



1. Identificación

1.1. De la asignatura

Curso Académico	2025/2026
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, PROGRAMA ACADÉMICO DE SIMULTANEIDAD DE DOBLE TITULACIÓN CON ITINERARIO ESPECÍFICO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA (MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA) Y GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, PROGRAMA ACADÉMICO DE SIMULTANEIDAD DE DOBLE TITULACIÓN CON ITINERARIO ESPECÍFICO DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE Y GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
Nombre de la asignatura	ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLE EN CENTROS DEPORTIVOS Y DE OCIO
Código	6401
Curso	TERCERO QUINTO SEGUNDO
Carácter	OBLIGATORIA
Número de grupos	3
Créditos ECTS	6.0
Estimación del volumen de trabajo	150.0 150.0 150.0
Organización temporal	2º Cuatrimestre 2º Cuatrimestre 2º Cuatrimestre
Idiomas en que se imparte	Español

1.2. Del profesorado: Equipo docente

CEJUDO PALOMO, ANTONIO

Docente: **GRUPO 1, PCEO DEPORTE + NUTRICIÓN, PCEO PRIMARIA+DEPORTE**

Coordinación de los grupos: **GRUPO 1, PCEO DEPORTE + NUTRICIÓN, PCEO PRIMARIA+DEPORTE**

Coordinador de la asignatura

Categoría

PROFESOR PERMANENTE LABORAL

Área

DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Departamento

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Correo electrónico / Página web / Tutoría electrónicaantonio.cejudo@um.es <https://orcid.org/0000-0001-5903-0843> Tutoría electrónica: **Sí****Teléfono, horario y lugar de atención al alumnado**

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
A	Martes	10:15-13:15	868888430, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.008 (DESPACHO 1.12 DESPACHO PROFESORADO-DOBLE)

Observaciones:Se ruega solicitar cita previa al profesor (antonio.cejudo@um.es)

2. Presentación

Actividad Físico-Deportiva Saludable en Centros Deportivos y de Ocio (AFDS-CDO) es una asignatura de carácter obligatoria que pertenece a la materia titulada ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD Y CON POBLACIONES ESPECIALES. Esta asignatura se imparte en el segundo cuatrimestre del tercer curso de la titulación con una carga lectiva de 6 créditos.

Esta asignatura pretende que los futuros Educadores Físico Deportivos adquieran competencias profesionales y buenas prácticas profesionales de las figuras de coordinador técnico (formación académica, oferta de actividades, organización de recursos humanos, espacios, equipamientos y materiales) y entrenador (planificación y programación de actividades, evaluación integral y diseño de sesiones) en los centros o instalaciones fitness para mantener e incrementar el rendimiento humano de la población aparentemente sana en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, actividades laborales y actividades fitness amateur en el marco de la prevención de la enfermedad.

El primer bloque crea las bases para analizar el sector fitness, los modelos de centros fitness y de ocio en base al programa de actividades fitness, los espacios, los equipamientos, los materiales y el perfil profesional.

El segundo bloque desarrolla la evaluación integral del usuario en el marco de evaluación de la salud y legal, y la evaluación fitness funcional asociada con la salud.

El tercer bloque muestra las recomendaciones cualitativas y cuantitativas del ejercicio físico según las recomendaciones internacionales de ejercicio físico en diferentes poblaciones aparentemente sanas para el diseño del plan anual y las programaciones de los contenidos (flexibilidad, fuerza, neuromotor y resistencia cardiorrespiratoria); así como, el grado de cumplimiento de estas recomendaciones de ejercicio físico por las actividades fitness impartidas en los centros fitness.

El último bloque se diseña o rediseña planes anuales de entrenamiento y programaciones de las actividades fitness colectivas según el contenido principal (flexibilidad, fuerza, neuromotor y resistencia cardiorrespiratoria).

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1. Incompatibilidades

No constan

3.2. Requisitos

No constan

3.3. Recomendaciones

Se recomienda haber superado y poseer un buen conocimiento de las siguientes asignaturas: Anatomía Funcional, Biomecánica de la Actividad Físico-Deportiva, Actividad Física y Salud, y Teoría y Práctica del entrenamiento deportivo.

