



# Curso Académico 2025-26

## Wellnes y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos

### Ficha Docente

#### ASIGNATURA

**Nombre de asignatura:** Wellnes y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos (69124222)  
**Créditos:** 6

#### PLAN/ES DONDE SE IMPARTE

**Plan:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Plan 2012)  
**Curso:** 4  
**Carácter:** Obligatoria  
**Duración:** Primer Cuatrimestre  
**Idioma/s en que se imparte:**  
**Módulo/Materia:** 4. Desarrollo Profesional/Wellnes y entrenamiento personal en centros deportivos

#### PROFESOR/A COORDINADOR/A

Nombre	Departamento	Centro	Correo electrónico
Muyor Rodríguez, José María	Educación		

#### PROFESORADO

Nombre	Departamento	Centro	Correo electrónico
Muyor Rodríguez, José María	Educación		

#### DATOS BÁSICOS

##### Modalidad

Asignatura Presencial

#### ELEMENTOS DE INTERÉS PARA EL APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

##### Justificación de los contenidos

A lo largo del tiempo, la concepción de gimnasio ha experimentado una evolución significativa, adaptándose progresivamente a las cambiantes necesidades culturales, sociales y deportivas de la población. En la actualidad, los usuarios no persiguen exclusivamente el desarrollo de capacidades fisiológicas, funcionales o estructurales, ni la obtención de una imagen corporal atlética (aunque este objetivo sigue estando presente). La tendencia dominante se orienta hacia la práctica de un ejercicio físico saludable, que proporcione disfrute y bienestar, es decir, un modelo de ejercicio alineado con los principios del Wellness (Muyor, 2010). En este contexto, la figura del entrenador personal ha adquirido un papel cada vez más relevante dentro de la industria del Fitness/Wellness y en el estilo de vida activo de la sociedad. Este profesional se encuentra capacitado para ofrecer un servicio integral de alta calidad, abarcando el diseño de programas de entrenamiento, la motivación y fidelización de clientes, el fortalecimiento de la imagen corporativa de los centros deportivos, así como la prevención y el control de enfermedades asociadas al sedentarismo (enfermedades hipocinéticas). En esta asignatura se abordarán los contenidos y actividades actualmente ofertados en los centros deportivos orientados al Fitness/Wellness, con especial atención a los aspectos metodológicos de cada una de estas propuestas, así como a las competencias y cualidades fundamentales que debe reunir un entrenador personal para ejercer su labor con eficacia y profesionalidad.

##### Materia con la que se relaciona en el Plan de Estudios

Anatomía aplicada al movimiento (1er curso). Actividades expresivas y corporales (1er curso). Habilidades motrices y juegos motores (1er curso). Fisiología humana (1er curso). Fundamentos básicos del deporte y la iniciación deportiva (1er curso). Biomecánica del movimiento humano (2º curso). Deportes colectivos e individuales I y II (2º y 3er curso). Deportes de raqueta (2º curso). Fisiología del ejercicio (2º curso). Actividad física, corporeidad y calidad de vida (3er curso). Entrenamiento físico-deportivo (3er curso). Programas de actividad física orientada a la salud (3er curso). Actividades físicas recreativas en el medio acuático (4º curso). Bases teórico-prácticas en la Educación Física (4º curso). Investigación e innovación en la actividad física (4º curso). Programas de actividad física para adultos y mayores (4º curso).

## Conocimientos necesarios para abordar la asignatura

Será imprescindible tener consolidados los contenidos abordados y las competencias adquiridas a lo largo de los tres cursos académicos anteriores.

## Requisitos previos recogidos en la memoria de la Titulación

Ninguno.

## RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN Y DE APRENDIZAJE

### Competencias.

#### Competencias básicas y generales:

- Aplicación de conocimientos.
- Capacidad de emitir juicios.
- Capacidad de comunicar y aptitud social.
- Habilidad para el aprendizaje.

#### Competencias transversales:

- Competencia social y ciudadanía global.
- Conocimientos básicos de la profesión.
- Capacidad para resolver problemas.
- Habilidad en el uso de las TIC.
- Capacidad de crítica y autocrítica.
- Trabajo en equipo.
- Compromiso ético.

#### Competencias específicas:

- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.
- Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.
- Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.
- Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia.

