

Guía Docente

Modalidad presencial

Nuevas Tendencias del Fitness

Curso 2025/26

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



UCAV

www.ucavila.es



Nombre:	NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS
Carácter:	OBLIGATORIA
Código:	30208GAF
Curso:	3º
Duración (Semestral/Anual):	SEMESTRAL
Nº Créditos ECTS:	6
Prerrequisitos:	NINGUNO
Responsable docente:	Dr. Daniel González Devesa
	<ul style="list-style-type: none"> - Doctor en Salud y Motricidad Humana. - Máster Universitario en Gestión Empresarial del Deporte. - Máster en Formación del Profesorado. - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte - Más de 50 publicaciones científicas en revistas indexadas en JCR y SJR
Email:	daniel.gonzalez@ucavila.es
Área de Conocimiento:	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE
Lengua en la que se imparte:	CASTELLANO
Módulo:	MÓDULO VI. EJERCICIO FÍSICO, CONDICIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO
Materia:	ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO



2.1. CONOCIMIENTOS O CONTENIDOS

- CN1 - 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).
- CN5 - 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 técnicocientífica de la actividad.
- CN6 - Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional, así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables.

2.2. HABILIDADES O DESTREZAS

- H3 - Saber promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, y con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).
- H4 - 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.

- H6 - 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, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población.
- H7 - 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.

2.3. COMPETENCIAS

- C3 - 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.
- C4 - Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- C6 - Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- C10 - 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.

2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT1 - Desarrollar un profundo respeto a los derechos humanos, los derechos fundamentales y los valores democráticos.
- CT2 - Cultivar los valores y principios de igualdad y no discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- CT3 - Fomentar el respeto a los principios de accesibilidad universal y diseño para todas las personas, con especial cuidado de los derechos de las personas con discapacidad.
- CT7 - Desarrollar la responsabilidad y el compromiso ético con el trabajo buscando la excelencia y el bien común.
- CT8 - Adquirir la capacidad de liderazgo, con espíritu emprendedor y actitud de servicio.
- CT9 - Desarrollar habilidades de comunicación y empatía en las relaciones interpersonales y en el trabajo en equipo.

2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

- **CONOCIMIENTOS O CONTENIDOS:**

Conocer y aplicar diferentes programas destinados a la población con relación a las nuevas tendencias del fitness.

- **HABILIDADES O DESTREZAS:**

Saber localizar y analizar diversa información sobre las nuevas tendencias del fitness.

➤ **COMPETENCIAS:**

Conocer y saber seleccionar el material y equipamiento deportivo acorde a una sala fitness para el correcto desempeño de un programa de intervención físico motriz.

Conocer y discriminar las diferentes las necesidades individuales y/o grupales del deportista con relación al fitness.

3



Contenidos de la asignatura

3.1. PROGRAMA

1. EVOLUCIÓN HISTORICA DEL FITNESS
2. EVALUACIÓN DEL FITNESS
3. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y CALISTENIA
4. HIIT, CROSS-TRAINING Y METODOLOGÍAS INTERVÁLICAS
5. FITNESS DIGITAL Y ENTRENAMIENTO ONLINE
6. ACTIVIDADES DIRIGIDAS EMERGENTES
7. MICRO-DOSIS DE ACTIVIDAD FÍSICA
8. ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN

3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

➤ **BIBLIOGRAFÍA**

- Valera, S., Diz, J. C., Rey-Fernández, B., González-Devesa, D., García-Fresneda, A., & Ayán, C. (2024). Efficacy of physical exercise on sleep quality in patients with chronic kidney disease: A systematic review and meta-analysis. *Sleep and Breathing*, 28(1), 381–392. <https://doi.org/10.1007/s11325-023-02891-4>

- Gibson, A. L., Wagner, D. R., & Heyward, V. (2025). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (9.ª ed.). Human Kinetics
- Poon, E. T.-C., et al. (2024). High-intensity interval training for cardiometabolic health in adults with metabolic syndrome: Systematic review & meta-analysis. *Br J Sports Med*, 58, 1267-1284.
- González-Devesa, D., Sanchez-Lastra, M. A., Pérez-Fernández, P., Diz-Gómez, J. C., & Ayán-Pérez, C. (2025). The effect of physical activity on sleep quality in people with diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Sleep and Breathing*, 29. <https://doi.org/10.1007/s11325-024-03176-0>
- González-Devesa, D., Sanchez-Lastra, M. A., Outeda-Monteagudo, B., Diz-Gómez, J. C., & Ayán-Pérez, C. (2025). Effectiveness of exercise on sleep quality in attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 12(2), <https://doi.org/10.3390/children12020119>
- González-Devesa, D., Sanchez-Lastra, M. A., Outeda-Monteagudo, B., Ayán-Pérez, C., & Diz-Gómez, J. C. (2025). The effect of exercise training on sleep quality in autism spectrum condition: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 119, 102516. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102516>
- Toner, J. (2024). *Wearable technology in elite sport: A critical examination*. Routledge.
- West, A. M. (Ed.). (2025). *High intensity functional training: Clinical applications in training, rehabilitation, and sport* (1.ª ed.). Academic Press
- Miller, J., Comfort, P., & McMahon, J. (2023). *Laboratory manual for strength and conditioning*. Routledge.
- Zhou, X., Li, J., & Jiang, X. (2024). Effects of different types of exercise intensity on improving health-related physical fitness in children and adolescents: a systematic review. *Scientific Reports*, 14(1), 14301.
- Deng, N., Soh, K. G., Abdullah, B. B., Huang, D., Xu, F., Bashir, M., & Zhang, D. (2024). Effects of plyometric training on health-related physical fitness in untrained participants: a systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*, 14(1), 11272.