Si bien no es obligatorio, ya que la actividad docente se realiza en castellano (y todos los materiales de aprendizaje elaborados por el profesorado están en dicho idioma), es recomendable un nivel de inglés mínimo, suficiente, que permita abordar textos científicos relacionados con la asignatura y que se proponen como contenidos para ampliar la formación en cada tema. Buena parte de las referencias a otros trabajos durante las sesiones de clase se hacen a textos escritos en esa lengua y el trabajo del estudiantado con esos textos contribuye a profundizar en el aprendizaje y facilita la adquisición de la 2ª competencia transversal de la Universidad de Murcia.

4. Competencias

4.1. 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
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

4.2. Competencias de la titulación

- CG2: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad físico-deportiva en sus diferentes manifestaciones.
- CG3: Conocer y comprender los factores fisiológicos, anatómicos y el análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva que la condicionan.
- CG4: Conocer y comprender los efectos de la práctica de la físico-deportiva sobre la estructura y función del cuerpo humano.
- CG6: Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas en los estilos de vida y la calidad de vida de las personas.
- CG7: Conocer y comprender los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva.
- CG13: Conocer y comprender los fundamentos del entrenamiento deportivo.

- CE1: Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).
- CE2: Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- CE6: Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.
- CE7: Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- CE8: Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- CE10: Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- CE11: Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y /o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.
- CE13: Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- CE14: Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional.
- CE17: Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.
- CE18: Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio

físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

- CE21: Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y evaluar el desempeño profesional de los recursos humanos, con énfasis en la dirección, coordinación, planificación, supervisión y evaluación técnico-científica de la actividad, desempeño realizado y de la prestación de servicios por los profesionales de actividad física y deporte, en todos los tipos de servicios y en cualquier tipo de organización, contexto, entorno y con énfasis en las poblaciones de carácter especial y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- CE23: Articular y desplegar el asesoramiento, certificación, y evaluación técnico-científica de las actividades físicas y deportivas y los recursos en todos servicios de actividad física y deporte, contextos, entornos y sectores de intervención profesional de actividad física y deporte, así como en el diseño y elaboración de informes técnicos en todos servicios de actividad física y deporte.
- CE26: Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.
- CE27: Articular y desplegar procedimientos, procesos, protocolos, análisis propios, con rigor y actitud científica sobre asuntos de índole social, jurídica, económica, científica o ética, cuando sea preciso y pertinente en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).
- CE28: Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.
- CE29: Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.
- CE30: Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte así como analizar, comprender, identificar y reflexionar de forma crítica y autónoma sobre su identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable y eficiente en todos los servicios físico-deportivos ofrecidos y prestados y en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

4.3. Competencias transversales y de materia

- Analizar el sector fitness y los modelos de centros (programa de actividades, espacios, equipamientos, materiales y perfil profesional).
- Evaluar el estado de salud-legal y fitness funcional asociado con la salud de los usuarios previa a la participación en las actividades fitness con seguridad y eficacia.
- Analizar y aplicar las recomendaciones actuales de ejercicio físico en las actividades fitness de un centro deportivo y de ocio.
- Diseñar planes anuales de entrenamiento de actividades fitness (sala fitness y espacios fitness colectivos) para la población aparentemente sana en base a la literatura científica y usando programas Excel y Power Point.
- Seleccionar y saber utilizar el espacio, el material y equipamiento fitness según la actividad fitness.

- Desarrollar buenas prácticas en el uso de software y hardware específico para proveer de soporte musical a las actividades fitness colectivas.
- Desarrollar la pirámide de aprendizaje de William Glasser con tareas sobre competencias profesionales e innovación docente (códigos QR, vídeos tutoriales, redes sociales).

5. Contenidos

5.1. Teoría

Bloque 1: El Centro Deportivo y de Ocio como Motor de la Salud de la Población.

Tema 1: El Sector Fitness.

Sector fitness en Europa y España. Modelos de negocios: operadores, centros, ingresos, usuarios, inversión y marketing.

Tema 2: Modelos de Centros Fitness: programa de actividades, espacios, equipamientos, materiales y perfil profesional.

Análisis de los tipos de centros y modelos de negocio según el programa de actividades, los espacios, los equipamientos, los materiales y el perfil profesional.

Bloque 2: Evaluación Integral del Usuario.

Tema 3: Evaluación Salud y Legal.

Competencias del entrenador (entrevistar, derivar, prescribir, diseñar y entrenar). Fases de una entrevista pre-participación del usuario y la documentación legal.

Tema 4: Evaluación Fitness Funcional asociado con la Salud.

Diseño de baterías de evaluación del Fitness Funcional asociado con la Salud en base a aquellas propuestas de la literatura científica para las poblaciones aparentemente sanas; posteriormente, la interpretación de los resultados y la prescripción de actividades o ejercicio físico.

Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.

Tema 5: Programa de Actividades de los Centros Fitness.

Definición de las actividades fitness.

Aclaración terminológica de los contenidos y clasificación de las actividades fitness por población y contenido.

Análisis del grado de cumplimiento de las recomendaciones internacionales de ejercicio físico de las actividades fitness de los Centros Deportivos y de Ocio según el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM).

Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.

Diseño del plan anual y la programación de entrenamiento para la población adulta aparentemente sana según el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM).

Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.

Tema 7: La Sala Fitness.

Análisis y diseño del plan anual de entrenamiento de la programación de la fuerza en la sala fitness (o sala de "musculación"): composición corporal, acondicionamiento muscular, hipertrofia muscular y fuerza funcional. El tema se centrará en la nomenclatura de los ejercicios, equipamientos y materiales; la explicación de los ejercicios en base a los conceptos eficacia y seguridad.

Tema 8: Fitness Músculo-Esquelético (I). Actividades Fitness Colectivas de Flexibilidad.

Análisis y diseño del plan anual de entrenamiento de actividades fitness colectivas de flexibilidad (KinStretch y Fitness Stretch) en usuarios aparentemente sanos.

Tema 9: Fitness Músculo-Esquelético (II). Actividades Fitness Colectivas de Fuerza.

Análisis y diseño del plan anual de entrenamiento de actividades fitness colectivas de fuerza (Suspension Training y Fitness Kettlebell) en usuarios aparentemente sanos.

Tema 10: Fitness Neuromotor. Actividades Fitness Colectivas de Neuromotor.

Análisis y diseño del plan anual de entrenamiento de actividades fitness colectivas de neuromotor (Pilates o Body Balance y Fitness Raquis) en usuarios aparentemente sanos.

Tema 11: Fitness Cardiorrespiratorio. Actividades Fitness Colectivas de Resistencia Cardiorrespiratoria.

Análisis y diseño del plan anual de entrenamiento de actividades Fitness colectivas de resistencia cardiovascular (Aeróbics, Zumba, Ciclo Indoor y Cross Fitness) en usuarios aparentemente sanos.

5.2. Prácticas

■ Práctica 1: Análisis de un Centro Fitness.

En esta práctica se desarrollarán competencias profesionales para analizar un tipo de Centro Fitness según el modelo de negocio, el programa de actividades, los espacios, los equipamientos, los materiales y el perfil profesional.

Relacionado con:

- Bloque 1: El Centro Deportivo y de Ocio como Motor de la Salud de la Población.
- Tema 2: Modelos de Centros Fitness: programa de actividades, espacios, equipamientos, materiales y perfil profesional.
- Bloque 2: Evaluación Integral del Usuario.
- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.

■ Práctica 2: Evaluación Salud y Legal.

En esta práctica se desarrollarán competencias profesionales para entrevistar a un usuario en el marco de la Evaluación de la Salud y Legal previamente a la inscripción y práctica de ejercicio físico.

El diseño de un cuestionario de Evaluación de Salud y Legal personalizado se incluirá en el trabajo de la asignatura.

Los estudiantes vivenciarán una parte inicial de una actividad fitness.

Relacionado con:

- Bloque 2: Evaluación Integral del Usuario.
- Tema 3: Evaluación Salud y Legal.
- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.

■ Práctica 3: Evaluación Fitness Funcional asociado con la Salud.

En esta práctica se desarrollarán competencias profesionales para diseñar una batería de test que evalué el fitness funcional asociado con la salud en un grupo de usuarios inscritos en una actividad de un centro fitness.

El diseño de la batería de la Evaluación del Fitness Funcional asociado con la Salud se incluirá en el trabajo de la asignatura con dos prioridades (evaluación colectiva e individual).

Los estudiantes vivenciarán una parte final de una sesión fitness.

Relacionado con:

- Bloque 2: Evaluación Integral del Usuario.
- Tema 4: Evaluación Fitness Funcional asociado con la Salud.
- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.

■ **Práctica 4: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta aparentemente sana.**

En esta práctica se desarrollaran competencias profesionales para diseñar un Plan Anual de Entrenamiento, específicamente la programación (mesociclos).

El diseño de un Plan Anual de Entrenamiento se incluirá en el trabajo de la asignatura según la actividad fitness seleccionada.

Relacionado con:

- Bloque 2: Evaluación Integral del Usuario.
- Tema 4: Evaluación Fitness Funcional asociado con la Salud.
- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 5: Programa de Actividades de los Centros Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.

