

## DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

<b>Materia:</b>	ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE WELLNESS		
<b>Identificador:</b>	30682		
<b>Titulación:</b>	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
<b>Módulo:</b>	ITINERARIO OPTATIVO: EXPERTO EN FITNESS Y WELLNESS		
<b>Tipo:</b>	OPTATIVA		
<b>Curso:</b>	4	<b>Periodo lectivo:</b>	Primer Cuatrimestre
<b>Créditos:</b>	12	<b>Horas totales:</b>	300
<b>Actividades Presenciales:</b>	128	<b>Trabajo Autónomo:</b>	172
<b>Idioma Principal:</b>	Castellano	<b>Idioma Secundario:</b>	Inglés
<b>Profesor:</b>	ROSO MOLINER, ALBERTO (T) PUERTAS BESCOS, ALBERTO	<b>Correo electrónico:</b>	aroso@usj.es apuestas@usj.es

## PRESENTACIÓN:

El fenómeno del **Fitness & Wellness** es hoy en día una realidad.

Cada vez son más las personas que deciden cuidarse y tomar conciencia de su salud, iniciándose en programas de entrenamiento orientados a mejorar su estado bio-físico-social; en definitiva, su calidad de vida.

Esta asignatura se enmarca como un espacio de aprendizaje y dominio de aquellas actividades dirigidas de centros fitness & wellness que están presentes hoy en día en nuestra sociedad con un alto índice de empleabilidad y demanda.

A lo largo de la misma se abogará por contribuir a la formación de especialistas capaces de diseñar, planificar, organizar e implantar programas de actividades dirigidas ajustadas a las necesidades de cada grupo de población o necesidades específicas de usuarios y/ o clientes de una instalación.

Esta materia está relacionada con las asignaturas de primer curso: Danza y Expresión Corporal, Deportes Individuales sin Oposición (natación), Anatomía Humana, Fundamentos de Biomecánica y Sistemática del Ejercicio. De segundo curso: Deportes Individuales Gimnásticos, Fundamentos Fisiológicos de la Actividad Física y Fisiología Aplicada al Ejercicio Físico. De tercer curso: Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo y Actividad Física para Poblaciones con Necesidades Especiales.

## COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

<b>Competencias Generales de la titulación</b>	G02	Capacidad de organización y planificación
	G04	Capacidad para la comunicación oral y escrita en lengua inglesa
	G08	Capacidad para trabajar en equipo
	G09	Capacidad para trabajar en contextos internacionales
	G10	Habilidad para las relaciones interpersonales
	G11	Capacidad para el reconocimiento y el respeto de la diversidad y la multiculturalidad
	G16	Capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor
	G17	Capacidad de creatividad y motivación por la calidad
<b>Competencias Específicas de la titulación</b>	E01	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
	E02	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
	E06	Capacidad para identificar riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
	E07	Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y actividades físico-deportivas

	E09	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el materiales y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
	E10	Capacidad para comprender la lengua científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa en el ámbito científico
<b>Resultados de Aprendizaje</b>	R01	Conocer las características generales de todas las actividades dirigidas de los Centros Wellness
	R02	Comprender y diferenciar el trabajo físico realizado en cada una de ellas
	R03	Estructurar una sesión de entrenamiento con clases dirigidas
	R04	Proponer diferentes formas de trabajar en cada una de las actividades dirigidas
	R05	Comprender y aplicar el trabajo con soporte musical a las actividades dirigidas
	R06	Planificar programas de trabajo con la incorporación de las actividades dirigidas

### REQUISITOS PREVIOS:

1.- Los alumnos deberán acudir a las clases teóricas y prácticas de *Actividades Dirigidas de Wellness* con ropa deportiva cómoda y funcional, que favorezca el movimiento y no lo limite. Asimismo, será necesario utilizar un calzado adecuado, concretamente calzado deportivo. Para las actividades dirigidas de piscina es necesario acudir a la misma provistos de material deportivo específico (zapatillas MTB, bañador, chanclas, gorro y gafas).

