



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2018/19

**40220 - NUEVAS TENDENCIAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**CENTRO:** 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

**TITULACIÓN:** 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

**ASIGNATURA:** 40220 - NUEVAS TENDENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**CÓDIGO UNESCO:**                      **TIPO:** Obligatoria                      **CURSO:** 3                      **SEMESTRE:** 2º semestre

**CRÉDITOS ECTS:** 6                      **Especificar créditos de cada lengua:**                      **ESPAÑOL:** 6                      **INGLÉS:** 0

## SUMMARY

Practical teaching of the New Trends of Physical-Sports Activities, Training Systems and Materials, with the objective of maintaining and improving health, and / or performance, as well as with the objective of providing entertainment, becomes the academic study plans of the Faculties of Physical Activity and Sports Sciences fundamental.

The subject is considered as a valuable tool that opens a horizon of possibilities and opportunities for our students, given their associated competences, among which include, among others: knowing how to prepare a program of motor intervention for different areas and population groups in function of the different types of existing physical practices, as well as diagnose, prescribe and evaluate exercises and physical activities for the maintenance and improvement of health, knowing how to identify the main aspects that affect sedentary lifestyle and unhealthy lifestyle habits.

From the subject of New Trends in Physical Activity and Sport, we aim to train and bring the student of our Faculty closer to the current social reality, foster a critical and reflective spirit, while promoting and facilitating their learning. There are numerous activities that are addressed, classified into four blocks: strength activities, cardio activities, water activities and body-mind activities. On the other hand, also the conception of functional training, as well as the latest generation materials in the field.

Another fundamental contribution of the subject is to know, understand and discover the figure of the Personal Trainer, since this is constantly evolving to connect with the social reality around the culture of sports, health and / or performance. The success of personal trainers is mainly their specialization, counseling and emotional intelligence.

In the field of entrepreneurship, the subject teaches our students the new business models that are emerging and allows us to put them in contact especially with those models that we consider successful, so that they can discover new opportunities and potentials of our profession.

Finally, in the field of Technological Resources supporting professional practice, we find new applications or technological innovations that we use for our physical activity. Knowledge, functioning, knowing how to use and knowing how to interpret these elements is becoming increasingly necessary for professionals in the world of physical activity.

## REQUISITOS PREVIOS

Ninguno.

### Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

#### Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La enseñanza, fundamentalmente práctica, de las Nuevas Tendencias de Actividades Físico-Deportivas, Sistemas de Entrenamiento y Materiales, con el objetivo de mantener y mejorar la salud, y/o rendimiento, así como con el objetivo de proporcionar entretenimiento, se convierte en los planes de estudio académicos de las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, algo fundamental.

La asignatura se plantea como una valiosa herramienta que abre un horizonte de posibilidades y oportunidades hacia nuestros alumnos, dadas sus competencias asociadas, entre las que cabe destacar, entre otras: saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes, así como diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

Desde la asignatura de Nuevas Tendencias de la Actividad Física y el Deporte, se pretende formar y acercar al alumno de nuestra Facultad a la realidad social actual, fomentar el espíritu crítico y reflexivo, a la vez que impulsar y facilitar su aprendizaje. Son numerosas las actividades que se abordan, clasificadas en cuatro bloques: actividades de fuerza, actividades de cardio, actividades de agua y actividades de cuerpo-mente. Por otro lado, también la concepción del entrenamiento funcional, así como materiales de última generación en el ámbito.

Otra contribución fundamental de la asignatura es el conocer, entender y descubrir la figura del Entrenador Personal, ya que este está en constante evolución para conectarla con la realidad social en torno a la cultura del deporte salud y/o rendimiento. El éxito de los entrenadores personales está principalmente en su especialización, asesoramiento e inteligencia emocional.

En el ámbito del emprendimiento, la asignatura enseña a nuestros alumnos los nuevos modelos empresariales que están surgiendo y permite ponerlos en contacto sobre todo con aquellos modelos que consideramos de éxito, para que así puedan descubrir nuevas oportunidades y potencialidades de nuestra profesión.

Finalmente, en el ámbito de los Recursos Tecnológicos de apoyo a la práctica profesional, nos encontramos con las nuevas aplicaciones o innovaciones tecnológicas que utilizamos para nuestra actividad física. El conocimiento, funcionamiento, el saber usar y el saber interpretar estos elementos cada vez se hace más necesario por parte de los profesionales del mundo de la actividad física.