■ **Práctica 5: Análisis de las actividades Fitness de los Centros Fitness.**

En esta práctica se desarrollaran competencias profesionales sobre la definición y clasificación de las actividades fitness según la población y los contenidos. En segundo lugar, el análisis del programa de actividades de los principales Centros Fitness de la región de Murcia.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 5: Programa de Actividades de los Centros Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.

■ **Práctica 6: Fitness Músculo-Esquelético: Sala Fitness (I).**

En esta práctica se desarrollaran competencias profesionales para analizar los diferentes Planes Anuales de Entrenamiento que se ofertan en los Centros Fitness (composición corporal, acondicionamiento muscular, hipertrofia y fuerza funcional).

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 7: La Sala Fitness.

■ **Práctica 7: Fitness Músculo-Esquelético: Sala Fitness (II).**

En esta práctica se desarrollaran competencias profesionales sobre la familiarización de los principales ejercicios (equipamientos/materiales) de fuerza de una sala fitness (nombre, objetivo, ejecución técnica, eficacia, seguridad y errores comunes). Se vivenciará diferentes organizaciones de los ejercicios y la intensidad por el carácter del esfuerzo.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 7: La Sala Fitness.

■ **Práctica 8: Fitness Músculo-Esquelético: Actividad Fitness de Flexibilidad (I).**

En esta práctica se desarrollaran competencias profesionales para analizar las actividades de flexibilidad del programa de los Centros Fitness de la región de Murcia.

La sesión se centrará sobre el aprendizaje de las técnicas de estiramiento y su uso en cada parte de la sesión.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 8: Fitness Músculo-Esquelético (I). Actividades Fitness Colectivas de Flexibilidad.

■ **Práctica 9: Fitness Músculo-Esquelético: Actividad Fitness de Flexibilidad (II).**

En esta práctica se vivenciará una sesión práctica de Fitness Stretch.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 8: Fitness Músculo-Esquelético (I). Actividades Fitness Colectivas de Flexibilidad.

■ **Práctica 10: Fitness Músculo-Esquelético: Actividad Fitness de Fuerza.**

En esta práctica se vivenciará una sesión práctica de Fitness Kettlebell.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 9: Fitness Músculo-Esquelético (II). Actividades Fitness Colectivas de Fuerza.

■ **Práctica 11: Fitness Neuromotor: Actividad Fitness de Entrenamiento Neuromotor (I).**

En esta práctica se vivenciará una sesión práctica de Pilates.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 10: Fitness Neuromotor. Actividades Fitness Colectivas de Neuromotor.

■ **Práctica 12: Fitness Neuromotor: Actividad Fitness de Entrenamiento Neuromotor (II).**

En esta práctica se vivenciará una sesión práctica de Fitness Raquis.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 10: Fitness Neuromotor. Actividades Fitness Colectivas de Neuromotor.

■ **Práctica 13: Fitness Cardiorrespiratorio: Actividad Fitness de Resistencia Cardiorrespiratoria.**

En esta práctica se vivenciará una sesión práctica de Cross Fitness.

Relacionado con:

- Bloque 3: Prescripción del Ejercicio Físico en el Programa de Actividades Fitness.
- Tema 6: Prescripción de Ejercicio Físico en la Población Adulta Aparentemente Sana.
- Bloque 4: Diseño del Plan Anual de Entrenamiento de las Actividades de Centros los Fitness.
- Tema 11: Fitness Cardiorrespiratorio. Actividades Fitness Colectivas de Resistencia Cardiorrespiratoria.

6. Actividades Formativas

Actividad Formativa	Metodología	Horas	Presencialidad
AF1: Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del /a profesor/a.	MD1. Actividades de clase expositiva: exposición teórica, clase magistral, proyección, dirigida al gran grupo, con independencia de que su contenido sea teórico o práctico. Junto a la exposición de conocimientos, en las clases se plantean cuestiones, se aclaran dudas, se realizan ejemplificaciones, se establecen relaciones con las diferentes actividades prácticas que se realizan y se orienta la búsqueda de información.	29.0	100.0

