

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2021/2022

Identificación y características de la asignatura			
Código	401351	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Entrenamiento funcional y acondicionamiento físico para la salud		
Denominación (inglés)	Functional training and physical conditioning for health		
Titulaciones	Máster Universitario Promoción de la Salud mediante la Actividad Física		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	1º	Carácter	Obligatoria
Módulo	Actividad Física en poblaciones con alteraciones de salud		
Materia	Entrenamiento funcional y acondicionamiento físico para la salud		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Rafael Timón Andrada	508	rtimon@unex.es	
Guillermo Olcina Camacho	408	golcina@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	Didáctica Exp. Musical Plástica y Corporal		
Profesor coordinador	Rafael Timón Andrada		
Competencias*			
<p>CB6 Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación</p> <p>CB7 Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio</p> <p>CB8 Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios</p> <p>CB9 Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades</p> <p>CB10 Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.</p> <p>CG2 Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus</p>			

*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

- diferentes manifestaciones en el ámbito de la salud
- CG3 Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano en el ámbito de salud
- CG6 Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana en el ámbito de la salud
- CG7 Desarrollar una capacidad crítica en la descripción, análisis y comprensión de los fenómenos sociales y deportivos en el ámbito de la salud
- CG8 Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte en el ámbito de la salud
- CG9 Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte en el ámbito de la salud.
- CT1 Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud, en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa
- CT2 Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.
- CT3 Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud
- CT4 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.
- CT5 Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.
- CT6 Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional, sobretodo
- CT11 Comprender la importancia de las actividades físicas y deportivas en la sociedad actual como manifestaciones de ocio y turismo, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.
- CT12 Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.
- CT13 Profundización de conocimientos en actividad física para la calidad de vida y salud
- CT14 Poseer conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas en un contexto profesional o de investigación
- CT15 Aplicación de conocimientos y comprensión a través capacidades de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos interdisciplinares
- CT16 Capacidad de emitir juicios a partir de información incompleta
- CT17 Capacidad de comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados
- CT18 Uso de habilidades para el aprendizaje autodirigido o autónomo
- CE12 Conocer los principios básicos del entrenamiento funcional dentro del ámbito de la salud
- CE13 Identificar las nuevas tendencias de bienestar y de actividad física para la salud dentro de la sociedad

- CE14 Analizar la metodología, instalaciones y material deportivo empleado en los programas de entrenamiento funcional
- CE15 Diseñar e implementar programas de entrenamiento funcional para la mejora del acondicionamiento físico.
- CE16 Identificar ejercicios inadecuados para la salud y los riesgos derivados.

Contenidos

Principios del entrenamiento funcional. Adaptaciones fisiológicas producidas por el entrenamiento funcional. Nuevas tendencias del entrenamiento y acondicionamiento físico. Materiales y equipamientos específicos. Programas específicos de ejercicio para la mejora de la condición física y la salud

Temario de la asignatura

Tema 1. Bases del entrenamiento funcional

- 1.1 Del fitness al wellness
- 1.2 Principios básicos del entrenamiento funcional
- 1.3 Columna/pelvis neutra

Tema 2. Programación y control de programas funcionales de fitness muscular

- 2.1 Planificación y programación de un entrenamiento de acondicionamiento físico para la salud
- 2.2 Propuestas de programación de un entrenamiento funcional
 - Desarrollo de la estabilidad y fuerza del CORE (James Crossley)
 - Etapas para el desarrollo del entrenamiento (Stuart McGill)
 - Propuesta original para el desarrollo de un programa funcional de entrenamiento
 - El entrenamiento funcional como complemento del entrenamiento tradicional
- 2.3 Test y pruebas de valoración funcional de la condición física
 - Functional Movement Screen
 - Overhead squat test
- 2.4 Control de riesgos para la salud

Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Prácticas en sala de entrenamiento para la enseñanza de test de valoración (FMS, Overhead squat). Visualización de videos y análisis centrados en el entrenamiento muscular. Práctica de movimiento sobre estabilidad y fuerza del CORE.

Tema 3. Programación y control de programas de fitness cardiovascular y metabólico.

- 3.1 Zonas saludables de trabajo
- 3.2 Control y cuantificación de la carga de entrenamiento

Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Práctica sobre herramientas e instrumentos para cuantificación de la carga dentro del ámbito del fitness cardiovascular

Tema 4. Beneficios aportados por el entrenamiento funcional

- 4.1 Evidencias científicas en relación con el rendimiento
 4.2 Evidencias científicas en relación con el ámbito terapéutico

Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Seminario práctico sobre la búsqueda de información en la web sobre beneficios del entrenamiento funcional y prácticas en sala de ordenador

Tema 5. Análisis de equipamientos, materiales y métodos específicos

- 5.1 Medios y materiales utilizados durante el entrenamiento.
 5.2 Métodos específicos de entrenamiento funcional.

