

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Fitness, Wellnes y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos
Código	E000009403
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Cuarto Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Optativa (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Fulgencio Soto Méndez
Horario	Publicado en web
Horario de tutorías	A determinar por correo electrónico

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Fulgencio Soto Mendez
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Despacho	Despacho 1
Correo electrónico	fsmendez@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación <p>En la presente asignatura "Fitness, Wellnes y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos "serán desarrollados los contenidos de capacitación para el desarrollo de las competencias del entrenador personal en centros fitness, wellness, u otra instalación deportiva.</p> <p>Esta asignatura ofrece los conocimientos multidisciplinares necesarios para el logro de los objetivos pretendidos por el entrenador: capacidad de elaboración de un documento de entrevista inicial, análisis de la información obtenida, búsqueda de evidencia científica al respecto. Planificación y elaboración de un programa de entrenamiento.</p>
Prerequisitos <p>Es recomendable haber superado las asignaturas obligatorias, además de las siguientes de formación básica: Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Anatomía funcional del aparato locomotor, Fisiología Humana, Biomecánica aplicada a la Actividad Física y el Deporte, Fisiología del Ejercicio, Metodología de la Investigación y Análisis de Datos en la Actividad Física y el Deporte.</p>



Competencias - Objetivos							
Competencias							
GENERALES							
CG02	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.						
	<table border="1"><tr><td>RA1</td><td>Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.</td></tr><tr><td>RA2</td><td>Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos</td></tr><tr><td>RA3</td><td>Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.</td></tr></table>	RA1	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.	RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos	RA3	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.
RA1	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.						
RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos						
RA3	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.						
CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.						
	<table border="1"><tr><td>RA1</td><td>Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática</td></tr><tr><td>RA2</td><td>Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo</td></tr></table>	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo		
RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática						
RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo						
CG05	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva						
	<table border="1"><tr><td>RA1</td><td>Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente</td></tr><tr><td>RA2</td><td>Interviene ante un grupo con seguridad y soltura</td></tr><tr><td>RA4</td><td>Presenta documentos estructurados y ordenados</td></tr></table>	RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente	RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura	RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados
RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente						
RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura						
RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados						
CG06	Capacidad para el trabajo en equipo y el establecimiento de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.						
	<table border="1"><tr><td>RA1</td><td>Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.</td></tr><tr><td>RA2</td><td>Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo</td></tr><tr><td>RA3</td><td>Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.</td></tr></table>	RA1	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.	RA2	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo	RA3	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.
RA1	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.						
RA2	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo						
RA3	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.						
CG08	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva.						
	<table border="1"><tr><td>RA1</td><td>Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico</td></tr><tr><td>RA2</td><td>Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.</td></tr><tr><td>RA3</td><td>Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.</td></tr></table>	RA1	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico	RA2	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.	RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.
RA1	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico						
RA2	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.						
RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.						



	RA4	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos.
ESPECÍFICAS		
CE02		Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
	RA1	Conoce y aplica las diferentes adaptaciones estructurales y funcionales a la actividad física y deportiva.
	RA2	Conoce y transmite los diferentes beneficios estructurales y funcionales de la práctica físico-deportiva
CE07		Conocer, entender, y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.
	RA1	Identifica las diferentes características del desarrollo evolutivo relacionadas con la actividad física y deportiva de las distintas poblaciones.
	RA2	Adapta las actividades físico-deportivas en función de las características biofisiológicas de los individuos.
CE08		Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.
	RA1	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte.
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	RA3	Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales.
CE12		Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre la población escolar
	RA1	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar.
CE14		Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
	RA1	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales
	RA2	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
CE17		Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones
	RA1	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones
	RA2	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
CE18		Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.