#### Competencias que tiene asignadas:

GP 6.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

GP 9.- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

GI 2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI 7.- Saber utilizar de forma oral y escrita una lengua extranjera, preferentemente el inglés.

GE 1.- Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas, la educación física y del deporte como fenómenos sociales y culturales y científico.

GE 2.- Ser competente motrizmente para la puesta en práctica de los fundamentos básicos de la motricidad.

GE 3.- Conocer las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.

GE 4.- Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones.

GE 7.- Saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes.

ED 5.- Planificar, orientar y conducir programas y actividades físicas extraescolares.

ES 1.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas orientadas a la salud.

ES 2.- Diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

ES 3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física en la población en general, con especial énfasis en la población adulta y con diferentes discapacidades.

ES 5.- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

## **Objetivos:**

O.1.- Conocer los perfiles de trabajo de las actividades dirigidas: Power, Move, Aqua y Cuerpo y Mente

O.2.- Diferenciar y clasificar la estructura y la velocidad de la música.

O.3.- Conocer y aplicar diferentes métodos de acondicionamiento físico.

O.4.- Familiarizarse con algunas de las actividades dirigidas actuales.

O.5.- Conocer los mecanismos de estabilización lumbo-pélvica mediante el desarrollo muscular abdominal y el trabajo de flexibilidad.

O.6.- Saber realizar sesiones prácticas de actividad física para la salud.

O.7.- Reconocer y utilizar de manera adecuada, los diferentes materiales y aplicaciones tecnológicas existentes en el mercado, de uso en el entrenamiento.

O.8.- Definir el perfil de la figura del Entrenador Personal. Conocer sus competencias y necesidades para la correcta praxis profesional.

## Contenidos:

Tema 1: Fundamentos de las Nuevas Tendencias de la Actividad Física y del Deporte. Salidas profesionales. Situación actual del mercado laboral. Casos de éxito.

Tema 2: Perfiles de trabajo de las actividades dirigidas: Power, Move, Aqua y Cuerpo-Mente.

Tema 3: La música en las actividades dirigidas. Actividades dirigidas con soporte musical.

Tema 4: Actividades dirigidas: Strength, Crossfit, Ciclo Indoor, Cardio-Box, Zumba, Aquaerobic, Aquagym, Pilates, Yoga.

Tema 5: Entrenamiento funcional. Sistema de entrenamiento (HIIT).

Tema 6: Trabajo de la musculatura abdominal para la estabilización pélvica (CORE).

Tema 7: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: Entrenamiento Miofascial.

Tema 8: Las Apps y Nuevas Tecnologías como herramientas fundamentales en campo del entrenamiento.

Tema 9: Los materiales de última generación para la mejora de la salud y el rendimiento deportivo.

Tema 10: El Entrenador Personal. Figura, capacidades y competencias. Su labor y valor hoy día.

## Metodología:

Método expositivo/ lección magistral.

Contrato aprendizaje.

Grupo pequeño de trabajo.

Resolución de problemas.

La tutoría entre iguales.

Aprendizaje cooperativo.

Seminario.

Investigación.

Estudio de casos.

Tutoría: grupo/individual.

Estudio y trabajo autónomo.

## Evaluación:

Criterios de evaluación

-----

- Realización de pruebas escritas/oral.

- Realización de actividades prácticas.

- Elaboración de trabajos.

- Prueba de ejecución de Tareas.

Las actividades prácticas son todas aquellas que están contempladas en el Plan de Enseñanza, y que cada año, en virtud de los convenios y colaboraciones que mantiene la Facultad entre los Recursos Propios, el profesorado de la asignatura, y agentes externos, se presenta en el Cronograma de la Asignatura, cada comienzo de curso.

De acuerdo al Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC, son consideradas superadas para los dos siguientes cursos académicos.

Sistemas de evaluación

-----  
Evaluación de estudiantes:

Prueba escrita.  
Prueba ejecución tareas.  
Otras colaboraciones.

En relación a la evaluación de estudiantes que participan en programas de movilidad:

Los estudiantes que se encuentren en la situación contemplada en el art. 51 del Reglamento de Movilidad de estudios con reconocimiento académico de la ULPGC, esto es, con alguna de las asignaturas de su acuerdo académico que no hubieran sido superadas en destino o estuvieran calificadas como no presentadas, podrán presentarse en las convocatorias extraordinaria o especial optando al 100% de la calificación (art. 26 Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC).