## Conocimientos o contenidos

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de:

- Comprender los principios teóricos y metodológicos del diseño, dirección y evaluación de programas de entrenamiento personal y/o actividades colectivas, orientados a los objetivos y características del perfil del usuario de centros deportivos.
- Conocer los criterios para la adaptación y personalización de los componentes del entrenamiento, incluyendo la selección de ejercicios, el control de cargas, la intensidad del esfuerzo y otros parámetros, en función de las necesidades individuales de los usuarios.
- Identificar y aplicar las principales fuentes bibliográficas científicas y académicas para la selección, análisis y síntesis de información relevante, con el fin de ofrecer respuestas contrastadas y seguras a las demandas de los usuarios y fundamentar el diseño de programas de entrenamiento personal.
- Analizar la evolución histórica de las prácticas físicas en centros deportivos, reconociendo las principales tendencias actuales en el ámbito del Fitness y Wellness.
- Conocer los fundamentos de la prescripción del ejercicio físico en salas de fitness, incluyendo el manejo de materiales específicos y los principios básicos del entrenamiento.
- Comprender los aspectos clave de la preparación biológica para el ejercicio, integrando los fundamentos fisiológicos que sustentan las actividades dirigidas.
- Identificar ejercicios desaconsejados por criterios de seguridad y salud, aplicando principios de biomecánica y prevención de lesiones.

## Habilidades o destrezas.

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de:

- Diseñar, dirigir y evaluar programas de entrenamiento personal y actividades colectivas adaptados a los objetivos y características individuales de los usuarios de centros deportivos, aplicando criterios metodológicos y científicos.
- Adaptar y personalizar los componentes del entrenamiento físico, seleccionando ejercicios adecuados, ajustando cargas e intensidad del esfuerzo, y respondiendo a las necesidades y condiciones específicas de cada usuario.

- Aplicar técnicas de búsqueda, análisis crítico y síntesis de información científica y académica, con el fin de elaborar propuestas de intervención seguras, fundamentadas y eficaces en el ámbito del entrenamiento personal.
- Analizar y contextualizar las tendencias actuales en las prácticas físicas desarrolladas en centros deportivos, integrando conocimientos históricos, sociales y técnicos del ámbito Fitness/Wellness para una intervención actualizada y pertinente.
- Prescribir ejercicio físico en salas de fitness, seleccionando y utilizando adecuadamente materiales y métodos de entrenamiento conforme a los principios del acondicionamiento físico y la salud.
- Integrar los fundamentos fisiológicos en la planificación y aplicación de actividades dirigidas, ajustando la carga biológica del ejercicio a las capacidades y objetivos de los usuarios.
- Detectar y evitar ejercicios desaconsejados, evaluando su impacto potencial sobre la salud y aplicando principios biomecánicos para garantizar prácticas seguras y efectivas.
- Aplicar estrategias de readaptación al esfuerzo físico, planificando progresiones seguras en usuarios con necesidades especiales o tras períodos de inactividad, desde un enfoque de salud y funcionalidad.

## PLANIFICACIÓN

### Temario

#### **BLOQUE 1. ENTRENAMIENTO PERSONAL**

##### **Tema 1. Contextualización del Fitness/Wellness en la actualidad.**

- 1.1 Evolución del gimnasio a los centros deportivos.
- 1.2 Motivaciones de los usuarios de los centros deportivos.
- 1.3 Tendencias del Fitness: encuesta mundial y encuesta nacional.

##### **Tema 2. El entrenamiento personal orientado a la salud y al rendimiento deportivo.**

- 2.1 Marco legislativo en el ámbito deportivo no profesional, aplicado al sector del Fitness/Wellness.
- 2.2 Contextualización del entrenador personal.
- 2.3 Características del entrenador personal.

#### **BLOQUE 2. ANÁLISIS DE LA TÉCNICA EN LOS EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR**

##### **Tema 3. Seguridad y efectividad en los ejercicios de acondicionamiento muscular.**

- 3.1 Postura corporal.
- 3.2 Electromiografía.
- 3.3 Intensidad de esfuerzo / carga de entrenamiento.
- 3.4 Material utilizado en los ejercicios de acondicionamiento muscular.

##### **Tema 4. Ejercicios de acondicionamiento muscular.**

- 4.1 Características: Ejercicios analíticos VS ejercicios globales.
- 4.2 Análisis de la ejecución técnica de los ejercicios de acondicionamiento muscular.
- 4.3 Diseño de programas de entrenamiento en salas de acondicionamiento muscular.

