

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

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

ASIGNATURA : Fitness y Actividades Dirigidas (3177)

TIPO DE ASIGNATURA : Teórico-práctica

MODALIDAD : Presencial

CURSO ACADÉMICO: 2026-2027

GRUPO: 2627-M2.2

CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Obligatoria (OB)

ECTS: 6,0

CURSO: 3º

TEMPORALIDAD: 2º Semestre

IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:

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

DATOS DEL DOCENTE

NOMBRE Y APELLIDOS: SANDRA ANTÓN SAN ATANASIO

EMAIL: santon@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Jueves a las 14:00 horas

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES :

- Diplomado Nutrición Humana y dietética (Universidad *Universidad de Valladolid*)
- Graduado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad *Universidad Europea Miguel de Cervantes*)
- Master universitario: Entrenamiento y Nutrición Deportiva (UEM)
- Master universitario: Postrado de Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM)
- Doctorado: Investigación en Ciencias de la Salud por la Universidad de Valladolid (2024)

EXPERIENCIA DOCENTE :

- Cuenta con experiencia de Más de 10 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Profesora en la UEMC desde 2014-2015, de las asignaturas de Metodología del entrenamiento, Nutrición y suplementación, Entrenamiento personal y Actividades dirigidas. Actualmente profesora de las asignaturas de Nutrición deportiva y Fitness y Actividades dirigidas en centros deportivos en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del deporte.)

EXPERIENCIA PROFESIONAL :

- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Experiencia como entrenadora personal, preparación física y asesoramiento nutricional (2007-actualidad).)
- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Instructora de Pilates Reformer de grupos reducidos y clases dirigidas durante diversos años y en diferentes centros deportivos (2007-actualidad).)
- Tiene experiencia en el ámbito profesional de 1 año en el sector Privado (Dietista-nutricionista en club de fútbol Parquesol. Primera Nacional femenina. Temporada 2019-20.)
- Tiene experiencia en el ámbito profesional de 2 años en el sector Privado (Nutricionista Real Valladolid CF International Academy (temporada 2023-/24 y 2024-/25))
- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Actualmente instructora de actividades dirigidas en centro deportivo CDO BPXport (2011-actualidad).)

EXPERIENCIA INVESTIGADORA :

- Más de 10 años (Miembro del grupo de Especialización en Nutrición Deportiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética (2016-2021).)
- Más de 10 años (Publicaciones científicas: García-López D, Maroto-Izquierdo S, Zarzuela R, Martín-Santana E, Antón S, Sedano S. The effects of unknown additional eccentric loading on bench-press kinematics and muscle activation in professional handball and rugby players. Eur J Sport Sci. 2020 Sep;20(8):1042-1050. doi: 10.1080/17461391.2019.1694587. Epub 2019 Nov 29. PMID: 31738669. - Zarzuela R, Sierra M, Gutiérrez-Reguero H, Antón S, Hernández-Gándara A, et al. (2020) Gender Comparison of Electromyographic Activity of Core and Hip Muscles in Common Therapeutic Exercises in Youth Soccer Players. Ann Sports Med Res 7(4): 1155 -San Atanasio SA, Maroto-Izquierdo S, Sedano S. Effects of exchange vs. controlled diet on biochemical, body composition and functional parameters in elite female soccer players. PLoS One. 2023 Nov 27;18(11):e0289114. doi: 10.1371/journal.pone.0289114. PMID: 38011193; PMCID: PMC10681300.)

OTROS DATOS CV :

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

GRANDES COMPETENCIAS :

- GC2 - Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas.
- GC3 - Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto.
- GC4 - Competencia para actuar con fluidez mediante las manifestaciones del movimiento humano
- GC7 - Competencia para llevar a cabo un desempeño de funciones, tareas y labores propias de la profesión bajo un compromiso deontológico.
- GC8 - Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües, favoreciendo su inserción laboral.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE :

El alumno será capaz de:

- CT2.1 - Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT2.2 - Individualizar la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo y/o salud atendiendo a las necesidades específicas de la población.
- HD2.1 - Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos y biomecánicos al ejercicio físico con base en la evidencia científica.
- CO3.1 - Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CT3.1 - Actuar con la finalidad de mejorar la salud, bienestar y calidad de vida de la población, atendiendo a las necesidades específicas de las personas.
- CT3.2 - Cooperar con otros agentes implicados en la organización de planes actividad física saludable en cualquier sector de intervención profesional.
- HD3.1 - Analizar, diagnosticar y promover estrategias y programas que fomenten la formación de hábitos saludables en la práctica de la actividad física y del deporte.
- HD3.2 - Desarrollar programas de promoción y asesoramiento, con base en la evidencia científica de actividad física, ejercicio y deporte para toda la población.
- HD3.3 - Promover la educación y orientación a las personas y entidades sobre los efectos positivos de la práctica regular de ejercicio físico, así como de los riesgos de una práctica inadecuada.
- CO4.1 - Conocer y comprender métodos, actividades y recursos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y el juego, de las actividades físico-deportivas, actividades expresivas corporales y danza
- CT7.3 - Aprovechar los beneficios propios de la actividad física y el deporte en beneficio de la sociedad
- SC8.6 - El alumno comprende los ejes de la desigualdad y fomenta la comprensión y el respeto por la

diversidad y multiculturalidad, al mismo tiempo que muestra y promueve los valores de la empatía, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA :

La asignatura de "Fitness y actividades dirigidas" se encuentra ubicada en el segundo semestre de tercer curso. 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 personas y grupos 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 ofertadas en los centros deportivos y la metodología utilizada en las mismas. 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 Funcional", "Fisiología", "Fisiología del Ejercicio", "Cinesiología", "Biomecánica" y "Metodología del Entrenamiento".

CONTENIDOS MÍNIMOS :

Origen del fitness, evolución y situación actual

Tipos de actividades dirigidas, equipamiento y metodología utilizada

La figura del entrenador-instructor, dinamización de grupos de personas y el uso de la música en las sesiones dirigidas

Actividades dirigidas con componente cardiovascular, de fuerza muscular, con maquinaria, actividades de combate, en el medio acuático y actividades cuerpo y mente. Teoría, práctica y realidad actual

RECURSOS DE APRENDIZAJE :

- **Recursos didácticos:** Recursos multimedia
- **Recursos tecnológicos :** Software especializado, Herramientas de comunicación
- **Recursos audiovisuales:** Vídeos y podcast
- **Otros recursos:** Recursos materiales de instalaciones colaboradoras

OBSERVACIONES DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

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.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Cedric X. Bryant - Daniel John Green - Sabrena Merrill (2011): ACE Group Fitness Instructor Manual A Guide for Fitness Professionals. American Council on Exercise (ACE). ISBN: 978-1-890720-37-7
- Rich Fahmy (colaborador NASM/AFAA) (2024): NASM AFAA Principles of Group Fitness Instruction (3rd Edition). Jones & Bartlett Learning. ISBN: 978-1284281750
- Brad Schoenfeld, Ronald L. Snarr (2022): Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Ediciones Tutor, SA. . ISBN: 978-8418655166

OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:

- 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
- Moral González, S., Javaloyes Sanchis, V., & Sobrino García, J. J. (2004). Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness. Paidotribo.
- Isidro, F. (2007). Manual del entrenador personal: Del fitness al wellness. Paidotribo
- AEFA (Actividades Españolas de Fitness y Aerobic)(<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 aeróbic 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/>) 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/>) Aplicación de entrenamiento virtual

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

TIPO DE ASIGNATURA :

Teórico-práctica

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.

ACTIVIDADES FORMATIVAS :

- Clases teóricas
- Clases prácticas
- Actividades académicas complementarias
- Tutoría

- Evaluación
- Trabajo autónomo

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

SEMANA 1 Contenido: Presentación y Tema 0. Actividades formativas: Clase teórica y prácticas

SEMANA 2 Contenido: Tema 1 - Estructura y funcionamiento de los centros deportivos. Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica y actividades complementarias.

SEMANA 3 Contenido: Tema 1- Tipos de actividades dirigidas y actualidad en el mundo del fitness. Actividades formativas: Clase teórica, y clase práctica

SEMANA 4 Contenido: Tema 2 - Estructura de una sesión dirigida. La música en las actividades dirigidas. Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica y actividades complementarias

SEMANA 5 Contenido: Tema 2 - Actividades dirigidas con componente cardiovascular. Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica, trabajo autónomo.

SEMANA 6 Contenido: Tema 3 - Actividades dirigidas con componente de fuerza muscular. Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica, presentación práctica de trabajos, trabajo autónomo y evaluación.