AF2: Sesiones prácticas en laboratorios.	MD5. Actividades prácticas de campo: actividad de los alumnos, dirigida a conocer un espacio o centro de interés que exige desplazamiento y estancia en el mismo.	9.0	100.0
AF3: Sesiones prácticas presenciales en instalaciones deportivas y/ área de actividad deportiva en el medio natural.	MD5. Actividades prácticas de campo: actividad de los alumnos, dirigida a conocer un espacio o centro de interés que exige desplazamiento y estancia en el mismo.	20.0	100.0
AF5: Actividades de evaluación	MD3. Seminarios: trabajo de los alumnos de profundización en una temática concreta, que puede integrar contenidos teóricos y prácticos, realizado en grupos reducidos y supervisado por el profesor, concluyendo con la elaboración y presentación escrita de un informe que, en algunos casos, puede hacerse público mediante exposición oral por parte de los alumnos y debate.	2.0	100.0
AF6: Trabajo autónomo del alumno.	MD3. Seminarios: trabajo de los alumnos de profundización en una temática concreta, que puede integrar contenidos teóricos y prácticos, realizado en grupos reducidos y supervisado por el profesor, concluyendo con la elaboración y presentación escrita de un informe que, en algunos casos, puede hacerse público mediante exposición oral por parte de los alumnos y debate.	90.0	0.0
Totales		150,00	

7. Horario de la asignatura

<https://www.um.es/web/estudios/grados/cafd/2025-26#horarios>

8. Sistemas de Evaluación

Identificador	Denominación del instrumento de evaluación	Criterios de Valoración	Ponderación
S1	Pruebas escritas y/o orales (exámenes).	<p>Pruebas escritas (exámenes): pruebas tipo test o respuesta corta.</p> <p>Convocatoria de examen: Las características de evaluación (duración, modalidad, tipo de preguntas, contenido, criterios de evaluación y observaciones) serán detalladas en la presentación de la asignatura y en el Llamamiento Común del examen, que será publicado quince días antes de la celebración del mismo.</p> <p>Convocatoria de incidencias: La Facultad de Ciencias del Deporte prevé la realización de cambio de fecha en las pruebas de evaluación por</p>	60.0

circunstancias especiales, siempre que se solicite con antelación suficiente al Decano.

S2	Elaboración de trabajos y /o proyectos.	<p>Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, trabajos de observación, portafolios, con independencia de que se realicen individual o grupalmente.</p> <p>Diseño de un Plan Anual de Entrenamiento de una actividad Fitness no impartida en las clases prácticas. La rúbrica de evaluación se centrará en 5 criterios:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Presentación del trabajo en grupo con el formato UMU.2. Desarrollo de todos los apartados acordados (introducción, definición, evaluación integral, población, plan anual de entrenamiento, soporte musical, estilo de enseñanza, tips motivacionales, evaluación docente y bibliografía).3. Coherencia entre los apartados y el contenido. Postura reflexiva y crítica de los contenidos planteados.4. Capacidad de análisis y síntesis.5. Uso de referencias bibliografías de base de datos WOS o SCOPUS.	30.0
S4	Ejecución de tareas prácticas.	Evaluar los efectos de 8 semanas de Fitness Raquis sobre el Síndrome Cruzado Superior en los estudiantes. Se evaluará positivamente el grado de mejora de la flexibilidad, fuerza y raquis dorsal.	10.0

9. Fechas de exámenes

<https://www.um.es/web/estudios/grados/cafd/2025-26#exámenes>

10. Resultados del Aprendizaje

- 10.1. Poseer una visión global e integrada de la relación entre ejercicio físico, la salud y la calidad de vida.
- 10.2. Reflexionar sobre el sector fitness en Europa y España, y los modelos de Centros Deportivos y de Ocio.
- 10.3. Analizar la oferta deportiva de un Centro Deportivo y de Ocio.
- 10.4. Evaluar a un usuario para prescribir las actividades fitness y el ejercicio físico.
- 10.5. Planificar actividades de la sala fitness y actividades fitness colectivas en la población adulta aparentemente sanas.
- 10.6. Adquirir competencias profesionales de coordinador y entrenador de un Centro deportivo y de Ocio.