### **BLOQUE 3. CLASES COLECTIVAS EN LOS CENTROS DEPORTIVOS/FITNESS**

#### **Tema 5. Entrenamiento en suspensión (TRX).**

5.1 Características de la actividad.

5.2 Ejecución técnica.

5.3 Principales estudios científicos relacionados con la actividad.

#### **Tema 6. Ciclismo Indoor (Spinning®) e Indoor Walking®.**

6.1 Características de la actividad.

6.2 Ejecución técnica.

6.3 Principales estudios científicos relacionados con la actividad.

#### **Tema 7. Actividades de LesMills.**

7.1 Características de las principales actividades desarrolladas por Les Mills®.

7.2 Objetivos de las actividades.

7.3 Principales estudios científicos relacionados con dichas actividades.

\* Se podrán realizar varias prácticas físicas en centros deportivos de Almería capital. El lugar, fecha y horarios de estas prácticas se especificarán en el Aula Virtual de la asignatura, una vez comience el curso académico.

### **Actividades Formativas y Metodologías Docentes**

#### **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

- Clases Teórico-Prácticas: Se desarrollarán clases presenciales teórico-prácticas en las que se trabajarán los contenidos de la asignatura, se debatirán y realizarán actividades, utilizando distintos recursos docentes: clases magistrales, seminarios, talleres, grupos de trabajo, etc.
- Trabajo en grupo: Tienen como finalidad destacar a importancia del aprendizaje cooperativo y reforzar el individual. La defensa de estos trabajos podrá ser individual o colectiva, y se podrá hacer frente al grupo completo en el aula o en tutorías y seminarios con audiencias reducidas.
- Tutorías y consultas: Las tutorías individuales y colectivas servirán como medio para coordinar a los estudiantes en las tareas individuales y de grupo, así como para evaluar tanto los progresos individuales como las actividades y la metodología docente.
- Estudio y trabajo autónomo: El modelo del docente como investigador en el aula centra la actividad del estudiante en la formulación de preguntas relevantes, búsqueda de información, análisis, elaboración y posterior comunicación. Se podrán plantear trabajos individuales y otros de naturaleza cooperativa, todos ellos supervisados y evaluados por el profesor.

#### **METODOLOGÍAS DOCENTES**

- Clases expositivas de carácter participativo.
- Seminarios/grupos de trabajo o de aula informática.
- Tutorías colectivas/individuales.
- Clases prácticas de aplicación y análisis de las actividades realizadas.
- Diseño y elaboración de trabajo de aplicación y reflexión de los conocimientos adquiridos.

### **Actividades de Innovación Docente**

Esta asignatura participa en el proyecto de innovación docente, titulado "Uso de IA y redes sociales para la generación y difusión de recursos docentes universitarios" (código: 25\_26\_1\_10C).

### **Diversidad Funcional**

El estudiantado con discapacidad o necesidades específicas de apoyo educativo puede dirigirse a la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad para recibir la orientación y el asesoramiento necesarios, facilitando así un mejor aprovechamiento de su proceso formativo. Asimismo, podrán solicitar las adaptaciones curriculares necesarias para garantizar la igualdad de oportunidades en su desarrollo académico. La información relativa a este alumnado se trata con estricta confidencialidad, en cumplimiento con la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD). El equipo docente responsable de esta guía aplicará las adaptaciones aprobadas por la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad, tras su notificación al Centro y a la coordinación del curso

## **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**

### **Sistemas de evaluación:**

**Pruebas orales/escritas Sí**

**Pruebas prácticas Sí**

**Realización de trabajos/ensayos Sí**

**Presentación oral Sí**

**Resolución de problemas Sí**

**Estudios de casos Sí**

**Asistencia y participación en clase Sí**

**Realización de actividades prácticas Sí**

**Prácticas de laboratorio. Sí**

**Informes Sí**

**Observación directa del desempeño Sí**

**Otros**

**Criterios:**

**Criterios**

Para la **CONVOCATORIA ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA** se tendrá en cuenta lo siguiente:

**Criterios de evaluación:**

- En las actividades y trabajos solicitados:
  - Entrega, en tiempo y forma, de las actividades y trabajos requeridos en la asignatura.
  - Uso adecuado de las bases de datos y recursos bibliográficos de la Universidad de Almería.
  - Utilización de referencias bibliográficas académicas y científicas adecuadas, para justificar los contenidos e información desarrollada en los trabajos.
  - Utilización correcta de las normas bibliográficas más utilizadas (principalmente Normas APA 7ª Edición) para referenciar la fuente de donde se extrae la información.
  
