

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Entrenamiento Personal
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
GRUPO: 1718-T2.2
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativo
ECTS: 6,0
CURSO: 4º
SEMESTRE: 2º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE: Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: Ignacio González Díez
EMAIL: igorzalezd@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Martes a las 18:00 horas
BREVE CV:
<ul style="list-style-type: none"> - Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. - Profesor en la UEMC desde el curso académico 2017/2018. - Entrenador nacional de balonmano. - Profesor de la escuela territorial de entrenadores de la FCYLBM. - Experiencia como primer entrenador en la 1º (ASOBAL), 2º y 3º categoría del balonmano español. - Socio, fundador y gerente del centro de entrenamiento profesional Proporción A.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:
<p>La asignatura abordará las competencias que en la actualidad se exige a un entrenador personal en cada uno de los contextos donde puede desarrollar su trabajo. Durante el cuatrimestre, dicha asignatura se ocupará de guiar al alumnado en las nuevas tendencias que definen a un entrenador personal y sus diferentes competencias. Para el correcto desarrollo de esta asignatura, será necesario que los alumnos tengan conocimientos previos en anatomía aplicada, fisiología del ejercicio, biomecánica, metodología del entrenamiento, planificación, control y valoración del deportista.</p> <p>La asignatura Entrenamiento Personal es una asignatura de carácter optativo, ubicada en el segundo semestre del cuarto curso de grado. Cuenta con una carga crediticia de 6 créditos ECTS, lo que supone un 25% de la carga total de optatividad. Esta asignatura resulta esencial para la formación académica del alumno de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por cuanto le capacita en el conocimiento de los principios más importantes a tener en cuenta dentro del ámbito del entrenamiento personal. Tras la amplia base teórica sobre anatomía, fisiología, biomecánica, metodología del entrenamiento y valoración del deportista, esta asignatura capacitará al alumno en cuanto a la aplicabilidad de todos los contenidos estudiados anteriormente dentro de un entrenamiento personal orientado a la mejora de la salud, los objetivos o las capacidades físicas de un sujeto. En la actualidad, tanto los centros deportivos como gimnasios requieren personal cualificado para desempeñar el trabajo de entrenador personal. Por otro lado, la labor de entrenador personal se está convirtiendo, hoy en día, en una vía importante de autoempleo, dado que cada vez son más las personas que contratan a este perfil profesional para</p>

conseguir sus objetivos, ya sean a nivel salud o rendimiento deportivo.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

TEMA 1. Definición y características del entrenador personal.

TEMA 2. Aspectos legales y de seguridad en el entrenamiento personal.

TEMA 3. Entrenamiento personal en diferentes situaciones. Centro, sala y entrenamiento a domicilio.

TEMA 4. Conocimientos previos para el entrenamiento personal.

TEMA 5. Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente.

TEMA 6. El entrenamiento de la fuerza: objetivos, diseño y aplicación.

TEMA 7. El entrenamiento de la resistencia: objetivos, diseño y aplicación.

TEMA 8. El entrenamiento de la flexibilidad, velocidad y agilidad: objetivos, diseño y aplicación.

TEMA 9. Entrenamiento por objetivos en función de las características del cliente.

TEMA 10. Coaching en el entrenamiento personal.

TEMA 11. Marketing en el entrenamiento personal.

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Para el desarrollo de las clases teóricas que se desarrollaran principalmente en el aula, el profesor utilizara material ofimático y audiovisual elaborado por el docente. Las clases prácticas se desarrollarán en el aula, gimnasio, pista polideportiva y, si fuese oportuno, se acudiría a la instalación que permita llevarlas a cabo con una mayor calidad. El alumno tendrá acceso al material necesario para la realización de las actividades presenciales programadas.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG02. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE03. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE04. Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE05. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CE08. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
- CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- CE12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos

de la actividad física y del deporte

- CE14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
- CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
- CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
- CE25. Capacidad para promover el acceso al ámbito deportivo de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Evaluar las condiciones de partida de un cliente para poder diseñar un entrenamiento personalizado.
- Diseñar, aplicar y evaluar un programa de entrenamiento personalizado en función de objetivos y características de un cliente.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Earle RW. (2008): Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Editorial Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Baechle T, Earle R. (2008): Essentials of strength training and conditioning. Champaign: Human Kinetics.

- Platonov VN. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona: Paidotribo.

- Martone J. (2009): Kettlebell Rx : a more excellent way. Las Vegas: Victory Belt Publishing.

- American College of Sports Medicine. (1999): Manual para la valoración y la prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo; 1999.

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

En las clases teóricas en el aula como norma general

MÉTODO DIALÉCTICO:

En ciertas circunstancias dentro de las clases teóricas o prácticas

MÉTODO HEURÍSTICO:

En ciertas clases prácticas o de resolución de tareas en las clases en el aula

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

TEMA 1: Definición y características del entrenador personal.

Semanas: 1

Actividades formativas: clase presencial

TEMA 2. Aspectos legales y de seguridad en el entrenamiento personal.

Semanas: 1

Actividades formativas: clase presencial, Problem Based Learning

TEMA 3. Entrenamiento personal en diferentes situaciones. Centro, sala y entrenamiento a domicilio.

Semanas: 2

Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo

TEMA 4. Conocimientos previos para el entrenamiento personal.

Semanas: 2 y 3

Actividades formativas: clase presencial, Problem Based Learning

TEMA 5. Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente.