11. Bibliografía

Bibliografía básica

- [Sañudo, B.; García, J. \(2011\). Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en Centros de Fitness. Editorial Wanceulen.\(Básica\)](#)
- [ACSM \(2011\). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for prescribing exercise.\(Básica\) modificar](#)
- [El fitness continúa creciendo en España European Health & Fitness Market](#)
- [El sector del fitness crece en España durante la primera mitad del año 2023.](#)
- [El sector del fitness en España - Datos estadísticos](#)
- [Marmol, A.; Orquín, F.J.; Sainz de Baranda, P. \(2010\). La infraestructura y el equipamiento, la prescripción del ejercicio y los servicios ofertados como índices de calidad de los centros fitness de Murcia.\(Básica\)](#)
- [Pallares, J.G.; Morán-Navarro, R. \(2012\). Propuesta metodológica para el entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. \(Básica\)](#)
- [Reverter, J.; Barnany, J.R. \(2007\). Del gimnasio al ocio-salud Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. Apuntes: Educación Física y Deporte, 90.\(Básica\)](#)

Bibliografía complementaria

- [Bompa, T.O. \(2016\). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.](#)
- [Boyle, M. \(2017\). Entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid: Tutor.](#)
- [Cejudo, A. \(2023\). La formación del Entrenador Personal. Una perspectiva desde el grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Editorial Dykinson: Madrid, España.](#)
- [Earle, R.W., Baechle, T.R. \(2008\). Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona: Paidotribo.](#)
- [Manual ACSM para el entrenador personal / Editora principal, Barbara A. Bushman ; editores asociados, Rebecca Battista... \[et al.\]-- Badalona : Paidotribo, 2015.](#)
- [Ayala, F.; Sainz de Baranda, P.; Cejudo, A. \(2012\). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento](#)
- [Boned, C. J., Felipe, J. L., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M., & Crovetto, M. \(2015\). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte /International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 15\(58\), 195-210. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54239641001.pdf>](#)
- [Carpinelli, R.N. \(2009\). Challenging the American College of Sports Medicine 2009 position stand on resistance training.](#)
- [Cejudo, A. \(2022\). Description of ROM-SPORT I Battery: Keys to assess lower limb flexibility. International journal of environmental research and public health, 19\(17\), 10747. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710747>](#)
- [Cejudo, A., Sainz de Baranda, P., Ayala, F., De Ste Croix, M., & Santonja-Medina, F. \(2020\). Assessment of the Range of Movement of the Lower Limb in Sport: Advantages of the ROM-SPORT I Battery. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17\(20\), 7606. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207606>](#)
- [El fitness español supera los 100 nuevos gimnasios en lo que llevamos de 2023](#)
- [Escamilla, R.F., et al. \(2006\).Electromyographic Analysis of Traditional and Nontraditional Abdominal Exercises.](#)
- [Falatic, JA.; Plato, PA.; Holder, C.; Finch, D.; Han, K.; Cisar, C.J. \(2015\). Effects of Kettlebell Training on Aerobic Capacity.](#)
- [Haskell et al. \(2007\). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.](#)
- [Marshall, P.W., Murphy, B.A.\(2005\).Core Stability Exercises On and Off a Swiss Ball.](#)

- [Marshall, P.W.M.; Desai, I.; Robbins, D. \(2011\). Core stability exercises in individuals with and without chronic nonspecific low back pain.](#)
- [McGill, S. \(2010\). Core Training: Evidence Translating to Better Performance and Injury Prevention](#)
- [Nelson, M.E., et al. \(2007\). Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association](#)
- [Veiga, O. L., Palos, J. J., & Torrente, M. V. \(2024\). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, \(51\), 1351-1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>](#)
- [Vera, F., et al. \(2005\). Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. Revisión y puesta al día.](#)
- [Wells et al. \(2013\). Effectiveness of Pilates exercise in treating people with chronic low back pain: a systematic review of systematic reviews.](#)

12. Observaciones

GUÍA DOCENTE

Cronograma y periodización de la asignatura se presenta el primer día de clase; así como, la explicación detallada del trabajo y de la evaluación Fitness Raquis.

ASPECTOS GENERALES EN LA DINÁMICA DE LAS CLASES

En general, los estudiantes mostrarán siempre el máximo respeto hacia sus compañeros, hacia el material docente y hacia las instalaciones en general.

Los profesores, podrán invitar a expertos de reconocido prestigio especialistas en la materia a impartir seminarios y charlas dentro de las actividades formativas específicas de la asignatura.

Durante el curso académico, y según circunstancias particulares del grupo, profesorado, eventos, etc. se podrá plantear salidas a eventos deportivos y/o centros fitness, clubs, equipos para complementar la formación.

EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura y siguiendo los términos del Reglamento de Convocatoria, Evaluación y Actas de la Universidad de Murcia (aprobado por Consejo de Gobierno el 12 de abril de 2011) en su Artículo 61 indica que "La evaluación de una asignatura podrá realizarse mediante evaluación continua; exámenes o pruebas globales y parciales; valoración de prácticas, estancias y trabajos, así como teniendo en cuenta la participación del estudiante en las clases y en cualquiera de las actividades programadas"; Así proponemos la siguiente evaluación:

Evaluación continua. La valoración final del estudiante y su reflejo en la calificación se determina en función del examen teórico-práctico, el trabajo obligatorio en grupo, la evaluación Fitness Raquis, la asistencia a las clases prácticas y los posibles trabajos voluntarios propuestos en clases teóricas. Un estudiante consumirá una convocatoria si el estudiante cumple con alguno de estos criterios a lo largo del desarrollo de la asignatura:

- 1) asistir a más del 50% de las sesiones prácticas (6 prácticas).
- 2) poseer una calificación en alguno de los apartados de evaluación recogidos en la guía docente.
- 3) permanecer en el examen final más de 10 minutos desde su inicio.

En la convocatoria extraordinaria, el estudiantado será calificado, si se presenta a alguno de los sistemas de evaluación señalados en la guía docente.

Convocatorias extraordinarias. En convocatorias extraordinarias se recuperará la calificación de aquellos métodos/instrumentos de evaluación no superados en la convocatoria ordinaria. Para superar la asignatura en esta convocatoria tendrá que superar el 50% de la ponderación de aquellos métodos/instrumentos de evaluación no superados en la convocatoria ordinaria. En esta convocatoria no hay opción de subir nota en aquellos métodos/instrumentos de evaluación superados en la convocatoria ordinaria. Las calificaciones de los métodos/instrumentos de evaluación superados no se guardarán para el siguiente curso académico (solamente hasta la convocatoria diciembre-enero); así como, la convalidación de asistencia a clases prácticas del curso académico anterior.

El estudiante tienen que aprobar por separado cada uno de los tres apartados (examen, trabajos y evaluación Fitness Raquis) de la asignatura (50% de la ponderación). En el caso de que alguno de los apartados obligatorios evaluados no sea superado, la nota que figurará en el acta de calificaciones, será la media aritmética de los sistemas de evaluación suspensos.

Los contenidos de la asignatura se impartirán en las sesiones teóricas y prácticas con transferencia directa al trabajo sobre el diseño de un Plan Anual de Entrenamiento de una actividad fitness y evaluación de la actividad Fitness Raquis.

Sesiones teóricas (MD1). Durante las sesiones teóricas, se realizarán pequeñas tareas de contenido teórico-práctico en grupos reducidos que servirán para desarrollar la clase práctica y los apartados del trabajo. El estudiantado que supere el 90% de asistencia a las clases teóricas y entregue las tareas de clases teóricas sumará 1 punto adicional en la nota final de la asignatura, siempre que apruebe la asignatura.

Sesiones prácticas (MD5). Será obligatorio superar el 85% de asistencia a las sesiones prácticas para superar la asignatura. No computará la asistencia a la práctica el retraso de más de 5 minutos a la sesión práctica, la disposición de teléfonos móviles en manos o bolsillos, y no presentar la vestimenta y el calzado fitness (no uso de chanclas) adecuado para la práctica. La asistencia a la sesión práctica no se puede recuperar con otras clases que se imparten contenidos diferentes. La asistencia a las sesiones prácticas no entra dentro del cómputo global de la evaluación de la asignatura, es decir, se califica APTO o no APTO. Si durante la convocatoria ordinaria el estudiantado no asiste al menos al 85% de las sesiones prácticas (actividades formativas prácticas), NO podrá superar la asignatura. En las convocatorias EXTRAORDINARIAS, si el estudiantado NO ES APTO en las sesiones prácticas (actividades formativas prácticas), tendrá que superar una prueba/examen de suficiencia práctica, en la que tendrá que demostrar la adquisición de las competencias vinculadas con las actividades prácticas. En caso de que un estudiante No sea APTO, la calificación que se subirá al acta será la nota final del resto de sistemas de evaluación dividida entre 10 puntos. El estudiantado que NO realice ACTIVAMENTE y COMPLETAMENTE una sesión práctica por enfermedad deberá entregar un justificante del MÉDICO DE FAMILIA (día siguiente del inicio de la enfermedad) y un INFORME (trabajo teórico) estipulado por el profesor y relacionado con dicha práctica. Este informe debe ser APTO para contabilizar la sesión práctica. El estudiante tiene la RESPONSABILIDAD de contactar con el profesor para conocer el objetivo del trabajo. El estudiante debe entregar el trabajo desarrollado adecuadamente ANTES DE LA SIGUIENTE sesión práctica para computar la asistencia a la práctica. La asistencia a la sesión práctica es INCOMPATIBLE con actividades laborales, entrenamientos y competiciones oficiales. Aquellos estudiantes con esta situación disponen de un 15% de ausencia a las sesiones prácticas. En estos casos, no se propone la opción de realizar ningún informe (trabajo).