En relación a los estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria:

Siguiendo lo indicado en los artículos 16 y 16 Bis del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje, aquellos alumnos en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria que hayan solicitado, por escrito, ser excluidos de la evaluación continua serán evaluados por un tribunal (art. 12.3 del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje), debiendo suponer dicho examen el 100% de la calificación de la asignatura.

Criterios de calificación

-----  
Convocatoria Ordinaria:

Prueba escrita: 30%.

Prueba ejecución de tareas: 30%.

Otras colaboraciones: 20%.

Asistencia al total de prácticas 20%

La prueba escrita y la prueba de ejecución de tareas son obligatorias y deben ser aprobadas como mínimo con un 3 sobre 6.

Se debe asistir a un mínimo del 80% de las sesiones prácticas para poder ser evaluado en la asignatura.

Las colaboraciones son: asistencia a Congresos y/o Seminarios relacionados con la asignatura. Exposiciones de actividades dirigidas por alumnos con la formación de especialistas o expertos y Trabajos sobre la materia.

Convocatoria Extraordinaria y Convocatoria Especial:

Prueba escrita: 50%.

Prueba ejecución de tareas: 50%.

La prueba escrita y la prueba de ejecución de tareas son obligatorias y deben ser aprobadas como mínimo con un 5 sobre 10.

## Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

### Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

- Búsqueda de información específica en las TIC.
- Reuniones en grupos, tanto presenciales como no presenciales.
- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura.

Las Prácticas de la Asignatura se desarrollarán, por una parte, en los laboratorios de Docencia/Investigación de la ULPGC: 1. "Laboratorio de Prácticas Didácticas y Proyectos" 2. "Laboratorio de Biomecánica" 3. "Laboratorio de Técnicas Audiovisuales Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte" y por otra parte, según convenio y colaboraciones con agentes externos a la Universidad, en Centros Especializados.

### Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

Algunas de las clases prácticas para las actividades dirigidas requerirán acudir a instalaciones deportivas concertadas por la FCAFD (máximo 10, mínimo 8). Es posible que los alumnos tengan que adaptarse a los horarios que estas actividades requieran en sus centros. Para ello se propondrán diversos horarios y se respetará siempre no faltar a las otras asignaturas, es decir se propondrán horarios fuera de su horario habitual de clases.

#### Semana 1

Presentación de la asignatura, pagina web, explicación trabajos. 1,5 hora teórica presencial.

Tema 1. 1,5 hora teórica presencial

#### Semana 2

Tema 2. 1,5 hora teórica presencial.

Tema 3. 1,5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### Semana 3

Tema 4. 3 horas teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### Semana 4

Tema 5. 3 horas teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales

#### Semana 5

Tema 6. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 6. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

#### Semana 6

Tema 7. 1.5 hora teórica presencial.

Tema 7. 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 7

Tema 8. 3 horas teórico-práctico presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 8

Tema 9. 3 horas teórico-práctico presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 9

Tema 10. 3 horas teóricas presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados durante la semana. 2 horas no presenciales.

Semana 10

Tema 4. Streght 1.5 hora práctica presencial.

Tema 4. Crossfit 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados. 10 horas prácticas no presenciales.

Semana 11

Tema 4. Ciclo Indoor 1.5 hora práctica presencial.

Tema 3. Cardio-Box 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados. 10 horas prácticas no presenciales.

Semana 12

Tema 3. Zumba 1.5 hora práctica presencial.

Tema 4. Aquaerobic. Aquagym. 3 horas prácticas presenciales.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados. 8,5 horas prácticas no presenciales.

Semana 13

Tema 4. Pilates 1.5 hora práctica presencial.

Tema 4. Yoga 1.5 hora práctica presencial.

Repaso de los contenidos teóricos y prácticos presentados. 10 horas prácticas no presenciales.

Semana 14

Tema 9. Entrenamiento en Suspensión 1,5 hora práctica presencial.

Tema 9. Entrenamiento con Oclusión, Lento, Electroestimulación 1,5 hora práctica presencial.

Clases Exposiciones de los alumnos. 4 horas.