SEMANA 7 Contenido: Tema 4-5- Actividades dirigidas con maquinaria. Actividades formativas: C Clase teórica, clase práctica, presentación práctica de trabajos, trabajo autónomo y evaluación.

SEMANA 8 Contenido: Tema 6 - Actividades dirigidas de combate Actividades formativas: Clase teórica, clase práctica, presentación de trabajos, trabajo autónomo y evaluación.

SEMANA 10 Contenido: Tema 7 - Actividades dirigidas en el medio acuático y cuerpo-mente. Actividades formativas: Clase teórica, presentación práctica de trabajos, trabajo autónomo y evaluación.

SEMANA 11 Contenido: Tema 7-8 -Desarrollo práctico. Actividades formativas: Clase teórica, presentación práctica de trabajos, trabajo autónomo y evaluación.

SEMANA 12 Contenido: Tema 8 -Desarrollo práctico. Actividades formativas: Clase teórica, presentación práctica de trabajos, trabajo autónomo y evaluación.

SEMANA 13 Contenido: Tema 9 -Desarrollo práctico. Actividades formativas: Clase práctica, clase teórica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación

SEMANA 14 Contenido: Tema 10 -Desarrollo práctico. Actividades formativas: Clase práctica, clase teórica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación

SEMANA 15 Contenido: Tema 10 -Desarrollo práctico. Actividades formativas: Clase práctica, clase teórica, presentación de trabajos, trabajo en grupo y evaluación

Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica inicialmente presentada. La profesora informará oportunamente de cualquier cambio. Las actividades propuestas pueden implicar el uso de herramientas de inteligencia artificial de forma ética y responsable. Su uso debe orientarse a la búsqueda de información, contraste de fuentes y apoyo al aprendizaje activo. La reproducción automática de contenidos sin aportación personal se considerará un uso inadecuado y afectará a la evaluación. La profesora podrá incorporar medidas de verificación (defensa oral, adaptación de tareas, aplicación a distintos contextos, etc.) antes, durante o después de las actividades para garantizar el uso adecuado de dichas herramientas.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES :

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	EF	¿Se evalúa en CO?	Sistema evaluación	¿Se mantiene en CE?	Convocatoria extraordinaria
Prácticas I Realización de sesión práctica dirigida, orientadas a un colectivo de entre 20-35 personas.						X	X	X	X	X							X	Ejecución de prácticas:20%	X	
Trabajo I Trabajos asociado a práctica I.						X	X	X	X	X							X	Pruebas escritas:5%	X	

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	EF	¿Se evalúa en CO?	Sistema evaluación	¿Se mantiene en CE?	Convocatoria extraordinaria
Prácticas II Realización de sesión práctica dirigida, orientadas a un colectivo de entre 20-35 personas.										X	X	X	X	X	X		X	Ejecución de prácticas:20%	X	
Trabajo II Trabajos asociado a práctica II.										X	X	X	X	X	X		X	Pruebas escritas:5%	X	
Escala de actitudes Se valorará la implicación y participación del alumno.							X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	Técnicas de observación:20%		Prueba de respuestas cortas (20% de la nota final). El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato. Esta prueba incluirá cuestiones relacionadas con las sesiones prácticas, siendo la prueba correspondiente a la evaluación de participación activa de convocatoria ordinaria.
Prueba objetiva Prueba final tipo test. El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato.																X	X	Pruebas escritas:30%		

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 2 sesiones prácticas dirigidas a lo largo de curso, orientadas a un colectivo de entre 20-35 personas y propuesta por la profesora. La duración de cada sesión será de unos 15-20 minutos. La presentación de las sesiones prácticas ser 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 la profesora 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 en las sesiones prácticas, deberán realizar una actividad complementaria planteada por la profesora.

El alumno puede presentarse al examen final sin haber superado todas las pruebas. Para poder supera 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.

- B. Prueba de respuestas cortas (20% de la nota final). El día de la prueba corresponde con la fecha fijada desde Decanato. Esta prueba incluirá cuestiones relacionadas con las sesiones prácticas, siendo la prueba correspondiente a la evaluación de participación activa de convocatoria ordinaria.
- C. 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 pautada con el profesor) orientadas a un colectivo de 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.
- D. 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:

Tipo de asignatura	Pruebas escritas	Pruebas orales	Ejecución práctica	Técnicas de observación
Teórico-práctica	40 %	0 %	40 %	20 %