

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	Fitness, Wellnes y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos
<b>Código</b>	E000009403
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Cuarto Curso]
<b>Nivel</b>	Reglada Grado Europeo
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	6,0 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa (Grado)
<b>Responsable</b>	Fulgencio Soto Méndez
<b>Horario</b>	Publicado en web
<b>Horario de tutorías</b>	A determinar por correo electrónico

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Fulgencio Soto Mendez
<b>Departamento / Área</b>	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
<b>Despacho</b>	1 fsoto@cesag.org
<b>Correo electrónico</b>	fsmendez@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<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. Además de, desarrollar estrategias motivacionales, que permitan la fidelización del usuario y el logro de los objetivos planteados.</p>

### Prerequisitos

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.

### Competencias - Objetivos

#### Competencias

#### GENERALES

<b>CG02</b>	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos.
	<b>RA2</b>	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos
	<b>RA3</b>	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada.
<b>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	<b>RA2</b>	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
<b>CG05</b>	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	<b>RA2</b>	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	<b>RA4</b>	Presenta documentos estructurados y ordenados
<b>CG06</b>	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.	
	<b>RA1</b>	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos.
	<b>RA2</b>	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo



	<b>RA3</b>	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.
<b>CG08</b>		Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva.
	<b>RA1</b>	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico
	<b>RA2</b>	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.
	<b>RA3</b>	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos.
	<b>RA4</b>	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos.
<b>ESPECÍFICAS</b>		
<b>CE02</b>		Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
	<b>RA1</b>	Conoce y aplica las diferentes adaptaciones estructurales y funcionales a la actividad física y deportiva.
	<b>RA2</b>	Conoce y transmite los diferentes beneficios estructurales y funcionales de la práctica físico-deportiva
<b>CE07</b>		Conocer, entender, y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.
	<b>RA1</b>	Identifica las diferentes características del desarrollo evolutivo relacionadas con la actividad física y deportiva de las distintas poblaciones.
	<b>RA2</b>	Adapta las actividades físico-deportivas en función de las características biofisiológicas de los individuos.
<b>CE08</b>		Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.
	<b>RA1</b>	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte.
	<b>RA2</b>	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	<b>RA3</b>	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.



<b>CE12</b>	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.	
	<b>RA1</b>	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar.
<b>CE14</b>	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
	<b>RA1</b>	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales
	<b>RA2</b>	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
<b>CE17</b>	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones
	<b>RA2</b>	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
<b>CE18</b>	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.	
	<b>RA1</b>	Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio
	<b>RA2</b>	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
	<b>RA3</b>	Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
<b>CE19</b>	Identificar las características técnicas de los diferentes espacios deportivos	
	<b>RA1</b>	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable.
	<b>RA2</b>	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales
	<b>RA3</b>	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud.
<b>CEMAFS01</b>	Conocer y comprender la fisiopatología de la práctica deportiva en la población infantil, adulta, mayores y discapacitados.	
	<b>RA2</b>	Adquiere los conocimientos sobre la fisiopatología de las lesiones deportivas.

	<b>RA3</b>	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.
<b>CEMAFS02</b>	Diseñar, desarrollar programas deportivos individuales o grupales para personas con trastornos de salud crónicos y/o discapacidad.	
	<b>RA1</b>	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.
	<b>RA2</b>	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.
	<b>RA3</b>	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

<b>Contenidos – Bloques Temáticos</b>
<b>Objetivos/Resultados de aprendizaje</b>
<p><b>OR1.</b> Identificar las funciones del entrenador personal junto con su campo de actuación</p> <p><b>OR2.</b> Diseñar herramientas de control y evaluación del usuario</p> <p><b>OR3.</b> Establecer, diseñar objetivos, según las necesidades del usuario</p> <p><b>OR4.</b> Realizar programas de desarrollo de las capacidades físicas básicas</p> <p><b>OR5.</b> Evaluar la condición física del usuario</p> <p><b>OR6.</b> Aplicar variantes del ejercicio, según el estado del usuario .</p>
<b>Contenidos</b>
<p><b>BLOQUE TEMÁTICO 1:</b> Introducción al Entrenamiento Personal</p> <p><b>BLOQUE TEMÁTICO 2:</b> Valoración de la condición física y la salud del usuario</p> <p><b>BLOQUE TEMÁTICO 3:</b> Programación del entrenamiento</p> <p><b>BLOQUE TEMÁTICO 4:</b> Nuevas tendencias en el entrenamiento personal</p> <p><b>BLOQUE TEMÁTICO 5.</b> Estrategias de marketing y aspectos psicosociales</p>

## METODOLOGÍA DOCENTE

<b>Aspectos metodológicos generales de la asignatura</b>	
<b>Metodología Presencial: Actividades</b>	
<p>Clases magistrales</p> <p>Role-playing</p> <p>Foro de debate</p> <p>Sesiones teórico-prácticas.</p> <p>Actividad evaluativa</p>	
<b>Metodología No presencial: Actividades</b>	
<p>Estudio y comprensión de la bibliografía recomendada.</p> <p>Búsqueda, análisis, redacción de conocimiento científico.</p> <p>Desarrollo de programas de entrenamiento por objetivos.</p>	

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

<b>HORAS PRESENCIALES</b>			
Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
20.00	40.00		
<b>HORAS NO PRESENCIALES</b>			
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
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>			

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

<b>Actividades de evaluación</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Peso</b>
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</p>	50 %

	convocatoria extraordinaria.	
Trabajos grupales (sesiones teórico prácticas), 20 del total de la nota.	El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	20 %
Trabajo individual	El alumno deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	30 %

### 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 «suspenso» (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"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul>	Semana 1	
<p>BLOQUE II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul>	Semana 2-3-4	
<p>BLOQUE III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul>	Semana 5-8	
<p>BLOQUE IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul>	Semana 9-11	
<p>BLOQUE V</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades introducción</li> <li>• Actividades de desarrollo</li> <li>• Actividades de síntesis</li> </ul>	Semana 12-13	

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

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 forsports. Champaign: Editorial Human Kinetics.

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 enentrenamiento personal. Barcelona: Edit.Paidotribo.





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

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

### **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.

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 High Intensity 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., Marín-Cascales, 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.



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
ICAI ICADI CIHS

**ICESAG**  
CENTRO DE ENSEÑANZA SUPERIOR ALBERTA GIMÉNEZ  
ADSCRITO A LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS

## GUÍA DOCENTE 2019 - 2020

Alcaraz, P. E., Gómez, J. P., Chavarrias, M., & Blazevich, 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

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)