2.- Aquellos alumnos que padezcan, hayan padecido o puedan padecer, atendiendo a los indicios o informes existentes, algún tipo de afección (lesiones, problemas cardíacos, respiratorios, etc.) que limiten temporal o permanentemente de cualquier forma su capacidad física, deberán comunicarlo a los profesores responsables de la asignatura de manera inmediata, aportando la documentación que lo acredite, a fin de poder actuar en consecuencia en cada caso.

3.- Aquellos alumnos que por causas sobrevenidas al inicio del curso, temporales y debidamente justificadas, solamente puedan participar de manera parcial en las prácticas, deberán comunicarlo al profesor antes del inicio de cada sesión para adaptar el grado de participación a sus posibilidades, salvaguardando su salud, o excluirlos de las mismas.

4.- En esta asignatura se asume que el alumno ha adquirido y tiene integradas las bases de conocimiento y razonamiento correspondientes a las materias impartidas en cursos anteriores (Anatomía, Fisiología, Biomecánica, Sistemática del Ejercicio, Lesiones Deportivas y Reeduación, Entrenamiento Deportivo, dominio intermedio de Inglés, Poblaciones Especiales). Además, es importante haber asimilado o repasar los conocimientos de base musical trabajados anteriormente. Por esta razón, sin evaluar nada de materia que no sea propia de alguno de los bloques de la asignatura, el alumno deberá haber consolidado las competencias consideradas de carácter más básico, adquiridas en los cursos previos del Grado.

5.- Dadas las características de la asignatura, así como sus exigencias a nivel físico y coordinativo, se hacen necesario que los alumnos posean un nivel mínimo suficiente, tanto a nivel condicional como coordinativo. Se requiere que los alumnos tengan una condición física que les permita desarrollar, sin problemas, una sesión de 1 hora aproximada de duración, ejecutada a una intensidad alta, en el marco del resto de asignaturas diarias de la titulación.

6.- Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargarse y consultar la documentación necesaria del campus virtual (Plataforma Docente Universitaria: PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.

### PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Observaciones:

La asignatura se compone de 4 grandes bloques, distribuidos en 10 temas, los cuales serán impartidos por los profesores Alberto Roso y Alberto Puertas. Los temas 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1 y 3.5 serán impartidos por el profesor Alberto Roso, mientras que los temas 3.2, 3.3, 3.4 y 4.1 por el profesor Alberto Puertas.

Todas las dudas concernientes al desarrollo o contenido de cada parte (teórica o práctica) deberán consultarse al profesor que corresponda. En el caso de cuestiones relacionadas con el funcionamiento general de la asignatura, éstas deberán dirigirse directamente al responsable de la misma.

El horario de la asignatura será el siguiente:

- Lunes: de 10:50 a 14:20h (presencial).
- Martes: de 9:00h a 12:30h (presencial).
- Jueves: de 9:00h a 12:30h (online).
- Viernes: de 10:50h a 12:30h (online).

