5.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas, Journal Clubs.

Evaluación: Elaboración de trabajos.

- Conocimiento de algunas de las actividades dirigidas actuales.

Contenidos: Temas 1 - 10

Competencias: GP6, GP9, GI2, GI7, GE1, GE2, GE3, GE4, GE7, ES1, ES2 y ES5.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas, Journal Clubs.

Evaluación: Elaboración de trabajos.

- Conocimiento de los beneficios demostrados de la actividad física para la salud y su aplicación al mercado del fitness.

Contenidos: Temas 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 9.

Competencias: GP6, GI2, GI7, GE4, ES2, ES3 y ES5.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas.

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos.

- Conocimiento de los diferentes perfiles que puedes ocupar el Educador Físico en el Mercado del Fitness.

Contenidos: Temas 2 y 10.

Competencias: GP6, GP9, GI2, GE1, GE7, ED5, ES1, ES2, ES3 y ES5.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas.

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos.

-- Analizar y resumir artículos científicos relacionado con los adaptaciones y beneficios terapéuticos de las nuevas tendencias del fitness.

Contenidos: Temas 1 - 10.

Competencias: GP6, GI2, GI7, GE4, ES2, ES3 y ES5.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Realización de actividades prácticas.

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos.

- Conocimiento y correcta utilización de la terminología específica de la asignatura.

Contenidos: Temas 1 - 10.

Competencias: GP6, GP9, GI7, GE1 y GE3

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Realización de actividades prácticas.

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos.

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será orientar al alumno sobre los aspectos relacionados con los contenidos de la asignatura y la metodología más adecuada para su seguimiento.

Se realizará en el despacho del Edificio de Educación Física asignado al profesor, en horario a determinar que aparecerá publicado en la web de la FCAFD.

Los/as estudiantes que se encuentran en 5ª, 6ª y 7ª convocatorias deberán de realizar de manera quincenal una tutoría individual, en la que se realizará un seguimiento del estudio y asimilación de los contenidos de la materia. En caso necesario, también podrán realizar alguna tarea, no evaluable, que facilite la adquisición de las competencias vinculadas a la asignatura.

Atención presencial a grupos de trabajo

La atención presencial a los grupos de trabajo de la asignatura se realizará en el despacho 1.2 del Edificio de Educación Física asignado al profesor, en horario a determinar que aparecerá publicado en la web de la FCAFD. Estas tutorías académicas estarán dedicadas a la orientación para la realización de las tareas y actividades en grupo que se recogen en este proyecto docente.

Atención telefónica

Sólo excepcionalmente se atenderán dudas académicas y siempre en el horario establecido de tutorías.

Profesor Dr. David Morales Álamo (david.moralesalamo@ulpgc.es)
Teléfono 928-45-88-70 Despacho: 1.2

Atención virtual (on-line)

Accediendo al Campus Virtual de la ULPGC, el estudiante podrá contactar con el profesor a través de las tutorías virtuales

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Datos identificativos del profesorado que la imparte

Dr./Dra. David Morales Álamo	(COORDINADOR)
Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA	
Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva	
Área: 245 - Educación Física Y Deportiva	
Despacho: EDUCACIÓN FÍSICA	
Teléfono: 928458870	Correo Electrónico: david.moralesalamo@ulpgc.es

Bibliografía

[1 Básico] Manual completo de aeróbic con step /

Dawn Brown.
Paidotribo,, Barcelona : (1996) - (2ª ed.)
8480190914

[2 Básico] Conozca el método Pilates /

Erika Dillman.
Ontro,, Barcelona : (2003)
8497540603

[3 Básico] El Entrenamiento Funcional Aplicado a los Deportes /

Michael Boyle.
Tutor,, Madrid : (2017)
9788416676309

[4 Básico] Step-aerobic: entrenamineto del fitness.

Pahmeier, Iris
Paidotribo,, Barcelona : (1998)
8480193751

[5 Básico] Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación /

Susana Aznar Laín, [et al]... [

Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría General de Educación. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE), Madrid : (2006)

[6 Básico] Regulación de la actividad AMPK en músculo esquelético humano por radicales libres e hipoxia /

tesis doctoral presentada por David Morales Álamo ; dirigida por José Antonio López Calvet, Cecilia Dorado García, Borja Guerra Hernández.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2012)

[7 Básico] International journal of sports medicine.

Thieme medical,, New York : (1980)

[8 Básico] Journal of strength and conditioning research.

