

## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

**ASIGNATURA:** Actividades Dirigidas en Centros Deportivos

**PLAN DE ESTUDIOS:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-CAFD)

**GRUPO:** 2324-M1.1

**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Salud

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** Obligatorio

**ECTS:** 6,0

**CURSO:** 4º

**SEMESTRE:** 2º Semestre

**IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:**

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

## DATOS DEL PROFESOR

**NOMBRE Y APELLIDOS:** SANDRA ANTÓN SAN ATANASIO

**EMAIL:** [santon@uemc.es](mailto:santon@uemc.es)

**TELÉFONO:** 983 00 10 00

**HORARIO DE TUTORÍAS:** Lunes a las 13:00 horas

**CV DOCENTE:**

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Diplomada en Nutrición Humana y dietética

Postgrado de Especialista Universitario en entrenamiento personal

Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Certified Personal Trainer, with Distinction (NSCA -CPT\*D), National Strength and Conditioning Association.

Profesora de nutrición en cursos de formación “Elements”, Asociación Profesional de Entrenamiento Personal y Especialista Certificado en Metodología Elements

Profesora de la Federación Española de Aerobic y Fitness (FEDA): Nutrición y poblaciones especiales.

Profesora en la UEMC desde 2014-2015, de las asignaturas de Metodología del entrenamiento, Nutrición y suplementación, Entrenamiento personal y Actividades dirigidas.

Actualmente Coordinadora Académica de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y profesora de las asignaturas de Nutrición y suplementación y Actividades dirigidas en centros deportivos en el Grado de CAFD.

**CV PROFESIONAL:**

Experiencia como entrenadora personal y asesoramiento nutricional, grupos reducidos, Pilates Reformer y clases dirigidas durante diversos años y en diferentes centros deportivos.

Actualmente instructora de actividades dirigidas en centro deportivo CDO BPXport.

**CV INVESTIGACIÓN:**

Miembro del grupo de Especialización en Nutrición Deportiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética (2016-2021)

Actualmente miembro del grupo de Investigación de Entrenamiento y Nutrición (GIEN)

Actualmente doctorando desarrollando labores de investigación en el ámbito de la nutrición en el rendimiento deportivo.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de “Actividades Dirigidas en centros deportivos” forma parte de las materias obligatorias ubicada en el segundo semestre de cuarto curso del Plan de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Esta asignatura resulta esencial para la formación académica del alumno de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por cuanto le capacita en el conocimiento de los principios básicos para dirigir un grupo de personas orientado a la mejora de la condición física, salud y rendimiento.

Se proporcionará a los alumnos los conocimientos teórico-prácticos y las herramientas necesarias para su aplicación en el ámbito profesional en el futuro donde se abordará de forma aplicada toda la secuencia y estructura propia de sesiones dirigidas dentro del ámbito deportivo. La asignatura pretende que los alumnos conozcan las diferentes actividades dirigidas actuales ofertadas en los centros deportivos y la metodología utilizada en las mismas. Todo ello otorgará al alumno la capacidad de seleccionar y aplicar aquellos ejercicios y movimientos que mejor se adecúen a una situación concreta, siempre desde un prisma de una sesión colectiva y de la mejora de la salud. Por lo tanto, los conceptos, procedimientos, habilidades y capacidades que el alumno adquiera en la asignatura serán de utilidad para el desempeño de toda labor profesional relacionada con las actividades dirigidas en centros deportivos.

Para afrontar con éxito la asignatura el alumno debe dominar los conocimientos abordados en las asignaturas de Anatomía y Fisiología (primer curso), Fisiología del Ejercicio y Biomecánica (segundo curso), Metodología del Entrenamiento y Planificación y Control del entrenamiento (Tercer curso).

### CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Actividades dirigidas en centros deportivos** : TEMA 0: Elementos clave y técnicas de comunicación en una clase dirigida
  1. Estructura y funcionamiento de los centros deportivos. : Evolución y situación actual
  2. Tipos de actividades dirigidas y actualidad en el mundo fitness. : Clasificación y organización
  3. Estructura de una sesión dirigida : calentamiento, parte principal, vuelta a la calma. Estilos, importancia y tiempo.
  4. La música en las sesiones dirigidas : Herramienta clave para el éxito. Elección, tratamiento de la música y resultado.
  5. Actividades dirigidas con componente cardiovascular : Aerobic, step y actividades de baile. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
  6. Actividades dirigidas con componente de fuerza muscular : Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual.
  7. Actividades dirigidas con maquinaria : Ciclo indoor o spinning e indoor walking. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
  8. Actividades dirigidas de combate : Aeroboxing. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
  9. Actividades dirigidas en el medio acuático : Aquaerobic. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual
  10. Actividades dirigidas de cuerpo-mente. : Pilates, yoga, balance. Definición, características, objetivos, contraindicaciones, variantes, materiales. Realidad actual

### RECURSOS DE APRENDIZAJE:

-Para las explicaciones de contenidos teóricos:

Aula teórica con medios audiovisuales: pizarra, ordenador, proyector y pantalla (como apoyo a las explicaciones).

- Para la realización de trabajos de los alumnos:

Apuntes y material bibliográfico aportados por la profesora a través de la plataforma Moodle.

Otros recursos digitales como Internet, vídeos, plataformas, aplicaciones y programas de música, etc.

- Para la realización de las prácticas:

Material facilitado por la Universidad. Gimnasio de la Universidad. Instalaciones colaboradoras. Los alumnos realizarán prácticas en un centro de referencia local, regional y nacional que abarca actividades dirigidas, la zona de agua, el pádel, el fitness y los entrenamientos personales. Los alumnos harán prácticas en las salas de spinning, indoor walking, salas polivalentes equipadas con todo el material necesario, sala de entrenamiento en suspensión y piscina de actividades fitness.

## COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

### COMPETENCIAS GENERALES:

- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE05. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CE06. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano
- CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
- CE16. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
- CE25. Capacidad para promover el acceso al ámbito deportivo de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva
- CE27. Adquirir un compromiso ético profesional de respeto a la dignidad humana, los derechos y libertades fundamentales de todas las personas, y la igualdad de hombres y mujeres

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Diseñar una sesión de trabajo aeróbico para un grupo de entre 15 y 30 personas.
- Mantener el ritmo adecuado durante una actividad grupal.
- Adaptar el ritmo de trabajo en función del ritmo de la música.
- Realizar un calentamiento progresivo mediante la utilización del mando directo en una actividad colectiva.
- Aplicar las principales técnicas de relajación en la última parte de una actividad dirigida.
- Dirigir una actividad grupal en un centro deportivo

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Roger W. Earle, Thomas R. Baechle (2008): Manual NSCA : fundamentos del entrenamiento personal. . Paidotribo. ISBN: 978-84-8019-942-1
- Jared W. Coburn, Moh H. Malek (2014): Manual NSCA : fundamentos del entrenamiento personal. Paidotribo. ISBN: 9788499105536

- Brad Schoenfeld, Ronald L. Snarr (2022): Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal Ed. 2022. Ediciones Tutor, SA. . ISBN: 978-8418655166

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- COSGROVE, ALWYN (2021): Diseño de programas de entrenamiento: Guía práctica para profesionales del acondicionamiento físico y el deporte. TUTOR. ISBN: 978-84-18655-03-6

#### WEBS DE REFERENCIA:

##### Web / Descripción

[AEFA \(Actividades Españolas de Fitness y Aerobic\)](https://www.lesmills.es/)(<https://www.lesmills.es/>)

Web oficial pionera en el sector del fitness que aporta la formación en el área de Actividades Dirigidas y del Fitness, la promoción del aerobio de competición, la organización de convenciones y eventos promocionales de las Actividades Dirigidas. Agencia oficial de Les Mills España, siendo en la actualidad una de las cinco agencias de mayor crecimiento a nivel mundial.

[Federación Española de Aerobic y Fitness](http://www.feda.net/)(<http://www.feda.net/>)

Web oficial de La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness (FEDA) como entidad asociativa de formación no reglada con más de 25 años de experiencia en la capacitación profesional en el ámbito del Fitness-Wellness. Reconocida por instituciones de acreditado prestigio nacional e internacional como uno de los referentes del sector a nivel formativo y divulgativo.

