

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b>
<b>Asignatura:</b>	<b>Innovación metodológica y nuevas tendencias en la Actividad Física y el Deporte</b>
<b>Módulo:</b>	<b>Módulo V.</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Semestre:</b>	<b>1º Semestre</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>4º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Optativa</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>C1</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>3</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>3</b>
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		

**2. EQUIPO DOCENTE**

<b>Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>L. Arturo Gómez-Landero Rodríguez</b>
<b>Centro:</b>	<b>Facultad del Deporte</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

<b>Área:</b>	<b>Educación Física y Deportiva</b>
<b>Categoría:</b>	<b>Profesor Asociado Doctor</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>Lunes 14.30-15.00 y 18.00-19.00; Martes 14.30-15.30; Miércoles 16.00-16.30; Jueves 14.30-15.00 y 16.30-19.00 Previa cita por mail.</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>14-4-45</b>
<b>E-mail:</b>	<b>lagomrod@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>9549967512 / 656404057</b>

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

Competencias genéricas:

Instrumentales

- Manejar adecuadas fuentes bibliográficas nacionales e internacionales que permitan solucionar de manera eficaz y bajo un prisma científico las necesidades emergentes.
- Tomar decisiones y resolver problemas.
- Fomentar la capacidad de comunicación oral y escrita en la propia lengua y cultivarse en una segunda lengua.
- Usar medios y herramientas informáticas para la gestión de la información.

Interpersonales

- Fomentar la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo.
- Provocar la capacidad de reflexión, crítica y autocrítica.

Sistémicas

- Promover su capacidad creativa y de aplicación de los conocimientos en la práctica
- Estimular su capacidad de investigación.

#### **DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA**

Nuevas tecnologías en la enseñanza de la Educación Física y de los deportes. Nuevas tendencias educativas en el panorama actual de la Educación Física. Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación en las Ciencias de la Actividad Física y los Deportes. Nuevas tendencias en las Actividades Físicas y Deportivas.

#### 3.2. Aportaciones al plan formativo

La asignatura pretende que los futuros Egresados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte ahonden en la evolución que en las últimas décadas ha sufrido la actividad física y deportiva. Al tiempo se pretende que conozcan las nuevas demandas de actividades en diversos medios, valorando sus posibilidades de aplicación, su grado de adecuación según las características del practicante, con el fin de adecuar la oferta de actividades a las expectativas de los usuarios.

#### 3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Para cursar la asignatura con éxito es necesario dominar los conocimientos básicos de las áreas relacionadas con la Enseñanza, Salud, Entrenamiento, Gestión y Recreación, además de estar familiarizado con actividades rítmico-expresivas. Así, las asignaturas relacionadas con estas áreas constituirán la base sobre la que desarrollar los contenidos relativos a la innovación metodológica y nuevas tendencias en materia de actividad física y deporte.

Es muy aconsejable además poseer conocimientos medios de inglés y ofimática (búsquedas sistemáticas en internet, procesador de textos, hoja de cálculo,...).

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 4. COMPETENCIAS

#### 4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

En esta asignatura se desarrollan todas las competencias básicas indicadas para la titulación:

- A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B. Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional.
- C. Tener capacidad de reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios producto de una reflexión sobre temas de índole social, científica o ética relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- F. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales
- G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

#### 4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

El módulo de optatividad tiene como objetivo profundizar en determinadas disciplinas seleccionadas entre un amplia gama de opciones que, por su naturaleza, actualidad o interés práctico, pueden permitir a los estudiantes un cierto grado de especialización, dentro del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, o de otros Grados y, por tanto, genera currículos específicos según los intereses personales

Esta asignatura incide en todas las competencias designadas al módulo de optatividad:

- A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- F. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.
- G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

• **Objetivos conceptuales:**

1. Conocer y analizar los instrumentos, productos, técnicas y métodos más novedosos en el ámbito del fitness-wellness, deporte recreativo, enseñanza y entrenamiento deportivo.

2. Analizar, comprender y valorar los factores más influyentes relativos al marketing en el desarrollo de las nuevas tendencias físico-deportivas y rítmico-expresivas.

• **Objetivos Procedimentales/Instrumentales:**

1. Identificar los procesos y factores que intervienen en la creación de las nuevas propuestas en materia físico-deportiva.

2. Desarrollar estrategias para el análisis crítico de las nuevas tendencias físico-deportivas.

3. Diseñar y dirigir tareas rítmico-expresivas y físico-deportivas acordes con las últimas novedades en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte.

