

## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

**ASIGNATURA:** Entrenamiento Personal

**PLAN DE ESTUDIOS:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)

**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Salud

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** Optativa (OP)

**ECTS:** 6,0

**CURSO:** 4º

**TEMPORALIDAD:** 2º Semestre

**IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:**

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

Esta asignatura no está activa en el curso académico.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### OBSERVACIONES DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de "Entrenamiento personal" forma parte de las asignaturas optativas, ubicada en segundo semestre en cuarto curso.

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. Dicha asignatura se ocupará de guiar al alumnado en las nuevas tendencias que definen a un entrenador personal y sus diferentes competencias. 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 conseguir sus objetivos, ya sean a nivel salud o rendimiento deportivo.

Para el correcto desarrollo de esta asignatura, será necesario que los alumnos tengan conocimientos previos en Anatomía aplicada, Fisiología del ejercicio, Cinesiología y Biomecánica, así como de asignatura de entrenamiento y salud como Metodología del entrenamiento, Planificación del entrenamiento, Valoración de la condición física, Patologías y ejercicio físico y Prescripción de ejercicio en poblaciones especiales.

- ▶ Evolución y situación actual del entrenamiento personal.
- ▶ Entrevista y valoración inicial del cliente: establecimiento de objetivos.
- ▶ El entrenamiento de las capacidades físicas básicas: objetivos, diseño y aplicación.
- ▶ Aspectos legales relacionados con la práctica profesional del entrenador personal.
- ▶ Marketing en el entrenamiento personal.

## COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

### COMPETENCIAS GENERALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se define a través de grandes competencias (GC), ubicadas temporalmente en esta categoría de "competencias generales"

- GC02. Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas
- GC03. Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto
- GC04. Competencia para actuar con fluidez mediante las manifestaciones del movimiento humano
- GC06. Competencia para conocer y aplicar el método científico y la evidencia científica en la práctica
- GC08. Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües, favoreciendo su inserción laboral

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

#### COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- SbC2.1\_Subcompetencia\_Integrar el conocimiento metodológico, las tendencias y las tecnologías para alcanzar el máximo nivel de rendimiento a través de la individualización y el control del entrenamiento.
- SbC2.2\_Subcompetencia\_Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- SbC3.3\_Subcompetencia\_Aplicar la metodología científica al ejercicio físico en un nivel avanzado en el ámbito de la salud
- SbC8.6\_Subcompetencia\_El alumno comprende los ejes de la desigualdad y fomenta la comprensión y el respeto por la diversidad y multiculturalidad, al mismo tiempo que muestra y promueve los valores de la empatía, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia.
- C2.1\_Conocimiento\_Conocer e identificar criterios científicos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos en el deporte y ejercicio físico.
- C2.2\_Conocimiento\_Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- H2.1\_Habilidad o Destreza\_Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos y biomecánicos al ejercicio físico con base en la evidencia científica.
- H2.4\_Habilidad o Destreza\_Saber analizar, diseñar y evaluar las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- H3.3\_Habilidad o Destreza\_Promover la educación y orientación a las personas y entidades sobre los efectos positivos de la práctica regular de ejercicio físico, así como de los riesgos de una práctica inadecuada.
- CT2.1\_Compentencia transversal, valor o actitud\_Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT2.2\_Compentencia transversal, valor o actitud\_Individualizar la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo y/o salud atendiendo a las necesidades específicas de la población.
- CT3.1\_Compentencia transversal, valor o actitud\_Actuar con la finalidad de mejorar la salud, bienestar y calidad de vida de la población, atendiendo a las necesidades específicas de las personas.
- CT3.2\_Compentencia transversal, valor o actitud\_Cooperar con otros agentes implicados en la organización

de planes actividad física saludable en cualquier sector de intervención profesional.

- CT8.1\_Compетенca transversal, valor o actitud\_Capacidad para trabajar en equipo.