	RA1	Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio
	RA2	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
	RA3	Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
CE19	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	RA1	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.
	RA2	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales
	RA3	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.
CEMAFS01	Conocer y comprender la fisiopatología de la práctica deportiva en la población infantil, adulta, mayores y discapacitados.	
	RA2	Aplica los conocimientos de la fisiopatología de las lesiones deportivas para el diseño de programas de actividad física y deporte en los distintos grupos de edad y discapacidad
	RA3	Evalúa y modifica, los programas de actividad física y deporte en los distintos grupos de edad y discapacidad en base a los conocimientos de la fisiopatología de las lesiones deportivas.
CEMAFS02	Diseñar, desarrollar programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.	
	RA1	Adquiere los conocimientos necesarios para el diseño y desarrollo de programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.
	RA2	Analiza las bases teóricas y prácticas para el diseño y desarrollo de programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.
	RA3	Evalúa y modifica, los programas de actividad física y deporte individuales y grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Objetivos/Resultados de aprendizaje

- OR1.** Identificar y comprender las funciones del entrenador personal junto con su campo de actuación.
- OR2.** Diseñar, crear y utilizar herramientas de control y evaluación del usuario.
- OR3.** Establecer, diseñar objetivos, según las necesidades del usuario.

OR4. Realizar, diseñar, programas de desarrollo de las capacidades físicas básicas.

OR5. Conocer la técnica correcta de los ejercicios.

OR6. Aplicar variantes del ejercicio, según las necesidades del usuario.

Contenidos

BLOQUE TEMÁTICO 1: Introducción al Entrenamiento Personal

BLOQUE TEMÁTICO 2: Valoración de la condición física y la salud del usuario

BLOQUE TEMÁTICO 3: Programación del entrenamiento

BLOQUE TEMÁTICO 4: Nuevas tendencias en el entrenamiento personal

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

Las metodologías propuestas contemplan la posibilidad de un escenario híbrido.

Clase magistral

Role-playing

Foro de debate

Aprendizaje Inverso.

Aprendizaje basado en casos.

Organización

Seminarios teórico-prácticos

Metodología No presencial: Actividades

Visionado del contenido a abordar en la sesión teórico práctica.

Estudio y comprensión de la bibliografía recomendada.

Búsqueda, análisis, y comprensión de conocimiento científico.

Desarrollo de programas de entrenamiento por objetivos.

Realización de tareas en grupo.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
20.00	40.00		
HORAS NO PRESENCIALES			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
14.00	30.00	16.00	60.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico práctico	<p>El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura</p> <p>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.</p>	50
Trabajos grupales (sesiones teórico prácticas), 30 del total de la nota.	<p>El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura</p> <p>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.</p>	30
Trabajo individual	<p>El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura</p> <p>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.</p>	20

Calificaciones

Asistencia a clase: Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación: **La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales**, cuya comprobación corresponde a cada profesor, **es obligatoria para todos los alumnos**. La **inasistencia** comprobada e injustificada **a más de un tercio de las horas lectivas** impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la **imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico**. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de

cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura.

Asimismo recordar que el Artículo 32 de la actual normativa , en referencia al plagio, señala "La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura comportará, según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que, en los casos más graves, puede llegar a la calificación de «suspense» (0) en la convocatoria anual.

En particular, **se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante"**

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
BLOQUE I <ul style="list-style-type: none"> • Actividades introducción • Actividades de desarrollo • Actividades de síntesis 	Semana 1-2	
BLOQUE II <ul style="list-style-type: none"> • Actividades introducción • Actividades de desarrollo • Actividades de síntesis 	Semana 2-3-4-5	
BLOQUE III <ul style="list-style-type: none"> • Actividades introducción • Actividades de desarrollo • Actividades de síntesis 	Semana 5-11	
BLOQUE IV <ul style="list-style-type: none"> • Actividades introducción • Actividades de desarrollo • Actividades de síntesis 	Semana 11-14	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

Jiménez, A. (Ed.). (2005). Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones. Barcelona. INDE.