**Contenidos de la materia:**

<b>1 - INTRODUCCIÓN A LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE FITNESS-WELLNESS</b>
1.1 - Aspectos comunes de las actividades dirigidas
1.1.1 - Concepto y orígenes
1.1.2 - Beneficios
1.1.3 - Poblaciones Especiales
1.2 - Aspectos generales de las actividades con base musical
1.2.1 - Las sesiones colectivas con base musical
1.2.2 - Materiales para las sesiones colectivas
1.2.3 - Herramientas para la elaboración de sesiones (edición de música)
<b>2 - ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN EL MEDIO ACUÁTICO</b>
2.1 - Medio Acuático. Generalidades y Consideraciones. Beneficios
2.1.1 - Medio Acuático. Características.
2.1.2 - Instalación. Características.
2.2 - Introducción Actividades Acuáticas Fitness y Wellness
2.2.1 - Breve introducción histórica.
2.2.2 - Música y el Medio Acuático.
2.2.3 - La coreografía como elemento de trabajo.
2.2.4 - Rol del profesor.
<b>3 - ACTIVIDADES DIRIGIDAS COLECTIVAS</b>
3.1 - Indoor Cycling
3.1.1 - Orígenes y concepto
3.1.2 - La Bicicleta
3.1.3 - La Técnica
3.1.4 - Metodología
3.2 - Entrenamiento en Suspensión
3.2.1 - Orígenes y concepto
3.2.2 - Diferentes Materiales y Conceptos
3.2.3 - Bases Biomecánicas
3.2.4 - Movimientos Básicos
3.2.5 - Metodología
3.3 - Cross Training
3.3.1 - Orígenes y concepto
3.3.2 - Materiales y Necesidades
3.3.3 - Organización de los Diferentes Ejercicios
3.3.4 - Fundamentos de las Diferentes Metodologías
3.4 - Aeróbic, Estilos y Step
3.4.1 - Orígenes y concepto
3.4.2 - Materiales y Necesidades
3.4.3 - Metodologías
3.5 - Barras y Discos
3.5.1 - Orígenes y concepto
3.5.2 - Materiales y Necesidades
3.5.3 - Metodología



#### 4 - BODY & MIND

##### 4.1 - Pilates

4.1.1 - Orígenes y concepto

4.1.2 - Materiales y Necesidades

4.1.3 - Metodología

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

### METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

#### Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

Con la finalidad de lograr el desarrollo de las competencias establecidas para el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y para la asignatura, así como un aprendizaje integral del alumno, la metodología utilizada a lo largo de las sesiones variará en función de la intencionalidad educativa; será una metodología basada en un **rol activo** por parte del alumno, tratando de que exista una continua reflexión e indagación sobre los contenidos expuestos o realizados. De este modo, se aplicarán teorías constructivistas, recurriendo y partiendo de las experiencias y los conocimientos del alumnado.

En base al apartado anterior, las sesiones se estructurarán en:

#### 1.- SESIONES TEÓRICAS

1.1.- *Lección Magistral*: Forma de ofrecer directamente los contenidos teóricos de la materia, apoyándose en las TIC (p.e videoconferencia, así como en la medida de lo posible, promoviendo una interacción profesor/ a-alumno/ a y alumno/ a-alumno/ a que sea enriquecedora para el grupo.

1.2.- *Exposición*: Información emitida por parte de los alumnos/ as, individual o grupalmente, de los contenidos trabajados autónomamente.

1.3.- *Prime time task*: Actividad previa al inicio de la sesión o actividad principal que ayude al alumno/ a a recordar conceptos clave de la sesión anterior o lo prepare mentalmente para la adquisición de nuevos aprendizajes.

1.4.- *Proyección de películas, vídeos y/ o documentales*: Utilización de material audiovisual susceptible de estimular los procesos de enseñanza y aprendizaje.

#### 2.- SESIONES PRÁCTICAS

La metodología durante las sesiones prácticas tendrá una finalidad de trabajo en equipo, fortaleciendo unos valores de cooperación y respeto (entre otros). Se aplicarán estilos de enseñanza diversos, dependiendo de los objetivos docentes así como la naturaleza de la tarea.

2.1.- *Práctica*: Estas actividades podrán ser llevadas a cabo de manera individual o grupal, en las que se aplicarán de forma práctica la información adquirida en las sesiones teóricas. Dichas prácticas podrán ser dirigidas tanto por los alumnos/ as como por el profesor.

2.2.- *Taller*: Se integran teoría y práctica. El objetivo es explorar y estudiar un tema especializado en profundidad.

2.3.- *Pequeños grupos*: Esta metodología permite la integración de varias de las metodologías expuestas previamente. El rol del profesor consistirá en guiar al alumno/ a en su aprendizaje.

#### 3.- TRABAJO AUTÓNOMO ALUMNADO

El trabajo autónomo por parte del alumnado adquiere un porcentaje elevado en el número de horas totales de las asignaturas. En el caso de la asignatura de Actividades Dirigidas Wellness, el alumnado

deberá implicarse activamente en la elaboración de trabajos, búsquedas bibliográficas, ensayos coreográficos o análisis de artículos entre otros.