6 horas prácticas no presenciales.

Semana 15

Tema 9. Kettlebells 1,5 hora práctica presencial.

Tema 9. Entrenamiento con Vibración, Entrenamiento con Flexband 1,5 hora práctica presencial.

Clases Exposiciones de los alumnos. 4 horas.

Repaso contenidos teóricos y prácticos preparación examen. 12 horas no presenciales.

DESPUÉS DE LA 15

Casos de éxtio 1,5 hora presencial.

2,5 hora preparación examen.

Total HNP= 90.

Total HPT= 50.

### **Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.**

- Búsqueda de información en bases de datos bibliográficas.
- Página WEB de la asignatura.
- Capacidad de análisis de tareas motrices: actividades dirigidas.
- Capacidad de diseño de tareas motrices : actividades dirigidas, iniciación.
- Lectura, comprensión y análisis de textos científicos.

### **Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.**

- Identificar la estructura y la velocidad de la música.
- Diseñar y ejecutar una actividad dirigida para un nivel mínimo de principiante.
- Analizar la estructura de las actividades dirigidas.
- Conocimiento y correcta utilización de la terminología específica de la asignatura.
- Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en las TIC.

Correspondencia y alineación de los resultados de aprendizaje con los contenidos, las actividades formativas y la evaluación.

- Identificar la estructura y la velocidad de la música.

Contenidos: Temas 3 ,4.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo.

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas.

- Coreografiar y ejecutar una actividad dirigida para un nivel mínimo de principiante.

Contenidos: Tema 3.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Tareas en grupo de nuevos contenidos, Visionado de imágenes, Realización de actividades prácticas, Elaboración de trabajo en grupo.

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas, Elaboración de trabajos.

- Analizar la estructura de las actividades dirigidas

Contenidos: Temas 2 y 4.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Realización de actividades prácticas, Visionado de imágenes.

Evaluación: Examen oral o escrito, Evaluación de las prácticas.

- Analizar y resumir artículos científicos relacionado con las actividades dirigidas terapéuticas

Contenidos: Tema 9.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas.

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos.

- Conocimiento y correcta utilización de la terminología específica de la asignatura.

Contenidos: Temas 1 - 10.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Realización de actividades prácticas.

Evaluación: Examen oral o escrito, Elaboración de trabajos.

- Conocimiento y uso de las fuentes de información, con especial énfasis en las TIC.

Contenidos: Temas 8 y 9.

Actividades formativas: Introducción de nuevos contenidos teóricos, Elaboración de trabajo en grupo o individual, Seguimiento del plan de trabajo, Utilización de TIC, Debates, Realización de actividades prácticas.

Evaluación: Elaboración de trabajos.

## Plan Tutorial

### Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será orientar al alumno sobre los aspectos relacionados con los contenidos de la asignatura y la metodología más adecuada para su seguimiento.

Se realizará en el despacho del Edificio de Educación Física asignado al profesor, en horario a determinar que aparecerá publicado en la web de la FCAFD.

### Atención presencial a grupos de trabajo

La atención presencial a los grupos de trabajo de la asignatura se realizará en el despacho 2.10 del Edificio de Educación Física asignado a la profesora, en horario a determinar que aparecerá publicado en la web de la FCAFD. Estas tutorías académicas estarán dedicadas a la orientación para la realización de las tareas y actividades en grupo que se recogen en este proyecto docente.

### Atención telefónica

Los estudiantes podrán contactar telefónicamente con el profesor, en el teléfono del despacho asignado al profesor, en horario de tutoría a determinar y que aparecerá publicado en la web de la FCAFD.

Teléfono 928 458 876.

### Atención virtual (on-line)

1. Para solicitar tutorías presenciales por vía electrónica se seguirá el procedimiento de mayor interés para los estudiantes: o por correo electrónico o a través del Campus Virtual de la asignatura.