- Yang, K., Chee, C. S., Abdul Kahar, J., Tengku Kamalden, T. F., Li, R., & Qian, S. (2024). Effects of blood flow restriction training on physical fitness among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 16615.
- American College of Sports Medicine. (2024). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (12.^a ed.). Wolters Kluwer.
- National Strength and Conditioning Association. (2025). *NSCA's essentials of tactical strength and conditioning* (2.^a ed.). Human Kinetics.

➤ **RECURSOS:**

- Google Scholar: <https://scholar.google.es/>
- DIALNET: <https://dialnet.unirioja.es/>
- PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Springer Nature. Sports Medicine – Open

➤ **ENLACES:**

- American Collegue of Sport Medicine: <https://acsm.org/about/ams/>
- NSCA España: <https://www.nasca.es/>
- CrossFit España: <https://www.crossfit.com/es-ES/online-courses>



La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

(CT) Clases teóricas:

El profesor desarrollará los contenidos propios de la asignatura. Este modelo ofrece la posibilidad de ofrecer una visión global del tema tratado e incidir en aquellos conceptos claves para su comprensión. Asimismo, se indicará a los estudiantes aquellos recursos

más recomendables para la preparación posterior del tema en profundidad. Aquí se incluirá la exposición de clase.

(CP) Clases prácticas:

El estudiante pone en práctica los conocimientos adquiridos a través de los contenidos aprendidos en la teoría. En esta metodología se incluyen los ejercicios y problemas, sesiones prácticas con ordenador, sesiones prácticas en laboratorio, sesiones prácticas en instituciones deportivas, prácticas en empresas y estudio de casos.

(S) Seminarios:

Metodología desarrollada en grupo donde se reflexiona y/o profundiza sobre los contenidos ya trabajados por el estudiante con anterioridad, para la resolución de aquellas cuestiones más complejas que surgen en la adquisición de conocimientos previamente expuestos por el profesor. Se incluyen el trabajo en grupo y seminario.

(MTA) Metodología de trabajo autónomo:

Metodologías donde el estudiante aprende nuevos contenidos, de forma autónoma, a partir de orientaciones del profesor o por parte de material didácticos diseñado al efecto. La actividad se centrará en la búsqueda, localización, análisis, elaboración y exposición de la información trabajada de manera no presencial y en ausencia del profesor. Se incluyen el trabajo, trabajo autónomo del estudiante, actividades en la plataforma virtual y memoria de prácticas.

(T) Tutoría:

Se trata del seguimiento individualizado de la actividad del estudiante para asegurar las mejores condiciones de aprendizaje. En estas tutorías los estudiantes pueden consultar con los profesores las dudas acerca de la asignatura estudiada, así como recibir recomendaciones sobre cómo abordar la titulación de un modo más eficaz. Se incluyen las tutorías.

(P) Pruebas:

El estudiante mediante distintas actividades demuestra haber adquirido las competencias propias de la titulación. Se incluyen las actividades de evaluación.



La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 50%) y la realización de un trabajo obligatorio individual (con valor del 50%).

➤ Examen (50 % de la nota final)

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5/10 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado, para una convocatoria posterior.

➤ Trabajo obligatorio (50% de la nota final)

La superación del trabajo constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el trabajo al menos un 5/10 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. En el caso de tener el trabajo obligatorio superado y no aprobar el examen, se guardará su nota hasta la segunda convocatoria de examen perteneciente al curso académico actual.

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación.

El alumno que no obtenga al menos un 5/10 en el trabajo obligatorio será calificado como suspenso en la asignatura, independientemente de la nota que logre en el examen.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Trabajo obligatorio	50%
Examen final	50%
TOTAL	100%

Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación del trabajo obligatorio se presentan en la siguiente tabla, donde se resumen los aspectos a valorar y el porcentaje que representa cada uno de los mismos:

COMPONENTES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Contenidos generales	10%
Temas de especialidad	75%
Otras aportaciones	15%
TOTAL	100%

Los criterios para la evaluación de la evaluación continua son los siguientes:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSTIVAS	1	0,75	0,5	0,25	0	CARACT. NEGATIVAS
Estructura (orden lógico)	Bien organizado						Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado						Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros						No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía						Incorrección y faltas
Metodología	Bien expuesta						Mal o no se explica
Bibliografía	Se utiliza la necesaria						No hay indicios de ello
Terminología	Adecuado uso						Uso inadecuado
Análisis	Corrección						Incorrección

Interpretación	Rigurosa						Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta						Confusa, errada o ausente
Argumentación	Coherente y acertada						Afirmaciones poco coherentes



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.
- **Tutor personal o de grupo:** asignado al alumno al iniciar los estudios de Grado y que orienta al alumno tanto en cuestiones académicas como personales.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

Horario de tutorías de la asignatura: En relación a los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

Herramientas para la atención tutorial: Plataforma Blackboard y correo electrónico del profesor.



Horario de la asignatura: El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV: www.ucavila.es. Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

Las sesiones se desarrollarán según la siguiente tabla, en la que se recogen el calendario de temas y las actividades de evaluación:

CONTENIDOS	
1ª- 2ª-3ª semana	
	Presentación y Tema 1
4ª-5ª semana	
	Tema 2
6ª-7ª Semana	
	Tema 3
8ª-9ª semana	
	Tema 4
10ª-11ª-12ª semana	
	Temas 5 y 6
13ª- 14ª semana	
	Tema 7 y 8

15ª semana
Examen final

El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.