National Strength and Conditioning Association,, Lincoln : (1986)

[9 Recomendado] Physical activity and health: the evidence explained /

Adrienne E. Hardman and David J. Stensel.

Routledge,, Milton Park, Abingdon, Oxon ; (2009) - (2nd ed.)

9780415421980

[10 Recomendado] ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription /

American College of Sports Medicine ; senior editor, Jeffrey L. Roitman ; section editors, Matt Herridge ... [et al.]. Lippincott Williams & Wilkins,, Philadelphia : (2001) - (4th ed.)

0781725259

[11 Recomendado] Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness /

autora, Susana Moral González ; coautores, Vicente Javaloyes Sanchis, Juan José Sobrino García.

Paidotribo,, Barcelona : (2004)

8480197617

[12 Recomendado] The health fitness handbook /

B. Don Franks, Edward T. Howley, and Yuruk Iyriboz.

Human Kinetics,, Champaign, Ill : (1999)

088011651X

[13 Recomendado] The Physiological Mechanisms of Performance Enhancement with Sprint Interval Training Differ between the Upper and Lower Extremities in Humans

Christoph Zinner 1, David Morales-Alamo 2, Niels Ørtenblad 3, Filip J Larsen 4, Tomas A Schiffer 5, Sarah J Willis 6, Miriam Gelabert-Rebato 2, Mario Perez-Valera 2, Robert Boushel 7, Jose A L Calbet 8, Hans-Christer Holmberg 9
Front Physiol ., 2016 - (30 [7:426])

[14 Recomendado] Bases elementales del aeróbic :aspectos y recursos didácticos en el proceso de enseñanza /

Domingo Sánchez Nieto.

Gymnos,, Madrid : (1999)

8480131861

[15 Recomendado] Comparative physical education and sport volume 5 /

*edited by Eric F. Broom [et al.].
Human Kinetics,, Champain, IL. : (1988)
0873221249*

[16 Recomendado] Nuevas perspectivas de investigación en las ciencias del deporte /

*editores, Fernando del Villar Álvarez, Juan Pedro Fuentes García.
Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones,, Cáceres : (2001)
8477234582*

[17 Recomendado] ACSM's health-related physical fitness assessment guidelines /

*editors, Gregory B. Dwyer and Shala E. Davis.
Lippincott Williams & Wilkins,, Baltimore, Md. : (2004) - (2nd ed.)
9780781775496*

[18 Recomendado] Yoga-Pilates: una combinación única para alcanzar el equilibrio /

*Jonathan Monks.
Grijalbo,, Barcelona : (2005)
84-253-3949-9*

[19 Recomendado] Entrenamiento funcional en programas de fitness :método integrado de entrenamiento para actividades de fitness/salud /

*Julio Diéguez Papi.
INDE,, Barcelona : (2007)
9788497291064*

[20 Recomendado] El nuevo aerobics /

*Kenneth H. Cooper.
Diana,, México : (1986) - (13ª ed.)
9681302192*

[21 Recomendado] High-intensity sprint training inhibits mitochondrial respiration through aconitase inactivation.

*Larsen FJ, Schiffer TA, Ortenblad N, Zinner C, Morales-Alamo D, Willis SJ, Jose A Calbet , Hans-Christer Holmberg , Robert Boushel
FASEB , 2016 - (30 [417-27.]*

[22 Recomendado] Aquatic fitness 2 :entrenamiento específico y de ejercicios en suspensión

[

*Mary E. Sanders, Nicki E. Rippee.
Gymnos,, Madrid : (2000)*

[23 Recomendado] Free radicals and sprint exercise in humans

*Morales-Alamo, D. & Calbet JAL
Free Radic Research, 2014 - (48 [30-42])*

[24 Recomendado] AMPK signaling in skeletal muscle during exercise: Role of reactive oxygen and nitrogen species

*Morales-Alamo, D. & Calbet JAL
Free Radicals Biology & Medicine, 2016 - (98 [68-77])*

[25 Recomendado] Entrenamiento de alta intensidad /

Ricardo Cánovas.

Paidotribo,, Badalona : (2009)

9788480196666

[26 Recomendado] Mantenimiento físico de adultos: curso de actualización.

..T260:

1994.

(1994)

847947159X

[27 Recomendado] Métodos de estudio de composición corporal en deportistas.

Consejo Superior de Deportes,, Madrid : (1996)

8479490438