[Bestcycling LIFE](https://bestcycling.com/)(<https://bestcycling.com/>)

Aplicación de entrenamiento virtual

#### OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:

Barbado C. Manual de Ciclo Indoor. Barcelona: Paidotribo; 2010.

Moral S. Manual Básico de Técnicos de Aerobic y Fitness. Barcelona: Paidotribo; 2007.

Isacowitz R. Anatomía del Pilates. Madrid: Ediciones Tutor; 2011.

Anderson B. Estirándose. Rba Libros: Barcelona; 2006.

Meyer H. Súbete en el Bosu. Balance Trainer. Madrid: Ediciones Tutor; 2009.

Westlake L. La técnica del fitball. Desarrollo de ejercicios. Barcelona: Paidotribo; 2010.

Federación Española de Pilates: <http://www.federacionespanoladepilates.com/>

Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates:<https://anep-pilates.com/>

Web Oficial Spinning: <https://www.spinning.eu/>

Web España Indoor Walking: <https://www.indoorwalking.net/>

## PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### METODOLOGÍAS:

#### MÉTODO DIDÁCTICO:

Método utilizado a lo largo de la asignatura para la presentación de contenido teórico en combinación con otras metodologías.

#### MÉTODO DIALÉCTICO:

A lo largo de la asignatura se realizarán talleres, trabajos en grupo y grupos de discusión sobre temática de actualidad de la asignatura. De esta manera los alumnos adquieren conocimientos mediante la confrontación de opiniones y puntos de vista basándose en la actualidad y la evidencia científica estudiada y conocida.

#### MÉTODO HEURÍSTICO:

A lo largo de la asignatura el alumno deberá implicarse activamente en una serie de actividades planteadas por el profesor y por los propios alumnos, donde el aprendizaje basado en problemas, clases prácticas y casos prácticos

reales tendrán lugar con el fin de adquirir conocimientos a través de la experimentación y resolución de problemas.

#### CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

- SEMANA 1: presentación y tema 0. Actividades formativas: clase presencial y seminario
- SEMANA 2: Tema 1: Estructura y funcionamiento de los centros deportivos. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica y trabajo en grupo
- SEMANA 3: Tema 2: Tipos de actividades dirigidas y actualidad en el mundo del fitness. Actividades formativas: Clase práctica, Problem based learning, seminario.
- SEMANA 4: Tema 3-4: Estructura de una sesión dirigida. La música en las actividades dirigidas. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, laboratorio.
- SEMANA 5: Tema 5: Actividades dirigidas con componente cardiovascular. Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica, trabajo en grupo, Problem based Learning.
- SEMANA 6: Tema 6: Actividades dirigidas con componente de fuerza muscular. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, presentación de trabajos, Problem based learning y evaluación.
- SEMANA 7: Tema 7: Actividades dirigidas con maquinaria. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, seminario, laboratorio, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 8: Tema 8: Actividades dirigidas de combate. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, seminario, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA10: tema 9 y 10: Actividades dirigidas en el medio acuático. Actividades dirigidas de cuerpo-mente. Actividades formativas: clase teórica, clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo, laboratorio y evaluación.
- SEMANA11: Actividades formativas: clase práctica, trabajo en grupo, presentación de trabajos y evaluación.
- SEMANA 12: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 13: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.
- SEMANA 14: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo, evaluación.
- SEMANA 15: clase práctica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación.

*Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.*

*Estas actividades son susceptibles de utilizar herramientas de inteligencia artificial de manera ética y responsable, lo que supone que su uso está destinado para conseguir más información, contrastar y ayudar de manera efectiva a fomentar la creatividad y enriquecer el aprendizaje activo. Así se entiende que la aplicación inapropiada como el traslado de la reproducción de las herramientas sin aportación y trabajo propio, representa un comportamiento inadecuado, que no cumple con los objetivos de las actividades y así se verá reflejado en su calificación*

*La profesora podrá incorporar medidas de carácter aleatorio o fijo (sustentación oral del resultado, incluir variaciones en los enunciados, aplicaciones de los resultados a otros contextos, etc.), antes, durante o al finalizar cada actividad formativa, con el propósito de confirmar el uso apropiado de la herramienta de inteligencia artificial*

*Las tutorías individuales podrán ser presenciales o por Teams y podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. Las tutorías académicas grupales serán presenciales y están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual.*

#### PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

##### PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Prácticas I						X	X	X	X	X						X	X	X
Trabajo I						X	X	X	X	X						X	X	X
Prácticas II										X	X	X	X	X	X	X	X	X



Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Trabajo II										X	X	X	X	X	X	X	X	X
Escala de actitudes			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

#### CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

La evaluación del alumno constará de las siguientes pruebas de evaluación:

- Pruebas objetivas (30% de la nota final): prueba final tipo test. El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- Pruebas de ejecución de tareas reales (40% de la nota final): Realización de 1 ó 2 sesiones prácticas dirigidas a lo largo de curso, orientadas a un colectivo de entre 20-35 personas y propuesta por el profesor. La duración de cada sesión será de unos **15-20 minutos**.
- Trabajos y proyectos (10% de la nota final) El alumno deberá presentar dos trabajos definidos por el profesor el mismo día que le corresponda presentar sus sesiones prácticas (5% de la nota final cada trabajo). Cada trabajo deberá entregarse en formato papel, además de subirlo en formato digital a la plataforma Moodle para superar la asignatura con fecha límite la semana 15.
- Participación activa (20% de la nota final) Se valorará la implicación y participación del alumno a través de una escala de actitudes. Los alumnos que por algún motivo justificado (lesión, enfermedad, etc.) no puedan participar activamente igual que el resto de compañeros en las sesiones prácticas deberán realizar una actividad complementaria planteada por el profesor.

El alumno puede presentarse al examen final sin haber superado todas las pruebas. Para poder superar la asignatura el alumno deberá superar todas las pruebas de evaluación con una puntuación mínima de 5 sobre 10, exceptuando la participación activa como única prueba que no es necesario aprobar para hacer media con el resto. El alumno no podrá recuperar las entregas en la prueba final.

En caso de que el alumno hubiera alcanzado una nota media de 5 puntos sobre 10, pero no hubiera llegado al 5 en uno de los bloques de la evaluación, a excepción de la participación activa, la calificación final que figurará en su expediente será la del bloque suspenso.

#### CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La nota de las pruebas superadas por el alumno en la evaluación ordinaria se conservará en la evaluación extraordinaria, por lo que el alumno únicamente deberá presentarse a las pruebas no superadas previamente.

La evaluación del alumno constará de las siguientes pruebas de evaluación:

- Pruebas objetivas (30% de la nota final): prueba final tipo test. El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- Prueba de respuestas cortas (20% de la nota final). El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.
- Pruebas de ejecución de tareas reales (40% de la nota final): Realización de 2 sesiones prácticas dirigidas a lo largo de curso (fecha y hora pactada con el profesor) orientadas a un colectivo de entre 20-35 personas y propuesta por el profesor (20% de la nota final cada prueba práctica). La duración de cada sesión será de unos **15-20 minutos**. La presentación de las sesiones prácticas se hará según las indicaciones del profesor y se evaluará a través de Rúbrica.
- Trabajos y proyectos (10% de la nota final). El alumno deberá presentar dos trabajos definidos por el profesor (5% de la nota final cada trabajo). Cada trabajo deberá entregarse en formato digital a la plataforma Moodle para superar la asignatura con fecha límite la fecha oficial de la convocatoria extraordinaria.

Para poder superar la asignatura deberá superar todas las pruebas de evaluación con una puntuación mínima de 5

sobre 10, a excepción de las pruebas de respuesta corta. En caso de que el alumno hubiera alcanzado una nota media de 5 puntos sobre 10, pero no hubiera llegado al 5 en uno de los bloques de la evaluación, la calificación final que figurará en su expediente será la del bloque suspenso.

#### Notas comunes a las evaluaciones de las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria.

*“La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.*

*“Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura”*

*“El uso inapropiado de herramientas de inteligencia artificial, tendrán una calificación de cero (0). Asimismo, si se comprueba que este comportamiento irresponsable es generalizado o habitual por parte del estudiante, además de reflejarlo en su evaluación continua y final, puede acarrear la apertura de un expediente disciplinario”*

*“La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.”*

#### SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Trabajos y proyectos	10%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	40%
Pruebas objetivas	30%
Escalas de actitudes	20%