Descripción de las actividades prácticas del tema 5: Práctica vivenciales sobre métodos de entrenamiento funcional (superficies inestables, kettlebell, gliding, máquinas isoinerciales) y manejo de instrumental

Actividades formativas*

Horas de trabajo del alumno por tema		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
1	12	2						10
2	47	2		3		2	15	25
3	31,5	2		1,5			3	25
4	16	1		1,5		1	3	9,5
5	32,5	3		1,5		2	12	14
Evaluación **	11	1						10
TOTAL	150	11		7,5		5	33	92,5

GG: Grupo Grande (100 estudiantes).

PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes)

ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes)

SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes*

Método expositivo que consiste en la presentación por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio. También incluye la resolución de problemas ejemplo por parte del profesor.

Método basado en el planteamiento de problemas por parte del profesor y la resolución de los mismos en el aula. Los estudiantes de forma colaborativa desarrollan e interpretan soluciones adecuadas a partir de la aplicación de procedimientos de resolución de problemas.

Actividades colaborativas basadas en recursos y herramientas digitales, especialmente aquellas que posee el CVUEx.

Resultados de aprendizaje*

Conocer las nuevas tendencias del mercado profesional en lo referente al entrenamiento funcional y el acondicionamiento físico

Aprender a planificar y programar la mejora del acondicionamiento físico de las personas en

** Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

función de sus capacidades e intereses

Diseñar sesiones prácticas de ejercicio físico basadas en el entrenamiento funcional orientado a la salud

Diseñar y ejecutar programas de control y valoración del acondicionamiento físico orientado a la salud

Sistemas de evaluación*

SISTEMAS DE EVALUACIÓN	%
Pruebas y exámenes escritos u orales: pruebas objetiva y/o de desarrollo.	40 %
Evaluación continua: portafolios; observación de la implicación y participación del alumno en seminarios y participación en las tutorías; elaboración de diarios y otros documentos escritos; defensa de los diferentes trabajos; exposición de tareas y actividades; calidad técnica de los documentos escritos, gráficos, participación en blogs, foros, campus virtual, wikis, entre otros.	50 %
Asistencia y participación activa en actividades formativas presenciales. La asistencia será valorada con un registro de asistencia a las sesiones prácticas. La participación activa será valorada con la entrega de diversas tareas teórico-prácticas que reflejen el trabajo desarrollado en las sesiones presenciales, y la participación en actividades de investigación relacionadas con la asignatura.	10 %

En la convocatoria ordinaria, los estudiantes podrán optar por una evaluación continua (la calificación final se hará en base a los porcentajes establecidos anteriormente) o la realización de un examen final alternativo de carácter global (la calificación final será el 100% de la nota obtenida en dicha prueba).

La elección entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una prueba final de carácter global corresponde al estudiante durante el primer cuarto de impartición de la asignatura. El estudiante comunicará al docente a través del campus virtual el tipo de evaluación seleccionada. Cuando un estudiante no realice esta comunicación, se entenderá que opta por la evaluación continua.

La convocatoria extraordinaria, tendrá las mismas características que la ordinaria, pudiendo mantener el profesor la valoración de las pruebas superadas a lo largo del curso para aquellos estudiantes que hayan elegido la opción de evaluación continua. No obstante, aquellos estudiantes que quieran cambiar la modalidad de evaluación tendrán que informar al coordinador de la asignatura antes de haber transcurrido un cuarto de impartición del cuatrimestre.

En cualquier caso, el % referente a *Asistencia y participación activa en actividades formativas presenciales* no será recuperable en la convocatoria extraordinaria.

Bibliografía (básica y complementaria)

- Boyle M. Functional training for sport. Human Kinetics, Champaign IL. 2004.
- Boyle M. Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On target Publications. Santa Cruz (CA). 2012

- Crossley J. Personal training. Theory and practice. 2nd ed. Hodder Education. London UK. 2012.
- Dieguez J. Entrenamiento funcional en programas de fitness. Vol I y II. INDE. Zaragoza. 2007.
- Ehrman JK. ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 6th edition. Lippincott Williams & Wilkins. Baltimore. 2010
- Heredia JR, Peña G, Moral S. Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en centros de fitness. Editorial Wanceulen. Sevilla. 2011.
- Heredia JR, Isidro F, Chulvi I, Mata F. Guía de ejercicios de fitness muscular. Editorial Wanceulen. Sevilla. 2011
- Hernando Castañeda G. Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Paidotribo. Barcelona. 2009.
- Isidro F, Heredia JR, Pinsach P, Costa MR. Manual del entrenador personal: del fitness al wellness. Paidotribo. Barcelona. 2007.
- Radcliffe J. Functional Training for Athletes at All Levels: Workouts for Agility, Speed and Power. Ulysses Press. Berkeley. 2007

Otros recursos y materiales docentes complementarios