

DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	VALORACIÓN, PRESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS		
Identificador:	30683		
Titulación:	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
Módulo:	ITINERARIO OPTATIVO: EXPERTO EN FITNESS Y WELLNESS		
Tipo:	OPTATIVA		
Curso:	4	Periodo lectivo:	Primer Cuatrimestre
Créditos:	6	Horas totales:	150
Actividades Presenciales:	64	Trabajo Autónomo:	86
Idioma Principal:	Castellano	Idioma Secundario:	Inglés
Profesor:		Correo electrónico:	

PRESENTACIÓN:

La asignatura tiene como núcleo principal la valoración de la condición física de los sujetos, para diseñar el programa de ejercicio físico más adecuado a sus características individuales. Para ello, se manejarán desde las herramientas y métodos de valoración más sofisticados, hasta otras más sencillas pero igualmente fiables.

El objetivo final es que el alumno disponga de suficientes estrategias para prescribir programas de ejercicio físico saludable a todo tipo de personas, atendiendo a su estado de salud inicial y características personales; todo ello siguiendo las recomendaciones actuales del *American College of Sports Medicine (ACSM)* y los principios del entrenamiento deportivo.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

Competencias Generales de la titulación	G01	Capacidad para el análisis y la síntesis
	G05	Capacidad para aplicar conocimientos informáticos a las Ciencias de la actividad física y el deporte
	G06	Capacidad para la gestión eficaz de la información
	G07	Capacidad para resolución de problemas y la toma de decisiones
	G12	Capacidad de razonamiento crítico
	G15	Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones
	G17	Capacidad de creatividad y motivación por la calidad
Competencias Específicas de la titulación	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.
	E03	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
	E05	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
	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
Resultados de Aprendizaje	E11	Capacidad para aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la actividad Física y el deporte
	R01	Conocer las bases generales y especificar de realización de programas de ejercicio
	R02	Aplicar los diferentes procesos de evaluación de la condición física
	R03	Analizar diferentes sujetos y problemáticas para realizar su correspondiente prescripción
	R04	Trasmitir las diferentes formas de entrenamiento a través de los programas de ejercicio.
	R05	Planificar el entrenamiento a través de programas individualizados de ejercicio

REQUISITOS PREVIOS:

1.- Los alumnos deberán acudir a las clases en las que se trabajen contenidos prácticos de la asignatura con ropa

deportiva cómoda y funcional, que favorezca el movimiento y no lo limite. Asimismo, será necesario utilizar un calzado adecuado, concretamente calzado deportivo.

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 excluirlo de la misma.

4.- En esta asignatura se asume que el alumno ha adquirido y tiene integradas las bases de conocimiento y razonamiento correspondientes a las materias impartida en cursos anteriores (Anatomía, Fisiología, Biomecánica, Sistemática del Ejercicio, Lesiones Deportivas y Reeducción Deportiva, Teoría del Entrenamiento, Poblaciones Especiales). 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.- El alumno debe tener una condición física adecuada para el correcto desarrollo de la asignatura.

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:

Contenidos de la materia:

1 - Componentes básicos de un programa para la salud
1.1 - Composición corporal
1.2 - Tolerancia cardiorrespiratoria
1.3 - Fuerza y resistencia muscular
1.4 - Flexibilidad
2 - Valoración del estado de salud, fitness y pruebas de esfuerzo clínicas
2.1 - Salud y estratificación del riesgo cardiovascular
2.2 - Tests de valoración por grupos de riesgo y patologías
2.3 - Aplicación de los test en el desarrollo de los programas
3 - Ejercicios recomendados y ejercicios contraindicados para el wellness (análisis kinesiológico)
3.1 - Análisis kinesiológico y técnica de ejecución de los principales ejercicios de fuerza
3.2 - Contraindicaciones relativas y absolutas en los ejercicios de fuerza
4 - Prescripción, planificación y programación de ejercicios según patologías
5 - Prescripción, planificación y programación de ejercicios para los diferentes segmentos de la población

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:

Para lograr exitosamente las competencias establecidas para el Grado de Ciencias de la Actividad física y del Deporte, se aplicarán las teorías constructivistas, recurriendo y partiendo de las experiencias y los conocimientos del alumnado con una metodología activa, interactiva, tanto en el aula como en las demás áreas de trabajo, promoviendo una reflexión crítica de los contenidos. **La posibilidad de utilizar medios electrónicos (TIC)**



durante la clase es potestativa del profesor, y siempre deberán emplearse con fines docentes referidos a la sesión impartida. Las sesiones se estructurarán en:

Sesiones teóricas.

Las sesiones teóricas se podrán dividir en:

1. *Lección magistral*: Forma de ofrecer directamente los contenidos teóricos de la materia, incluso apoyándose en las TIC (p.ej. videoconferencia), así como en la medida de lo posible promoviendo una interacción profesor-alumno y alumno-alumno que sea enriquecedora para el grupo.
2. *Debate*: A través de una propuesta o idea previa expuesta por el profesor, se procederá a emitir diferentes opiniones o mensajes siendo aceptados o rebatidos por el resto de los alumnos, con la participación del docente de forma activa, ya sea actuando como moderador u opinando sobre las ideas propuestas.
3. *Exposición*: Información emitida por parte de los alumnos, individual o grupalmente, de los contenidos trabajados autónomamente.
4. *Prime time task*: Actividad previa al inicio de la sesión o actividad principal que ayude al alumno a recordar conceptos clave de la sesión anterior o lo prepare mentalmente para la adquisición de nuevos aprendizajes.