• **Objetivos actitudinales:**

1. Adquirir una actitud positiva, expectante y analítica frente al conocimiento de nuevas técnicas, instrumentos o metodologías en la actividad física y el deporte.

2. Valorar los contenidos de la asignatura como una fuente dinámica de conocimientos en cambio permanente, reconociendo las estructuras y fundamentos comunes.

3. Fomentar el espíritu crítico y reflexivo como base para una formación continuada de los futuros profesionales.

## 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

Bloque 1. La actividad física en la sociedad del siglo XXI.

Tema 1: Introducción a la nuevas tendencias en actividad física y deporte. El mercado deportivo actual.

Bloque 2. Nuevas Tendencias y Tecnologías en salud-recreación.

Tema 2: Tendencias actuales en el fitness de sala sin aparatos.

Tema 3: Tendencias actuales en el fitness de sala con aparatos.

Tema 4: Tendencias actuales en el fitness acuático.

Tema 5. Actividad física en la naturaleza como recreación y ocio. Actividades acuáticas y deportes de deslizamiento.

Bloque 3. Nuevas Tendencias y Tecnologías Educación Física.

Tema 6: Nuevas tendencias en Educación Física.

Bloque 4. Nuevas Tendencias y Tecnologías en Entrenamiento.

Tema 7: Nuevos métodos, técnicas e instrumentos en el entrenamiento deportivo.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Tema 8: La figura del entrenador personal.

### 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

La metodología de esta asignatura se basa en estrategias propias de una enseñanza activa y autónoma, centrada en la figura del alumno como elemento clave del sistema de formación y con una participación del profesor/tutor como dinamizador y facilitador del proceso de aprendizaje.

El alumno dispondrá de las referencias bibliográficas de cada tema. De esta forma podrá gozar de libertad para adecuar su proceso de aprendizaje a sus particularidades.

Posee unas herramientas de comunicación en la plataforma que harán más fácil, ameno y dinámico el tiempo de estudio:

- Correo electrónico: permite la comunicación dentro de la plataforma, siendo más adecuado para consultas de forma personalizada.
- Foro: mensajes públicos, sirve para plantear temas de interés general.

Además de los 4,5 créditos presenciales que recibe el alumno, también se contabiliza dentro del creditaje total el tiempo dedicado a la lectura y comprensión de la documentación, así como la preparación de las diversas actividades. Dentro de estas últimas encontramos las voluntarias:

- Participación en el foro que el equipo de profesores/tutores podrá ir planteando a medida que el curso avance.
- Búsqueda y rastreo de información.
- Otras actividades acordadas entre profesor y alumno.

Las EB se organizarán con presentaciones magistrales, incluyendo debates y los recursos audiovisuales disponibles.

Las prácticas se desarrollarán en las instalaciones disponibles para el desarrollo de los contenidos de la asignatura. El material a utilizar será el específico de cada práctica (bosus, steps, therabands, fitballs, etc).

Para el desarrollo de las enseñanzas prácticas se tutorizará la organización de las mismas por parte del profesorado, explicando los principios básicos para su ejecución y puesta en marcha en las clases teóricas y tutorías especializadas. Se formarán pequeños grupos entre el alumnado para dirigir las prácticas bajo la tutela y dirección del profesorado.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**7. EVALUACIÓN**

Existen dos posibles modelos de evaluación:

- **EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA ÚNICA**

Mediante un examen final de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura (100 %). Para aprobar la asignatura a través de evaluación final el alumno deberá conseguir como mínimo una puntuación de 5 puntos.

- **EVALUACIÓN CONTINUA**

Para poder optar a esta evaluación el alumno/a debe asistir al 80% como mínimo de la docencia práctica de la asignatura. La evaluación de la asignatura del tipo **EVALUACIÓN CONTINUA**, debe superar la suma total de 5,00 para que sea considerada como “apto”.