- En las exposiciones, trabajos, debates y participación del alumnado:
  - Dominio de los contenidos desarrollados en la asignatura.
  - Organización lógica del contenido en los trabajos teóricos y orales.
  - Claridad y coherencia en la exposición de ideas.
  - Utilización de referencias bibliográficas académicas y científicas adecuadas, para justificar los contenidos e información expuesta en los trabajos.
  - Uso adecuado del lenguaje técnico.
  - Control de la actividad y capacidad de adaptación en función de la situación, contexto y/o

casuísticas de la clase.

- En el examen/pruebas escritas:
  - Dominio de los contenidos desarrollados en la asignatura.

### 3. Instrumentos, porcentajes de evaluación y competencias a alcanzar:

#### 3.1 Trabajo teórico (25%). Desarrollo de un programa de entrenamiento personal.

Durante el cuatrimestre en el que se cursa la asignatura Wellness y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos, el alumnado deberá diseñar, implementar y evaluar un programa de entrenamiento personal dirigido a un familiar o amistad, adaptado a sus intereses, características y objetivos.

\* La calidad científica, el rigor en la aplicación de los principios del entrenamiento y la capacidad de análisis serán criterios fundamentales de evaluación.

\* Los contenidos obligatorios del trabajo, formato, extensión y fecha de entrega serán publicados en el Aula Virtual una vez que comience la asignatura.

Competencias evaluadas de la memoria de verificación del Título: CB2, CB3, CB4, CB5, UAL1, UAL2, UAL3, UAL5, UAL6, UAL8, AF2, AF3, AF4, AF6, AF10, AF12.

#### 3.2 Exposición (por grupos) de los contenidos prácticos del Tema 4 (15%).

El alumnado deberá realizar una actividad grupal de enseñanza práctica, adoptando el rol de entrenador/a personal.

##### Descripción de la actividad:

- A cada grupo de trabajo se le asignará un grupo muscular o una serie de ejercicios de acondicionamiento muscular, los cuales deberán explicar y demostrar al resto de compañeros/as, actuando como usuarios/as.
- Las explicaciones deberán reflejar con claridad:
  - La ejecución técnica correcta del ejercicio.
  - Las instrucciones verbales que utilizaría un/a entrenador/a personal.
  - Las correcciones posturales o indicaciones necesarias para prevenir errores o lesiones.
  - Las explicaciones estarán fundamentadas en conocimientos anatómicos, biomecánicos y electromiográficos, apoyados en literatura científica actual y contrastada.
  - La base teórica empleada deberá citarse conforme a las normas APA (7.ª edición) y se entregará en formato escrito (a través de una tarea creada en el Aula Virtual de la asignatura).

\*La calidad científica, el rigor en la explicación y la capacidad de adaptación de los ejercicios a las necesidades de los compañeros, serán criterios fundamentales de evaluación.

\* Los contenidos, componentes de los grupos de trabajo, fechas de exposición, etc..., serán publicados en el Aula Virtual, una vez que comience la asignatura.

\* Para obtener esta calificación, el alumnado deberá asistir al 80% de las clases del Grupo de Trabajo (independientemente de que la falta esté justificada o no). De manera aleatoria, se pasará lista en las diferentes sesiones de los grupos de trabajo. Si no se alcanza el porcentaje de asistencia indicado, se perderá esta calificación.

Competencias evaluadas de la memoria de verificación del Título: CB2, CB3, CB4, CB5, UAL1, UAL2, UAL3, UAL5, UAL6, UAL8, UAL10, AF2, AF3, AF4, AF6, AF10, AF12.

### 3.3 Examen teórico (tipo opción múltiple) sobre los contenidos de la signatura (60%).

Competencias evaluadas de la memoria de verificación del Título: CB2, CB3, CB4, CB5, UAL1, UAL2, UAL3, UAL5, UAL6, UAL8, UAL10, AF2, AF3, AF4, AF6, AF10, AF12.

#### Nota aclaratoria:

- Las entregas de los trabajos se realizarán en tiempo y forma, anunciado por el profesor tanto en las clases presenciales como en el Aula Virtual de la asignatura.
- La entrega de los trabajos fuera de plazo y/o que no cumplan con el formato adecuado quedarán excluidos de la calificación.
- Para superar la asignatura se hará media de las diferentes calificaciones indicadas anteriormente (instrumentos 3.1+3.2+3.3), debiendo alcanzar una puntuación igual o superior a 5 puntos.

