



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

Datos Generales

Asignatura: FITNESS Y NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS.

Titulación: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

Carácter: OPTATIVA.

Créditos ECTS: 12 ECTS.

Curso: 3º

Distribución temporal: ANUAL.

Idioma de impartición: CASTELLANO.

Equipo docente: Dr. Arkaitz Garbisu Hualde arkaitz.garbisu@euneiz.com; Leyre Sánchez Penilla leyre.sanchez@euneiz.com

Aula(s): Aulas teóricas, instalaciones deportivas externas y laboratorio de biomecánica.

Presentación de la asignatura:

La asignatura Fitness y Nuevas Tendencias Deportivas se centra en el estudio de las metodologías y prácticas más actuales en el ámbito del fitness y las nuevas tendencias deportivas. Los estudiantes explorarán diferentes modalidades de entrenamiento funcional, programas de acondicionamiento físico, y actividades innovadoras como el HIIT, CrossFit, Pilates, yoga, y entrenamientos en suspensión, entre otros. Además, se abordarán aspectos relacionados con la planificación de programas de fitness, la utilización de tecnología para el seguimiento del rendimiento y las tendencias emergentes en la promoción de la salud y el bienestar.

Datos Específicos

Resultados del proceso de formación y aprendizaje (RFA)¹

Conocimientos y Contenidos (C)	C9	Reconocer los elementos de conducción de grupos y equipos deportivos.
	C12	Comprender los fundamentos generales del proceso del entrenamiento deportivo.
Competencias (CO)	CO3	Aplicar el método de investigación científica para la mejora y actualización de la práctica profesional del graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

¹ La clasificación de los RFA corresponde a la definida en el RD822/2021 y se encuentran definidos en la memoria de verificación del título.

* Extender el contenido utilizando para ello la programación docente. La extensión debe estar en punto intermedio, es decir, ampliar la información en la guía docente pero no llegar a los límites de la programación docente. Se debe incluir el índice de temas a tratar punto por punto (sin desarrollar). Se pueden incluir hasta tres subapartados con ideas claves/subtemas. La extensión máxima será de 2 páginas.

	CO5	Adquirir habilidades motrices y demostrar la ejecución de la práctica en la actividad física y del deporte.
	CO8	Planificar y evaluar los programas de la actividad física y del deporte en la enseñanza, entrenamiento, salud, gestión, recreación y readaptación físico-deportiva.
Habilidades y Destrezas (H)	HD	Reconocer los límites de la profesión del graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y sus competencias, identificando cuando es necesaria la derivación a otro profesional.
	HE	Colaborar con los demás y contribuir a un proyecto común.
	HF	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
	HH	Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres; la promoción de los Derechos Humanos, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos; los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenido de la Asignatura*

Primer semestre

- Tema 1. Conceptualización del fitness y el wellness.
- Tema 2. Esquema corporal y la postura.
- Tema 3. Diferentes tendencias del sector.
- Tema 4. Inteligencia emocional.
- Tema 5. Ejercicios para tu cerebro.
- Tema 6. Crear y planificar diferentes sesiones.

Segundo semestre

- Unidad 0: Repaso.
- Unidad 1: Entrenamiento de fuerza avanzado.
- Unidad 2: Sistema de trabajo.
- Unidad 3: Mejora de la composición corporal.

- Unidad 4: Deportes de fuerza pura (powerlifting, halterofilia y strongman).
- Unidad 5: Mejora del rendimiento deportivo.
- Unidad 6: Opositores.
- Unidad 7: El entrenamiento personal cara a cara.
- Unidad 8: Nociones básicas de gestión.

Metodologías Docentes y Actividades Formativas²

Metodologías docentes utilizadas en esta asignatura son:

MD1	Método expositivo.
MD2	Estudios de caso.
MD3	Aprendizaje basado en problemas.
MD4	Aprendizaje basado en proyectos.
MD5	Aprendizaje cooperativo.
MD6	Tutorías.
MD8	Metodología participativa en la realización de prácticas motrices.

Actividades formativas utilizadas en esta asignatura son:

Actividades formativas	Horas previstas	% presencialidad
AF1: Clase teórica.	44	100
AF3: Realización de trabajos (individuales y/o grupales).	72	20
AF4: Tutoría individual.	2	50
AF11: Tutoría grupal.	4	50
AF5: Estudio independiente y trabajo autónomo del estudiante.	114	0

² Se deberán extraer de la memoria verificada del título las metodologías docentes, actividades formativas y sistemas de evaluación. (1 ECTS = 25 horas de trabajo del estudiante).

AF6: Pruebas de evaluación.	5	100
AF10: Prácticas con entidades y/o en instalaciones deportivas.	59	100
Total	300	--

Evaluación: Sistemas y Criterios de Evaluación

Las semanas de evaluación están definidas en el calendario académico publicado en la web de la universidad; la concreción de las fechas se realizará una vez que la docencia haya comenzado.

