

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Técnicas de Ejercicio
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y Deportes
Curso	4º
ECTS	6
Carácter	Optativo
Idioma/s	Castellano/inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S7 y S8
Curso académico	2025/2026
Docente coordinador	Susana Moral González

2. PRESENTACIÓN

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

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 reunir 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 transversales:

- CT3: 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.
- CT6: 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 perseverar 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:

- CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos, y curriculares necesarios.
- CE6: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades.
- CE9: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos.
- CE11: Capacidad para intervenir con criterio propio en la sociedad manifestando un discurso teórico, académico y profesional relativo a 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 los 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: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las diferentes técnicas de ejercicio que se aplican en el ámbito del Fitness y la Salud.
CB2, CB3, CT3, CT13, CE1, CE6	RA2: Determinación, a partir de casos prácticos, de la adecuación de cada técnica a los diferentes grupos de población.
CB3, CB4, CT3, CT6, CT10, CT13, CE1, CE6, CE11	RA3: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de seguir los procedimientos adecuados en la aplicación de las diferentes técnicas de ejercicio aprendidas.
CB3, CT13, CT17, CE9	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

4. CONTENIDOS

La asignatura se divide en cuatro grandes Bloques:

1. Técnicas de ejercicio para mejorar: capacidad cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y movilidad articular.
 - Sesión tipo: estructura
2. Técnica y selección de los ejercicios: seguridad y equipamiento
3. Técnicas de ejercicio cuerpo-mente: Pilates, Pilates e implementos, Pilates y EP
 - Sesión tipo: estructura
4. Tests musculares y técnicas de estiramientos en el EP

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Aprendizaje basado en Problemas (ABP),
- 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:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Diseño y dirección de sesiones prácticas	28
Exposiciones orales	10
Elaboración de informes y escritos	13
Lecciones Magistrales	20
Evaluación formativa (feed-back de pruebas de evaluación realizadas)	28
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	35
Tutorías	8
Lecciones magistrales asíncronas	8
TOTAL	150 h

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
Carpeta de aprendizaje	10% (10-20%)
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	20% (20-30%)
Participación de actividades en el aula	20% (10-20%)
Caso/problema	20% (20-30%)
Pruebas presenciales de conocimiento	25% (20-30%)

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 alcanzar al menos un 5 en cada uno de los bloques que se evalúan. Para poder aprobar la asignatura es necesario tener entregadas a tiempo todas las prácticas.

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.

Se llevará a cabo una evaluación formativa, es decir, se llevará a cabo una evaluación continua a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, para que el alumno pueda aprender del mismo y tenga información sobre su propio proceso de aprendizaje.

Las fechas de entrega de las prácticas, se entregarán cuando el profesor lo comunique (siempre con una semana mínimo de antelación). Fuera de plazo el profesor no revisará ni calificará dichas prácticas, salvo que se dijese lo contrario por algún factor.

Los trabajos no se evalúan por cantidad sino por la calidad de este, pudiendo no ser admitido, o no calificado, si no cumple unos requisitos mínimos.

La evaluación continua de la asignatura, en convocatoria ordinaria, se hará en base a dos bloques:

- a) Bloque de prácticas, tanto individuales como grupales (40% de la nota final)
- b) Bloque relativo a examen individual (60% de la nota final).

7.2. Convocatoria extraordinaria

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

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. Y/o aprobar el examen individual

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1: Revisión entrenamiento de alta intensidad	Semanas 1 a 3
Actividad 2: Diseño de sesiones de PT para el trabajo de fuerza y análisis de selección de ejercicios	Semanas 4 a 7
Actividad 3: Diseño de sesiones de PT para en Pilates	Semanas 8 a 11
Actividad 4: Prueba de conocimiento teórico-practico	Semanas 12 a 15

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 ATENCIÓN A LA 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

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.