Sesiones prácticas.

Las sesiones prácticas se podrán dividir en:

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 como por el profesor.
2. *Taller*: Se integran la teoría y la práctica. A través de una idea principal, se indaga y los alumnos buscan soluciones al problema planteado. Finalmente, tras llegar a la óptima solución, se realiza una demostración práctica que permite el desarrollo de un aprendizaje más sólido y significativo.
3. *Seminario*: Se establece un tema a tratar previo a la reunión. Sin un material previo, a través de las ideas y conocimientos de los alumnos se debate sobre las diferentes propuestas expuestas, se llega a unas conclusiones unánimes que permitirán generar conocimiento.
4. *Pequeños grupos*: Esta metodología permite la integración de varias de las metodologías expuestas previamente (debate, exposición...). El rol del profesor consistirá en guiar al alumno en su aprendizaje.

Herramientas novedosas

Para el correcto desarrollo de la asignatura, será necesario integrar el uso de programas y aplicaciones relacionados con la valoración y prescripción del ejercicio, los cuales permitirán al alumno:

- Gestionar Servicios para el Cliente (evaluación inicial y periódica, programas de ejercicio personalizados, composición corporal y nutrición, etc.).
- Gestionar Servicios como Entrenador Personal (test y evaluaciones, agenda, interacción con el cliente, etc.).
- Gestionar Servicios de Dirección de un centro (control de aforos, planificación del staff, fidelización...).
- Gestionar Servicios de Marketing (publicidad, comunidad, segmentación del cliente, etc.).

Trabajo autónomo del alumno.

En la asignatura de Valoración y Prescripción del Programa de Ejercicios, el alumnado deberá implicarse activamente en la elaboración de trabajos, búsquedas bibliográficas o análisis de artículos entre otros.

1. Estudio individual: Estudio personal (preparar exámenes, trabajos en biblioteca, lecturas complementarias, etc.).
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. 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).
4. Tareas de investigación y búsqueda de información.
5. Lecturas obligatorias.
6. Lectura libre.

Sesiones de 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:

- 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
Actividades Presenciales	Clase magistral	21
	Otras actividades teóricas	4
	Casos prácticos	4
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	10
	Debates	2
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	8
	Proyección de películas, documentales etc.	2
	Talleres	2
	Prácticas de laboratorio	4
	Otras actividades prácticas	3
	Actividades de evaluación	4
Trabajo Autónomo	Asistencia a tutorías	2
	Estudio individual	53
	Preparación de trabajos individuales	8
	Preparación de trabajos en equipo	8
	Tareas de investigación y búsqueda de información	5
	Lecturas obligatorias	4
	Lectura libre	2
	Portafolios	4
Horas totales:		150

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	25	%
Trabajos individuales:	20	%
Trabajos en equipo:	20	%
Prueba final:	35	%
TOTAL	100	%

*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:

1. BUSHMAN, Barbara. American College of Sports Medicine's complete guide to fitness and health, 2017.
2. ISIDRO, Felipe. Manual del Entrenador Personal. Del fitness al wellness, 2016.
3. WOOLF-MAY K. Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos: guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Elsevier Masson 2008
4. HEYWARD V. H. Evaluacion De La Aptitud Fisica y Prescripcion Del Ejercicio. Ed. Médica Panamericana 2008
5. CLELAND J, KOPPENHAVER S, NETTER SJ. Exploración clínica en ortopedia: un enfoque basado en la evidencia. 3º Edición. Barcelona: Editorial Elsevier, 2018.

Bibliografía recomendada:

1. FARDY, P.S., YANOWITZ F.G. REHABILITACIÓN CARDÍACA. La forma física del adulto y las pruebas de esfuerzo. Editorial Paidotribo 2003
2. HEIWARD V.H. EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO. Editorial Paidotribo, 2006
3. CHICHARRO J., FERNÁNDEZ A. Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana, 2006.
4. MORA R. Fisiología del deporte y del esfuerzo. Editorial Médica Panamericana 2009.
5. GONZÁLEZ JM, Pablos C., Navarro F. Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica. Ed. Médica Panamericana. 2014
6. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Prescripción de Ejercicio en el Tratamiento de Enfermedades Crónicas. Editorial SemFYC. 2015.
7. KATCH V.L., MCARDLE W.D., KATCH F.I. Fisiología del ejercicio. Fundamentos. Ed. Médica Panamericana. 2015

Páginas web recomendadas:

AFAA (Aerobic and Fitness Association of America)	http://www.afa.com/Aqua_Fitness.htm
Crossfit Journal	https://journal.crossfit.com/
Entrenamiento funcional	http://temadeporte.blogspot.com.es
Entrenamiento inteligente	http://www.entrenalista.com/
Prowellness	http://prowellness.es/
Pubmed	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
Trainingym (Software Gestión Deportiva)	https://trainingym.com/
TRX	http://www.trxspain.es/
Web of knowledge	http://www.accesowok.fecyt.es/

* Guía Docente sujeta a modificaciones