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Podrán acogerse a este tipo de evaluación solo aquel alumnado que cumpla con los criterios indicados y regulados por el Reglamento de Evaluación del Estudiante, aprobados por el Consejo de Gobierno de la UAL de 10 de junio de 2021.

#### Criterios de evaluación:

- En las actividades y trabajos solicitados:
  - Entrega, en tiempo y forma, de las actividades y trabajos requeridos en la asignatura.
  - Uso adecuado de las bases de datos y recursos bibliográficos de la Universidad de Almería.
  - Utilización de referencias bibliográficas académicas y científicas adecuadas, para justificar los contenidos e información desarrollada en los trabajos.
  - Utilización correcta de las normas bibliográficas más utilizadas (principalmente Normas APA 7ª Edición) para referenciar la fuente de donde se extrae la información.
- En las exposiciones, trabajos, debates y participación del alumnado:
  - Dominio de los contenidos desarrollados en la asignatura.
  - Organización lógica del contenido en los trabajos teóricos y orales.
  - Claridad y coherencia en la exposición de ideas.
  - Utilización de referencias bibliográficas académicas y científicas adecuadas, para justificar los contenidos e información expuesta en los trabajos.
  - Uso adecuado del lenguaje técnico.
  - Control de la actividad y capacidad de adaptación en función de la situación, contexto y/o casuísticas de la clase.
- En el examen/pruebas escritas:
  - Dominio de los contenidos desarrollados en la asignatura.

### 3. Instrumentos, porcentajes de evaluación y competencias a alcanzar:

#### 3.1 Trabajo teórico (25%). Desarrollo de un programa de entrenamiento personal.

Durante el cuatrimestre en el que se cursa la asignatura Wellness y Entrenamiento Personal en Centros Deportivos, el alumnado deberá diseñar, implementar y evaluar un programa de entrenamiento personal dirigido a un familiar o amistad, adaptado a sus intereses, características y objetivos.

\* La calidad científica, el rigor en la aplicación de los principios del entrenamiento y la capacidad de análisis serán criterios fundamentales de evaluación.

\* Los contenidos obligatorios del trabajo, formato, extensión y fecha de entrega serán publicados en el Aula Virtual una vez que comience la asignatura.

Competencias evaluadas de la memoria de verificación del Título: CB2, CB3, CB4, CB5, UAL1, UAL2, UAL3, UAL5, UAL6, UAL8, AF2, AF3, AF4, AF6, AF10, AF12.

### 3.2 Exposición de los contenidos prácticos del Tema 4 (15%).

El alumnado deberá realizar una actividad individual de enseñanza práctica, adoptando el rol de entrenador/a personal.

#### Descripción de la actividad:

- A cada estudiante se le asignará un grupo muscular o una serie de ejercicios de acondicionamiento muscular, los cuales deberá explicar y demostrar a un/a familiar o amistad, actuando como usuario/a.
- La explicación se grabará en formato vídeo y deberá reflejar con claridad:
  - La ejecución técnica correcta del ejercicio.
  - Las instrucciones verbales que utilizaría un/a entrenador/a personal.
  - Las correcciones posturales o indicaciones necesarias para prevenir errores o lesiones.
  - Las explicaciones estarán fundamentadas en conocimientos anatómicos, biomecánicos y electromiográficos, apoyados en literatura científica actual y contrastada.
  - La base teórica empleada deberá citarse conforme a las normas APA (7.ª edición) y se entregará en formato escrito (a través de una tarea creada en el Aula Virtual de la asignatura).

\*La calidad científica, el rigor en la explicación y la capacidad de adaptación a las necesidades del familiar o amistad, serán criterios fundamentales de evaluación.

\* El contenido, fechas de entrega del vídeo, etc..., será comunicado al alumno/a, una vez que este/a le manifieste al profesor su intención de realizar el trabajo.

Competencias evaluadas de la memoria de verificación del Título: CB2, CB3, CB4, CB5, UAL1, UAL2, UAL3, UAL5, UAL6, UAL8, UAL10, AF2, AF3, AF4, AF6, AF10, AF12.

### 3.3 Examen teórico (tipo opción múltiple) sobre los contenidos de la signatura (60%).

Competencias evaluadas de la memoria de verificación del Título: CB2, CB3, CB4, CB5, UAL1, UAL2, UAL3, UAL5, UAL6, UAL8, UAL10, AF2, AF3, AF4, AF6, AF10, AF12.

