

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Fitness y Entrenamiento Personal
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia
<b>Curso</b>	4to
<b>ECTS</b>	6
<b>Carácter</b>	Optativo
<b>Idioma/s</b>	Español e Inglés
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	S7, S8
<b>Curso académico</b>	2027/2028
<b>Docente coordinador</b>	Susana Moral

## 2. PRESENTACIÓN

Actualmente uno de los campos más importantes y con mayor peso en el ámbito de la salud es el sector del Fitness y el entrenamiento personal.

Saber desarrollar un buen trabajo en gimnasios, centros de salud, entrenamiento personal, clases colectivas es una de las salidas fundamentales que el graduado tiene que saber manejar.

Las técnicas de ejercicio son una forma de trabajo en el que se conjugan los conocimientos de entrenamiento, biomecánica, lesiones y fisiología del ejercicio llevados a un contexto práctico. Por lo que con esta asignatura se pretende que el graduado maneje con soltura de forma práctica las diferentes técnicas de ejercicio más actuales en el campo del Fitness con y sin base musical y cómo llevar a cabo un entrenamiento personal con clientes sanos o con alguna patología o necesidad especial.

Esta asignatura se imparte en 4º curso tiene un carácter optativo, especializando al alumno para el trabajo con personas en el ámbito del fitness y el entrenamiento personal, pudiendo trabajar con diferentes grupos de población.

## 3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

## Habilidades

HAB2. Diseña áreas, progresiones y estrategias de ejercicio físico orientado a la salud y al rendimiento deportivo en función de las variables individuales y las condiciones del entorno.

- Imparte una clase colectiva
- Desarrolla sesiones de C-M
- Ilustra la técnica correcta los ejercicios utilizados en el sector del fitness.
- Desarrolla entrenamientos para la mujer basados en las respuesta y adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- Valora la capacidad funcional de los usuarios del sector del fitness.
- Construye una marca personal en el sector del fitness

## Competencias

COMP12. Promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, y con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).

COMP13. Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.

COMP17. Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.

COMP37. Comunicación estratégica: Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación en el entorno académico y profesional.

COMP40. Trabajo en equipo: Cooperar con otros en la consecución de un objetivo académico o profesional compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes.

COMP41. Análisis crítico. Integrar el análisis con el pensamiento crítico en un proceso de evaluación de distintas ideas o posibilidades profesionales y su potencial de error, basándose en evidencias y datos objetivos que lleven a una toma de decisiones eficaz y válida.

## **4. CONTENIDOS**

Tema 1. Clases colectivas

Tema 2. Técnicas cuerpo-mente

Tema 3. Valoración Funcional en el entrenamiento personal

Tema 4. Mujer y embarazo y entrenamiento personal

Tema 5. Aplicaciones prácticas del entrenamiento personal

Tema 6. Marca personal en el sector del Fitness

## **5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

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

- Clase magistral
- Método del caso
- Aprendizaje basado en retos
- Aprendizaje cooperativo

## **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:

**Modalidad presencial:**

Actividad formativa	Número de horas
Clases magistrales	10
Clases de aplicación práctica	20
Trabajo Autónomo	56
Debates y coloquios	8
Tutoría	12
Pruebas de evaluación presencial	4
Análisis de casos	22
Exposiciones orales	6
Diseño de estrategias y planes de intervención	12
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

**Modalidad online:**

Actividad formativa	Número de horas
<b>TOTAL</b>	

## 7. EVALUACIÓN

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

**Modalidad presencial:**

Sistema de evaluación	Peso
Prueba de evaluación presencial	40-50%
Exposiciones Orales	5-10%
Caso/problema	20-35%
Observación del desempeño	15-25%

**Modalidad online:**

Sistema de evaluación	Peso

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

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en cada uno de los bloques que se evalúan.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

Se llevará a cabo una evaluación continua que incluirá clases presenciales con metodologías activas, trabajos, prácticas, exposiciones, etc. Para poder optar a esta evaluación continua se deberá asistir, al menos, a un 90% de las sesiones prácticas. Las faltas no podrán ser justificadas salvo causas de fuerza mayor.

### 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

## 8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1: Diseño de sesiones para clases colectivas	Semana 1
Actividad 2: Diseño de sesiones para CC de C-M	Semana 3
Actividad 3: PO Mujer y ejercicio	Semana 6
Actividad 4: Diseño de sesiones de PT para el trabajo de fuerza y análisis de selección de ejercicios	Semana 8
Actividad 5: Examen teórico-práctico de Test musculares	Semana 10

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

## 9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- KENDALL, F.P., MUSCULOS: PRUEBAS, FUNCIONES Y DOLOR POSTURAL (5ª ED.) Ed. Marbán

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.
- COLADO, J.C. y MORENO, J. A. Fitness Acuático. Ed. INDE, Barcelona 2001.
- COOPER, K.H. Aerobics. Ed. Diana, Mexico 1968.
- FELDENKRAIS, M. Autoconciencia por el movimiento. Ed PAIDOS, Barcelona 1991.
- DRAKE, J. Postura sana. Ed. Martínez Roca S.A., Barcelona 1992.
- 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. MC.ARDLE, W.D., KATCH, F.L. y KATCH, V.L. Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Edita Alianza Editorial y CSD, Madrid 1990. S.
- MARTÍN, M. Aeróbic y Fitness; Fundamentos y principios básicos, Madrid, Ed. Esteban Sanz 2000. SOUCHARD, P.E. Stretching Global Activo. Ed. Paidotribo, Barcelona 1996.
  - NORRIS, C.N. La Guía Completa de los Estiramientos. Ed. Paidotribo, Barcelona 2001.
  - 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. WEINECK, J. Entrenamiento Óptimo. Ed. Hispano Europea, Barcelona 1988.
  - 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.
  - SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. La actividad física orientada hacia la salud. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid 1996.

## 10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

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](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu 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.