Semanas: 4

Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo

TEMA 6. El entrenamiento de la fuerza: objetivos, diseño y aplicación.

Semanas: 5 y 6

Actividades formativas: clase presencial, seminario, clases prácticas

TEMA 7. El entrenamiento de la resistencia: objetivos, diseño y aplicación.

Semanas: 7

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

TEMA 8. El entrenamiento de la flexibilidad, velocidad y agilidad: objetivos, diseño y aplicación.

Semanas: 8

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

TEMA 9. Entrenamiento por objetivos en función de las características del cliente.

Semanas: 9 y 10

Actividades formativas: clase presencial, seminario, trabajo en grupo

TEMA 10. Coaching en el entrenamiento personal.

Semanas: 11

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

TEMA 11. Marketing en el entrenamiento personal.

Semanas: 12

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas, seminario

Semanas: 13, 14 y 15

Actividades formativas: Trabajo en grupo, presentación de trabajos, tutoría, evaluación

Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	EO	EE
Práctica 1					X											X	X	X
Práctica 2							X									X	X	X
Práctica 3								X								X	X	X
Práctica 4										X						X	X	X
Práctica 5											X					X	X	X
Práctica 6												X				X	X	X
Seminario						X										X	X	X
Seminario								X								X	X	X
Seminario										X						X	X	X
1º entrega trabajo							X									X	X	X
Entrega final trabajo													X			X	X	X
Exposición trabajo														X	X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN:

Evaluación en Convocatoria Ordinaria

- Trabajo escrito y exposición oral (40%): Realización de un trabajo escrito (25%) sobre la planificación de un entrenamiento personal de un cliente. La primera semana de clase el profesor definirá las características del trabajo. La fecha de entrega de la parte inicial se realizara en la semana 7 y la entrega de la totalidad del

trabajo se hará en la semana 13. Las semanas 14 y 15 se realizará la exposición oral de los trabajos (15%). Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 tanto en el trabajo escrito como en la exposición oral para superar esta parte de la asignatura.

- Prueba de conocimientos teóricos y prácticos (40%): realización de un examen escrito que consistirá en preguntas teóricas de tipo test y/o preguntas de desarrollo y preguntas sobre casos prácticos. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.
- Actitud, colaboración, participación en clase y en otras actividades, resolución de problemas y confección de un cuaderno de campo (20%): El profesor valorará la actitud del alumno durante las clases teóricas y prácticas, su interés, su participación y planteará cuestiones que el alumno deberá resolver de forma adecuada. Se dará especial importancia a la participación y colaboración en charlas, congresos, investigaciones, otras actividades de la universidad relacionadas con la asignatura,... Además deberá desarrollar un cuaderno de campo según las indicaciones que el profesor de en la semana 1 que se entregará el día de la prueba escrita. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Para superar la asignatura el alumno deberá obtener una calificación igual o superior a 5 sobre 10 en cada una de las partes de la evaluación, ponderando dichas calificaciones. En caso de obtener una calificación inferior a 5 sobre 10 en alguna de las partes de la evaluación el alumno no superará la asignatura y deberá evaluarse en la convocatoria extraordinaria. En dicho caso, la calificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación.

En caso de no superar la convocatoria ordinaria, la única nota que se guardará para la convocatoria extraordinaria será la del trabajo escrito y exposición oral, siempre que en ambos casos se supere la puntuación de 5 sobre 10.

Evaluación en Convocatoria Extraordinaria

Para todos aquellos alumnos que no hayan superado la asignatura en convocatoria ordinaria y se presenten a convocatoria extraordinaria, serán evaluados a través de las siguientes pruebas:

- Prueba tipo test y/o desarrollo (25%): prueba escrita sobre contenidos teóricos. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar la asignatura.
- Prueba de conocimientos prácticos (25%): prueba escrita sobre contenidos prácticos. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar la asignatura.
- Trabajo escrito (40%) sobre una planificación de un entrenamiento personal de un cliente bajo las directrices del profesor que deberá ser entregado el día del examen. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar la asignatura.
- Cuaderno de campo (10%): el profesor dará las directrices para la confección de este cuaderno de campo donde se detallarán actividades tales como participación y colaboración en charlas, congresos, investigaciones, otras actividades de la universidad y experiencias extraacadémicas relacionadas con la asignatura,... Este cuaderno deberá ser entregado el día del examen. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar la asignatura.

La calificación final de la asignatura será el promedio ponderado de dichas calificaciones.

Notas comunes a las evaluaciones de las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria.

La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.

La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas orales	15%
Trabajos y proyectos	25%
Técnicas de observación	20%
Pruebas objetivas	40%

EVALUACIÓN EXCEPCIONAL:

Los estudiantes que por razones excepcionales no puedan seguir los procedimientos habituales de evaluación continua exigidos por el profesor podrán solicitar no ser incluidos en la misma y optar por una «evaluación excepcional». El estudiante podrá justificar la existencia de estas razones excepcionales mediante la cumplimentación y entrega del modelo de solicitud y documentación requerida para tal fin en la Secretaría de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en los siguientes plazos: con carácter general, desde la formalización de la matrícula hasta el viernes de la segunda semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de la Universidad, y hasta el viernes de la cuarta semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de nuevo ingreso. En los siete días hábiles siguientes al momento en que surja esa situación excepcional si sobreviene con posterioridad a la finalización del plazo anterior.