#### Nota aclaratoria:

- Las entregas de los trabajos se realizarán en tiempo y forma, anunciado por el profesor tanto en las clases presenciales como en el Aula Virtual de la asignatura.
- La entrega de los trabajos fuera de plazo y/o que no cumplan con el formato adecuado quedarán excluidos de la calificación.
- Para superar la asignatura se hará media de las diferentes calificaciones indicadas anteriormente (instrumentos 3.1+3.2+3.3), debiendo alcanzar una puntuación igual o superior a 5 puntos.

#### OTRAS CONSIDERACIONES

- A tenor de lo establecido en el Cap. 1.4.4 del "Reglamento de evaluación del aprendizaje del alumnado en la Universidad de Almería", se penalizará la práctica del plagio tanto del trabajo realizado por otros estudiantes, como bibliografía y páginas webs. La detección del plagio deliberado podrá suponer una nota de suspenso en la convocatoria a la que se presente el estudiante.
- Con el objetivo de garantizar la autoría y el conocimiento profundo de los trabajos presentados, se establecen los siguientes mecanismos complementarios de evaluación:

#### 1. Evaluación oral complementaria

El profesor podrá realizar una evaluación oral individual sobre cualquiera de los trabajos entregados por el alumnado, con el fin de comprobar que:

- El trabajo ha sido elaborado por el propio estudiante sin asistencia no permitida, incluyendo el uso indebido de herramientas de inteligencia artificial.
- El alumnado posee un conocimiento suficiente y profundo del contenido, estructura y justificación del trabajo presentado.

#### 2. Justificación del uso de fuentes bibliográficas

El profesor podrá requerir al alumnado la entrega de una copia de la bibliografía consultada, con evidencias de haber sido trabajada activamente (por ejemplo, subrayados, anotaciones al margen, marcas de lectura, etc.), con el objetivo de verificar que dichas fuentes han sido efectivamente utilizadas para el desarrollo de las tareas y actividades académicas solicitadas.

Estas medidas forman parte de un enfoque docente orientado al aprendizaje honesto, reflexivo y crítico, y se aplicarán de manera equitativa conforme a los principios de transparencia y garantía de la evaluación.

## PROTECCIÓN DE DATOS Y PROPIEDAD INTELECTUAL

Un uso inadecuado de los materiales facilitados por el profesorado puede ocasionar incumplimientos en materia de Protección de datos y Propiedad intelectual.

- Los apuntes del profesorado y sus pruebas de evaluación tienen propiedad intelectual. Por lo tanto, NO se pueden compartir en redes sociales, publicar en plataformas web, ni monetizar su uso.
- Las grabaciones de las clases tampoco se pueden compartir ni publicar en ninguna plataforma, ni en su totalidad ni de forma parcial.
- Las clases NO se pueden grabar sin el consentimiento del profesorado y los asistentes que aparezcan.

## RECURSOS

### Bibliografía básica.

American College of Sports Medicine. Barbara Bushman.ACSM's Complete Guide to Fitness & Health .Human Kinetics.2nd Edition. 2017 – Jared W. Coburn y Moh H. Malek.Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal.Paidotribo..2014 – Keli Roberts. A Professional's Guide to Small-Group Personal Training.HUMAN KINETICS..2022 – NSCA -National Strength & Conditioning Association Patrick T McHenry Mike Nitka.NSCA's Guide to High School Strength and Conditioning.Human Kinetics..2022 – Barbara A. Bushman.Fitness Professional's Handbook .Human Kinetics..2024 – Canfitpro.Foundations of Professional Personal Training.Human Kinetics..2023

### Bibliografía complementaria.

Frederic Delavier.Guía de los movimientos de musculación. Descripción anatómica.Paidotribo..2012 – José María Muyor Rodríguez.Ciclismo Indoor. Desde una perspectiva saludable.INDE..2010 – G. Gregory Haff, N. Travis Triplett et al..Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico NSCA (Color) (Entrenamiento deportivo) Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico NSCA.Paidotribo..2017 – Ronald F. Zernicke Steven Broglio William C. Whiting. Biomechanics of Injury-3rd Edition.Human Kinetics.3ª edición.2024 – Brad Schoenfeld.Science and Development of Muscle Hypertrophy.Human Kinetics..2021

### Otros recursos.

- <https://www.ugr.es/~dlcruz/musculos/indexmabc.htm> Web de anatomía de la Universidad de Granada <http://pubmed.com> PubMed es una base de datos permite que consultar artículos científicos.

- <http://muywellfit.com> Web personal del profesor donde se publica información relacionada con la asignatura.