Sistemas de evaluación utilizados en esta asignatura son:

Denominación	Pond. mín.	Pond. Máx
SE1: Evaluación de la asistencia y participación del estudiante.	5	15
SE2: Evaluación de trabajos.	0	45
SE3: Pruebas de evaluación y/o exámenes.	0	45
SE7: Prueba práctica de adquisición de competencias motrices.	20	45

El estudiantado posee dos modalidades de evaluación para superar la asignatura:

- Evaluación continua con 2 convocatorias/año: ordinaria y extraordinaria.
- Evaluación única con 2 convocatorias/año.

En la Universidad Euneiz la evaluación continua (media ponderada de las diferentes actividades evaluables de la asignatura definidas por el profesorado) es la evaluación primordial; pero Euneiz permite al estudiantado acogerse a la evaluación única.

No se permite el cambio de modalidad de evaluación (de continua a única) escogido por el estudiante a lo largo del curso.

El/la estudiante que desee acogerse a la modalidad de evaluación única deberá solicitarlo por escrito formal que lo justifique dirigido al profesorado responsable de la asignatura y a la Coordinación del título en las dos primeras semanas del inicio de la misma.



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

Si el/la estudiante no asiste un 80% a las clases presenciales, pasará directamente a la convocatoria extraordinaria de la evaluación única.

De manera excepcional, el/la docente responsable de la asignatura podrá valorar con otros criterios adicionales como la participación, la actitud, el grado de desempeño y aprovechamiento del o la estudiante, etc., la posibilidad de permitir que el/la estudiante continúe en la convocatoria ordinaria, siempre que su asistencia mínima se encuentre por encima del 70%.

Las faltas de asistencia deben justificarse al profesor/a responsable de la asignatura con un plazo máximo de 1 semana. El justificante oficial deberá ser presentado al profesor/a responsable mediante un correo electrónico.

El/la estudiante irá a la evaluación extraordinaria ÚNICAMENTE con las partes suspendidas.

El sistema de calificación de la asignatura sigue lo establecido en el RD 1125/2003 y los resultados obtenidos se calificarán siguiendo la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal.

- 0-4,9: Suspenso (SS).
- 5,0-6,9: Aprobado (AP).
- 7,0-8,9: Notable (NT).
- 9,0-10: Sobresaliente (SB).

La mención de «Matrícula de Honor» podrá ser otorgada a alumnos/as que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los/las alumnos/as matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos/as matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

Será considerado no presentado (NP) el estudiantado matriculado que no realice ninguna actividad evaluativa.

Toda actividad evaluativa escrita (trabajos, exámenes...) considerará las faltas ortotipográficas en la calificación final.

El plagio está prohibido, tanto en los trabajos, como en los exámenes, en caso de detectarse la calificación será suspenso. Los trabajos entregados a través del campus virtual serán objeto de análisis por la herramienta Turnitin:

- Los informes con un índice de similitud entre el 20% y el 30% serán revisados por el profesor/a para analizar las posibles fuentes de plagio y evaluar si están justificadas.
- Cualquier trabajo con un índice de similitud superior al 30%, una vez realizado el análisis del o la docente, no será evaluado.

Recursos materiales e infraestructuras necesarias

Tipo de recurso material y/o infraestructura
Material docente elaborado por el profesorado (apuntes, guías técnicas, tareas prácticas).
Recursos audiovisuales.
Material para actividades dirigidas: steps, gomas elásticas, fitballs, colchonetas.
Material de entrenamiento funcional: kettlebells, TRX, balones medicinales, battle ropes, cajones pliométricos.
Equipamiento de fuerza: pesas libres, barras, discos, máquinas de musculación.
Recursos audiovisuales para la observación y análisis técnico del movimiento.
Dispositivos de medición de variables del movimiento.
Visita a instalaciones de modalidades deportivas innovadoras (Crossfit, yoga, pilates...).
Instalación deportiva externa: sala tatami Fernando Buesa Arena.
Laboratorio de biomecánica de la Universidad Euneiz.

Bibliografía y otros Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica

- Baz-Valle, E., Balsalobre-Fernández, C., Alix-Fages, C., & Santos-Concejero, J. (2022). A systematic review of the effects of different resistance training volumes on muscle hypertrophy. *Journal of Human Kinetics*, 81(1), 199-210.
- Zatsiorsky, V. (Ed.). (2008). *Biomechanics in sport: performance enhancement and injury prevention*. John Wiley & Sons.
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2011). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

Bibliografía Complementaria

- Blazevich, A., & Blazevich, A. J. (2017). *Sports biomechanics: the basics: optimising human*



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

performance. Bloomsbury Publishing.

Otros Recursos de Aprendizaje Recomendados

- <https://www.reactivetrainingsystems.com/Home/Main>