Trabajo autónomo del alumno (MD3). Todos los trabajos serán presentados al profesor en formato digital y si se solicita también en soporte papel. Los documentos en soporte digital se presentarán a través de internet utilizando la plataforma que el profesor disponga para tal fin, dentro del AULA VIRTUAL perteneciente a la asignatura u otros medios. Se recomienda el uso de la plataforma ya que registra la fecha de entrega del documento, como un justificante para el estudiantado. Como precaución frente a virus informáticos no se permite la entrega a través de unidad de memoria o pen drive. Los documentos que se tengan que entregar en soporte papel se entregarán en una funda plástica multitaladrado para anillas, evitando en la medida de lo posible, su encuadernación, grapa o sujeción. En caso de ser necesario se recomienda el uso del clip. La recepción de todos los trabajos solicitados a lo largo del curso académico, en caso de no estipularse lo contrario, se realizará en mano y/o en el horario de atención al estudiantado y/o examen, en la fecha señalada en el llamamiento de examen.

Actividades de evaluación de Fitness Raquis (MD3). Los estudiantes serán intervenidos con una programación de entrenamiento de Fitness Raquis durante 8 semanas (3 sesiones/semana). Se evaluará el grado de mejora de la actividad sobre el Síndrome Cruzado Superior.

Trabajo complementario. El estudiantado que participe en actividades de carácter extracurricular (COIE), formaciones relacionadas con la asignatura ofertadas por Estudios Propios de la universidad o estudios científicos descriptivos que refuercen la asignatura sumará 1 punto adicional en la nota final de la asignatura siempre que apruebe la asignatura.

DOCUMENTACIÓN DE APOYO DE LA ASIGNATURA

El profesor seguirá parcialmente el libro de texto titulado **La formación del entrenador personal. Una perspectiva desde el grado en ciencias de la actividad física y del deporte**. El profesor indicará la bibliografía básica de los temas como material de estudio y consulta para el estudiante. El objetivo será que el estudiantado posea una documentación actualizada y completa de cada uno de los temas que componen la asignatura. Las transparencias, diapositivas u otro material empleado en la docencia, en caso de facilitarse al estudiantado, serán instrumentos de estudio y referencias de los contenidos. Los contenidos que se aportan a la plataforma AULA VIRTUAL dentro de la asignatura, son un apoyo de las explicaciones realizadas en clase, y no tienen que ser el 100% de la materia a estudiar. Se pueden aportar artículos o contenidos complementarios a estudiar sin que se expliquen en clase.

MATERIAL GRÁFICO Y AUDIOVISUAL

El profesor utilizará material electrónico de diversa índole, que permita la grabación de imágenes y sonido de las sesiones teórico-prácticas, con fines evaluativos, didácticos o de investigación. Dicho material lo custodiará el profesor de la asignatura y, será cedido a los estudiantes de la asignatura si todos muestran su conformidad para ceder las imágenes a sus compañeros. El estudiantado podrá utilizar materiales electrónicos para la grabación de material teórico-práctico, siempre con el consentimiento expreso del profesor. Por norma, no está permitido la grabación ni la imagen de las sesiones teóricas de la asignatura

NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales podrán dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV - <https://www.um.es/adyv>) para recibir orientación sobre un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad.

REGLAMENTO DE EVALUACIÓN DE ESTUDIANTES

El artículo 8.6 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) prevé que "salvo en el caso de actividades definidas como obligatorias en la guía docente, si el o la estudiante no puede seguir el proceso de evaluación continua por circunstancias sobrevenidas debidamente justificadas, tendrá derecho a realizar una prueba global".

Se recuerda asimismo que el artículo 22.1 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) estipula que "el o la estudiante que se valga de conductas fraudulentas, incluida la indebida atribución de identidad o autoría, o esté en posesión de medios o instrumentos que faciliten dichas conductas, obtendrá la calificación de cero en el procedimiento de evaluación y, en su caso, podrá ser objeto de sanción, previa apertura de expediente disciplinario".