

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Fitness: Técnicas de ejercicio
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la salud
Curso	4º
ECTS	6
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	2
Curso académico	2024/2025
Docente coordinador	Jose Ángel García Merino
Docente	Jose Ángel García Merino

2. PRESENTACIÓN

En el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, uno de los campos de trabajo con mayor desarrollo es el relacionado con la salud. En este sentido es de suma importancia que el graduado tenga los conocimientos y las destrezas necesarias para desarrollar un buen trabajo en centros deportivos o gimnasios, centros de salud especializados en el entrenamiento personal o la realización de clases colectivas.

La asignatura Fitness: Técnicas de Ejercicio pretende que los alumnos, en su etapa final dentro del Grado, conjuguen los conocimientos adquiridos en las diferentes asignaturas del eje formativo en Entrenamiento y Salud, como son Entrenamiento deportivo, Biomecánica, Lesiones o Fisiología, y los lleven a la práctica con el manejo de las diferentes técnicas dentro del sector Fitness.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de resumir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Competencias generales:

- CG02: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

Competencias transversales:

- CT03: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: ser capaz de valorar y entender posiciones distintas, adaptando el enfoque propio a medida que la situación lo requiera.
- CT06: Comunicación oral/ comunicación escrita: capacidad para transmitir y recibir datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción, siendo oral la que se realiza mediante palabras y gestos y, escrita, mediante la escritura y/o los apoyos gráficos
- CT10: Iniciativa y espíritu emprendedor: Capacidad para acometer con resolución acciones dificultosas o azarosas. Capacidad para anticipar problemas, proponer mejoras y preservar en su consecución. Preferencia por asumir y llevar a cabo actividades.
- CT13: Resolución de problemas: Capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin.
- CT17: Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.

Competencias específicas:

- CE01: 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 persona.
- CE06: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- CE09: Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- CE11: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- CE12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las diferentes técnicas de ejercicio que se aplican en el ámbito del Fitness-Salud.
- RA2: Determinación, a partir de casos prácticos, de la adecuación de cada técnica a los diferentes grupos de población.
- RA3: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de seguir procedimientos adecuados en la aplicación de las diferentes técnicas de ejercicio aprendidas.
- RA4: Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con los últimos avances en ejercicio físico y salud.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB2, CB4, CT10, CT13, CT17, CE6, CE9, CE11	RA1
CB2, CB3, CT3, CT13, CE1, CE6	RA2
CB3, CB4, CT3, CT6, CT10, CT13, CE1, CE6, CE11	RA3
CB3, CT13, CT17, CE9	RA4

4. CONTENIDOS

- Bloque de aprendizaje 1: Técnicas de ejercicio para mejorar: capacidad cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y movilidad articular.
- Bloque de aprendizaje 2: Técnicas de ejercicio cuerpo-mente: Pilates, Pilates e implementos, Pilates y EP.
- Bloque de aprendizaje 3: Test musculares y técnicas de estiramientos en el EP.
- Bloque de aprendizaje 4: Ejercicio físico y nutrición.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Aprendizaje basado en problemas
- Método del caso
- Clase magistral
- Entornos de simulación

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Actividad formativa	Número de horas
Análisis y resolución de casos prácticos	20
Tutoría	15
Elaboración de informes escritos	15
Lección magistral	20
Evaluación formativa	40
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	40
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Sistema de evaluación	Peso
Carpeta de aprendizaje-portafolio	20%
Caso/problema	30%
Informes y escritos	10%
Prueba presencial de conocimientos	30%
Participación en actividades del aula	10%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

- La asistencia mínima para tener derecho a la evaluación continua será del 50% en clases teóricas. Este **50% de asistencia será obligatoriamente presencial**, entendiendo por presencial que **el estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 80% en las sesiones prácticas o talleres experienciales. El sistema HyFlex forma parte de nuestro modelo académico, por tanto, cada clase se grabará para que el alumnado pueda acceder y repasar las sesiones a través del repositorio de grabaciones. **La asistencia virtual a través de HyFlex no contabilizará para la asistencia mínima necesaria para no perder la evaluación continua.**
- **Superar y presentar en fecha y forma** todas las actividades evaluables.
- **Superar** la prueba de conocimiento.
- **Superar los tres puntos anteriores**, sino se cumple algunos de ellos, el alumno no podrá superar la asignatura.
- El estudiante que no supera la convocatoria ordinaria, **tendrá que superar las actividades y pruebas de conocimiento no aprobadas** en el periodo de convocatoria extraordinaria. **Las notas alcanzadas por los estudiantes de las actividades y pruebas de conocimiento aprobadas, se guardarán de cara a la convocatoria extraordinaria.**

7.2. Convocatoria extraordinaria

- El estudiante que ha superado actividades y pruebas escritas de conocimiento en la convocatoria ordinaria, **sólo tendrá que presentar o presentarse a la no superada en convocatoria ordinaria.**
- **Superar y presentar en fecha y forma** las actividades evaluables no aprobadas en convocatoria ordinaria. *La nota alcanzada en las actividades, se sumarán a las alcanzadas en convocatoria ordinaria.
- **Superar** la prueba de conocimiento.
- **Superar cada uno de los dos puntos anteriores**, sino se cumple algunos de ellos, el alumno no podrá superar la asignatura.

El estudiante que no supera la convocatoria extraordinaria, **no se le guardará ninguna actividad o prueba de conocimiento que haya superado.**

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Caso práctico 1 (15%)	25 marzo
Caso práctico 2 (15%)	1 abril
Informes y escritos (10%)	6 mayo
Cuaderno de prácticas (20%)	27 mayo
Participación en el aula	continuo
Prueba de conocimientos presencial (30%)	3 junio

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica bibliografía básica de la asignatura:

- TARANTINO, F. Entrenamiento propioceptivo: principios en el diseño de ejercicios y guías prácticas. Ed. Médica Panamericana, Madrid 2017
- MCATEE, R. & CHARLAND, J. Estiramientos Facilitados. Ed. Médica Panamericana. Madrid 2010.
- LÓPEZ-CHICHARRO, J & LÓPEZ-MOJARES, L. Fisiología clínica del ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Madrid 2008.

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. Manual de Consulta para el Control y la Prescripción de Ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona 2000.

- GARCÍA MANSO, J.M., NAVARRO, M., y RUIZ CABALLERO, J.A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos, Madrid 1996.
- HEYWARD, V.H. Evaluación y prescripción del ejercicio. Ed. Human Kinetics, Madrid 1996. HOWELY, E.T. y DON FRANKS, B. Manual del Técnico en Salud y Fitness. Ed. Paidotribo, Barcelona 1995.
- MCARDLE, W.D., KATCH, F.I. y KATCH, V.L. Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Edita Alianza Editorial y CSD, Madrid 1990.
- MARTÍN, M. Aeróbic y Fitness; Fundamentos y principios básicos, Madrid, Ed. Esteban Sanz 2000.
- RUÍZ ALONSO, J.G. Fuerza y Musculación. Sistemas de entrenamiento. Ed. Agonos, Zaragoza 1990. COMETÍ, G. Métodos modernos de musculación. Ed. Paidotribo, Barcelona 1998.
- SERRA, J.R. Prescripción de ejercicio físico para la salud, Ed. Paidotribo, Barcelona 1996.
- WAYMEL, T. y CHOQUE, J. 250 Ejercicios de Estiramiento y Tonificación Muscular. Ed Paidotribo, Barcelona 2000.
- YEN-LING, S. Tai Chi Chuan: Los ejercicios básicos. Ed. Paidotribo, Barcelona 2003.

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.