Hoffman, J., & Conditioning Association. (2012). NSCA's Guide to Program Design. Champaign. HumanKinetics

Bibliografía Complementaria

- García-Pallarés, J., García-Fernández, M., Sánchez-Medina, L., Izquierdo, M. (2010). Performance changes in world-class kayakers following two different training periodization models. *European Journal of Applied Physiology*, 110, 99–107
- Calbet, J.A.L. (2008). Potencia y capacidad anaeróbicas. En Chicharro, J.L. y FernándezVaquero A. (Eds.) *Fisiología del Ejercicio* (3ª ed. P. 487) Madrid: Editorial Médica Panamericana
- García-Pallarés, J., Izquierdo, M. (2011). New strategies to optimize concurrent training in rowing and canoeing. *Sports Medicine*, 41(4), 329-343
- Chicharro J.L., Lucía, A. (2008). Transición aeróbica-anaeróbica: concepto, bases fisiológicas y aplicaciones. En Chicharro, J.L. y FernándezVaquero A. (Eds.) *Fisiología del Ejercicio* (3ª ed. P. 416) Madrid: Editorial Médica Panamericana
- Holloszy, J., Coyle, E.F. (1984). Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. *Journal of Applied Physiology*, 56, 831-838
- Kraemer, W.J., Deschenes, M.R., Fleck, S.J. (1988). Physiological adaptations to resistance exercise. Implications for athletic conditioning. *Sports Medicine*, 6, 246–256.
- American College of Sports Medicine (2018). *ACSM's. Guidelines for Exercise Testing and Prescription* Philadelphia. Lippincott Williams&Wilkins
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's. Resourcesforthe Personal Trainer*. Lippincott Williams &Wilkins.
- Boyle, M. (2016). *New functional training for sports*. Champaign: Editorial Human Kinetics.
- Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Androulakis-Korakakis, P., Fisher, J. P., & Steele, J. (2020). The Minimum Effective Training Dose Required to Increase 1RM Strength in Resistance-Trained Men: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(4), 751-765. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01236-0>
- Beattie, K., Kenny, I. C., Lyons, M., & Carson, B. P. (2014). The effect of strength training on performance in endurance athletes. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(6), 845-865. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0157-y>
- Llurda-Almuzara, L., Labata-Lezaun, N., López-de-Celis, C., Aiguadé-Aiguadé, R., Romani-Sánchez, S., Rodríguez-Sanz, J., Fernández-de-Las-Peñas, C., & Pérez-Bellmunt, A. (2021). Biceps Femoris Activation during Hamstring Strength Exercises: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8733. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168733>
- Coburn, J. W., & Malek, M. H. (2012). *NSCA's essentials of personal training*. Human Kinetics.
- Hernando Castañeda, G., Cañadas, M., & Barrejón, A. (2009). *Nuevas tendencias en entrenamiento personal*. Barcelona: Edit.Paidotribo.
- Bauer, P., Uebellacker, F., Mitter, B., Aigner, A. J., Hasenoehrl, T., Ristl, R., ... Seitz, L. B. (2019). Combining Higher-load and Lower-load Resistance Training Exercises: A Systematic Review and Meta-analysis of Findings from Complex Training Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*. doi:10.1016/j.jsams.2019.01.006
- Cao, M., Quan, M., & Zhuang, J. (2019). Effect of High-Intensity Interval Training versus Moderate Intensity Continuous Training on Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1533.

Sultana, R. N., Sabag, A., Keating, S. E., & Johnson, N. A. (2019). The Effect of Low-Volume HighIntensity Interval Training on Body Composition and Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*.

Martínez-Guardado, I., Ramos-Campo, D. J., Olcina, G. J., Rubio-Arias, J. A., Chung, L. H., MarínCascales, E., ... Timón, R. (2019). Effects of high-intensity resistance circuit-based training in hypoxia on body composition and strength performance. *European Journal of Sport Science*, 1–11.

Alcaraz, P. E., Gómez, J. P., Chavarrias, M., & Blazeovich, A. J. (2011). Similarity in adaptations to highresistance circuit vs. traditional strength training in resistance-trained men. *Journal Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2519–2527

Keir, P. J., Potvin, J. R., & Phillips, S. M. (2019). Muscle fibre activation is unaffected by load and repetition duration when resistance exercise is performed to task failure. *The Journal of Physiology*, 597(17), 4601–4613. <https://doi.org/10.1113/JP278056>

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)