3.1.- *Estudio individual*: Estudio personal (preparar exámenes, trabajos en biblioteca, lecturas complementarias, etc.).

3.2.- *Preparación trabajo individuales*: Preparación individual de seminarios, lecturas, investigaciones, trabajos, memorias, análisis de datos, ensayos, coreografías, etc. para exponer o entregar (forma presencial o virtual).

3.3.- *Preparación trabajos equipo*: Preparación grupal de seminarios, lecturas, investigaciones, trabajos, memorias, análisis de datos, ensayos, coreografías, etc. para exponer o entregar (forma presencial o virtual).

3.4.- *Tareas de investigación y búsqueda de información*.

3.5.- *Lecturas obligatorias*.

3.6.- *Lectura libre*.

## SESIONES TUTORÍA

El profesor atenderá las cuestiones directamente relacionadas con la parte de la asignatura que imparte que se le planteen (por ejemplo, orientación individual, consultas sobre aspectos concretos de la materia impartida, dudas sobre la forma de realizar las pruebas de evaluación, etc.). Las consultas que tengan respuesta en la guía docente o normativa académica serán objeto de remisión a la misma.

Establecer un horario concreto de tutoría puede retrasar la atención solicitada por el transcurso del plazo necesario hasta la siguiente fecha, o por estar ya ocupadas previamente por otros compañeros. Por ello el sistema de tutoría es "abierto" y se acordará con cada alumno la fecha-hora de la misma, atendiendo fundamentalmente a la disponibilidad del interesado conforme a sus singularidades (especialmente en el caso de alumnos de segunda matrícula y exentos de presencialidad). Debe solicitarse por correo electrónico (con identificación de remitente, no se atenderán emails remitidos desde la dirección alu.xxxx sin renombrar), indicando claramente el objeto de la tutoría y las franjas horarias semanales libres de que dispone, que será respondido a la mayor brevedad por el profesor. Atendiendo a las circunstancias del alumno y el asunto a tratar, la consulta podrá ser objeto de resolución por e-mail, PDU, videoconferencia, llamada telefónica o concertarse una reunión personal, como norma general en las instalaciones de la USJ, en una de las franjas indicadas, que tendrá lugar no más tarde de la semana siguiente a la solicitud.

Las consultas sobre aspectos ajenos a la asignatura, o que excedan de la misma y sean comunes a otras, deberán plantearse al tutor asignado en el plan de acción tutorial.

## NOTAS:

- Los medios informáticos o electrónicos durante las clases se utilizarán únicamente a indicaciones del profesor, y exclusivamente con fines docentes.

- Nadie podrá entrar en el aula una vez que el profesor haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin la autorización del profesor antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma.

- Cada alumno situará en su perfil en la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica que permita identificarlo.

- Los e-mails que se envíen al profesor deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta.

- Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la

asignatura.

- No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen, ni 72 horas tras la revisión de examen teórico.

- Es responsabilidad de los alumnos obtener las explicaciones ofrecidas por el profesor en clase; al tratarse de un grado presencial, la asistencia es obligatoria y no puede exigirse que la materia evaluada se corresponda exactamente con alguno de los materiales incorporados a la PDU para facilitar el estudio al alumno. En este sentido, no se atenderán tutorías que pretendan reproducir la clase a la que no se asistió. En el caso de los alumnos que por trabajo (exclusivamente los incluidos en el listado de Secretaría General) o solape con asignaturas (en los términos establecidos en la normativa académica) sean objeto de la exoneración de cumplir el 80% de asistencia, el plan personalizado al que deben someterse preverá dicha circunstancia.

#### Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
<b>Actividades Presenciales</b>	Clase magistral	58
	Otras actividades teóricas	6
	Casos prácticos	8
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	14
	Debates	4
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	8
	Proyección de películas, documentales etc.	4
	Talleres	4
	Prácticas de laboratorio	6
	Otras actividades prácticas	8
	Asistencia a tutorías	2
	Realización de pruebas escritas	6
<b>Trabajo Autónomo</b>	Estudio individual	101
	Preparación de trabajos individuales	15
	Preparación de trabajos en equipo	9
	Realización de proyectos	7
	Tareas de investigación y búsqueda de información	15
	Lecturas obligatorias	9
	Lectura libre	6
	Portafolios	6
	Otras actividades de trabajo autónomo	4
<b>Horas totales:</b>		<b>300</b>

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN:

##### Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	25 %
Trabajos individuales:	15 %
Trabajos en equipo:	20 %
Prueba final:	40 %
<b>TOTAL</b>	<b>100 %</b>

\*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

#### BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

##### Bibliografía básica:

BUSHMAN, Barbara. American College of Sports Medicine's complete guide to fitness and health. Champaign, IL:

Human Kinetics, 2017

ISIDRO, Felipe. Manual del Entrenador Personal. Del fitness al wellness, Badalona: Paidotribo 2016.

BARBADO, Carlos. Manual de Ciclo Indoor, Badalona: Paidotribo 2014.

MERTENS, Michael. Step aerobic. Badalona: Paidotribo, 2010.

COLADO, Juan Carlos; MORENO Juan Antonio. Fitness Acuático. Barcelona: Inde Publicaciones 2001.

### Bibliografía recomendada:

DIÉGUEZ, Julio. Aeróbic. Barcelona: INDE publicaciones, 2000

FERNÁNDEZ, Iraima; LÓPEZ, Blanca; MORAL, Susana. Manual de Aeróbic y Step. Federación Española de Aeróbic. Badalona: Editorial Paidotribo, 2004.

PAREDES, Pablo. Manual de pilates. Badalona: Editorial Paidotribo, 2010.

GONZÁLEZ, Noelia; SAINZ DE BARANDA, Pilar. El método pilates: aplicación práctica e investigación. Sevilla: Wanceulen, 2011.

MASBY, Paul. Anatomía y pilates. Badalona: Paidotribo, 2010.

RODRÍGUEZ, José. Aquagym: Salud y Bienestar a través del agua. Entrenamiento acuático. Water pilates y Aqua Chi. Alcobendas: Editorial Libsa, 2010.

CASE, Leanne. Aquagym. Programa Fitness. Ejercicios, Rutinas y Programas de Ejercicios Acuáticos. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2001.

WESSINGHAHE, Thomas. Aquafit. Badalona: Paidotribo, 2008.

MORAL, Susana. Manual básico de técnicos de aeróbic. Federación Española de Aeróbic. Badalona: Editorial Paidotribo, 2004

KORTE, Antje. Pilates: el entrenamiento de fitness para el cuerpo y la mente. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2016.

### Páginas web recomendadas:

Zumba	<a href="https://www.zumba.com/es-ES">https://www.zumba.com/es-ES</a>
Les Mills	<a href="http://www.lesmills.com/">http://www.lesmills.com/</a>
Aefa Les Mills España	<a href="http://www.aefabts.com/">http://www.aefabts.com/</a>
Pilates Method Alliance	<a href="http://www.pilatesmethodalliance.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1">http://www.pilatesmethodalliance.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1</a>
Stott Pilates	<a href="http://www.stottpilates.com/studio/">http://www.stottpilates.com/studio/</a>
Aquatic Exercise Association	<a href="http://www.aeawave.com/">http://www.aeawave.com/</a>
AFAA (Aerobic and Fitness Association of America)	<a href="http://www.afa.com/Aqua_Fitness.htm">http://www.afa.com/Aqua_Fitness.htm</a>
Crossfit Journal	<a href="http://journal.crossfit.com/">http://journal.crossfit.com/</a>
TRX	<a href="https://www.trxtraining.com/">https://www.trxtraining.com/</a>
CMD SPORT	<a href="http://www.cmdsport.com">http://www.cmdsport.com</a>
Prowellness	<a href="http://prowellness.es/">http://prowellness.es/</a>