Dirección correo electrónico

diego.bartolome@ulpgc.es

## Datos identificativos del profesorado que la imparte.

### Datos identificativos del profesorado que la imparte

D/Dña. José Diego Bartolomé De la Rosa (COORDINADOR)  
Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA  
Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva  
Área: 245 - Educación Física Y Deportiva  
Despacho: EDUCACIÓN FÍSICA  
Teléfono:                      Correo Electrónico: *diego.bartolome@ulpgc.es*

### Bibliografía

---

#### [1 Básico] Manual completo de aeróbic con step /

*Dawn Brown.*  
*Paidotribo,, Barcelona : (1996) - (2ª ed.)*  
8480190914

---

#### [2 Básico] Conozca el método Pilates /

*Erika Dillman.*  
*Ontro,, Barcelona : (2003)*  
8497540603

---

#### [3 Básico] Step-aerobic: entrenamineto del fitness.

*Pahmeier, Iris*  
*Paidotribo,, Barcelona : (1998)*  
8480193751

---

#### [4 Básico] Actividad Física y Salud en la Infancia y la AdolescenciaGuía para todas las personas que participan en su educación /

*Susana Aznar Laín, [et al]... [*  
*Ministerio de Eucación y Ciencia. Secretaría General de Educación. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE),, Madrid : (2006)*

---

#### [5 Básico] Journal of strength and conditioning research.

*National Strenght and Conditioning Association,, Lincoln : (1986)*

---

#### [6 Básico] International journal of sports medicine.

*Thieme medical,, New York : (1980)*

---

#### [7 Recomendado] Physical activity and health: the evidence explained /

*Adrienne E. Hardman and David J. Stensel.*  
*Routledge,, Milton Park, Abingdon, Oxon ; (2009) - (2nd ed.)*  
9780415421980

---

#### [8 Recomendado] ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription /

*American College of Sports Medicine ; senior editor, Jeffrey L. Roitman ; section editors, Matt Herridge ... [et al.].*  
*Lippincott Williams & Wilkins,, Philadelphia : (2001) - (4th ed.)*  
0781725259

---

**[9 Recomendado] Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness /**

*autora, Susana Moral González ; coautores, Vicente Javaloyes Sanchis, Juan José Sobrino García.  
Paidotribo,, Barcelona : (2004)  
8480197617*

---

**[10 Recomendado] The health fitness handbook /**

*B. Don Franks, Edward T. Howley, and Yuruk Iyriboz.  
Human Kinetics,, Champaign, Ill : (1999)  
088011651X*

---

**[11 Recomendado] Bases elementales del aeróbic :aspectos y recursos didácticos en el proceso de enseñanza /**

*Domingo Sánchez Nieto.  
Gymnos,, Madrid : (1999)  
8480131861*

---

**[12 Recomendado] Comparative physical education and sport volume 5 /**

*edited by Eric F. Broom [et al.].  
Human Kinetics,, Champain, IL. : (1988)  
0873221249*

---

**[13 Recomendado] Nuevas perspectivas de investigación en las ciencias del deporte /**

*editores, Fernando del Villar Álvarez, Juan Pedro Fuentes García.  
Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones,, Cáceres : (2001)  
8477234582*

---

**[14 Recomendado] ACSM's health-related physical fitness assessment guidelines /**

*editors, Gregory B. Dwyer and Shala E. Davis.  
Lippincott Williams & Wilkins,, Baltimore, Md. : (2004) - (2nd ed.)  
9780781775496*

---

**[15 Recomendado] Yoga-Pilates: una combinación única para alcanzar el equilibrio /**

*Jonathan Monks.  
Grijalbo,, Barcelona : (2005)  
84-253-3949-9*

---

**[16 Recomendado] Entrenamiento funcional en programas de fitness :método integrado de entrenamiento para actividades de fitness/salud /**

*Julio Diéguez Papi.  
INDE,, Barcelona : (2007)  
9788497291064*

---

**[17 Recomendado] El nuevo aerobics /**

*Kenneth H. Cooper.  
Diana,, México : (1986) - (13ª ed.)  
9681302192*

---

**[18 Recomendado] Aquatic fitness 2 :entrenamiento específico y de ejercicios en suspensión**

*Mary E. Sanders, Nicki E. Rippee.  
Gymnos,, Madrid : (2000)*

---

**[19 Recomendado] Entrenamiento de alta intensidad /**

*Ricardo Cánovas.  
Paidotribo,, Badalona : (2009)  
9788480196666*

---

**[20 Recomendado] Mantenimiento físico de adultos: curso de actualización.**

**..T260:**

1994.

(1994)

847947159X

---

**[21 Recomendado] Métodos de estudio de composición corporal en deportistas.**

*Consejo Superior de Deportes,, Madrid : (1996)*

8479490438