Nota final estará compuesta por:

EXAMEN	PRÁCTICAS	DOSSIER NUEVAS TECNOLOGÍAS
30%	50%	20%
Examen de los contenidos teóricos y teórico-prácticos de la asignatura.	Incluye preparación, evaluación, ejecución y revisión científica dirigida.	Documento dirigido de búsqueda, selección y redacción sobre la temática indicada

El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúen los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un examen. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

En la convocatoria extraordinaria de noviembre se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, de modo que permita obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura. Esta convocatoria podrá ser solicitada por el alumnado a la Facultad de Ciencias del Deporte siempre y cuando cumpla con los requisitos establecidos por Normativa de evaluación de los estudiantes de grado de la universidad Pablo de Olavide.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL**

- ALFARO DRAKE, Tomas (1992). El marketing como arma competitiva: como asignar prioridades a los recursos comerciales. España: McGraw-Hill Interamericana.
- ARAGÓN CANSINO, Pedro. Técnicas De Dirección Y Marketing Para Entidades Deportivas. Málaga – España. Ed. Unisport. 1991.
- BEGUIRISTAIN, K; GRANADOS, C; JIMÉNEZ G (2004) Manual de: FEDA PILATES (nivel 1). Federación Española de Aeróbic y Fitness.
- BLÁNDEZ, J. (1996). *La investigación-acción: un reto para el profesorado*. Ed. INDE. Barcelona.
- Bosco C, Cardinale M, Colli R, Tihanyi J, Von Duvillard SP, Viru A (1998) The influence of whole body vibration on jumping performance. *Biol Sport* 15:157 – 164
- Bosco C, Cardinale M, Tsarpela O (1999) Influence of vibration on mechanical power and electromyogram activity in human arm flexors muscles. *European Journal of Applied Physiology*, 79:306-311.
- Brooks D. (2001) *Libro del personal trainer*. Paidotribo: Barcelona
- Cabañas Armesilla MD, Chapinal Andrés A. (2014) Revisión de los fundamentos teóricos de la gimnasia abdominal hipopresiva. *Apunts Med Esport*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2013.09.001>
- CARDONA, J. Y VÁZQUEZ, B. (Coordinadores) (1997). *Modelos de innovación educativa en la EF*. UNED, programa de formación del profesorado. Madrid.
- Carolan, B. & Cafarelli, E.(1992) Adaptations in coactivation after isometric resistance training *J Appl Physiol*. 73:911-917
- Chulvi I. (2005) *Informe sobre el estado actual del entrenamiento personal*. Informe interno presentado en el centro Esporta Health Club. Datos sin publicar.
- Colado Sánchez, J.C. (2004) Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo
- Contreras, B. (2013) *Body weight training strength anatomy*. Human kinetics.
- Cooper KJ, Browder DM. (1997) The use of a personal trainer to enhance participation of older adults with severe disabilities in a community water exercise class. *J Beh Ed*. 7 (4):421-434 doi.10.1023/A:1022803201509.
- Corrales, A. R. (2010) El fitness entendido como ocio actual saludable. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud* (2), 1.
- Cortell JM, Colado JC. (2003) El perfil del técnico especialista en acondicionamiento físico saludable. *Active Training*. Sep-Dic (10):14-16.
- Coutts AJ, Murphy AJ, dascombe BJ. (2004) Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *J. Strength Cond*. 18 (2): 316-323.
- CRM: Customer Relationship Management en



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

- <http://www.monografias.com/trabajos14/estrategiacrm/estrategiacrm.shtml> y [http://www.e-future.ca/pdf/efc\\_customer\\_relationship\\_management.pdf](http://www.e-future.ca/pdf/efc_customer_relationship_management.pdf)  
(Visitadas 11/10 / 2008)
- Delavier, F (2011) *Guía de los Movimientos de Musculación*. Paidotribo
  - DELGADO, M.A., MEDINA, J., VICIANA, J. y GUTIÉRREZ, R. Eds. (1996). *Formación permanente e innovación. Experiencias profesionales en la enseñanza de la Educación Física*. Ed. Centro de Formación Continua. Universidad de Granada. Granada.
  - Dellito, A. (1989) Electrical stimulation of cuadriceps femoris in an elite weight lifter. A single subject experiment. *Int J of Sports Medicine*. 10: 187-191
  - DEVIS, J., PEIRO, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Ed. Inde. Barcelona.
  - DÍAZ, J. (1994). *El curriculum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Ed. Inde. Barcelona.
  - Earle RW, Beachle TR. (2004) *NSCA's Essentials of personal training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
  - Enoka, R. M. (1994) *Neuromechanical basis of kinesiology* (2nd Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Forteza K, Comellas J, de Viñaspre PL. (2004) *El entrenador personal*. Fitness y salud. Hispano Europea: Barcelona
  - Garhammer, J. (1989) *Weight lifting and training*. In: *Biomechanics of Sport* (ed. CL Vaughan), CRC Publishers, Boca Raton.
  - Gavin J. (1996) Personal trainer's perceptions of role responsibilities conflicts and boundaries. *Ethics & Behavior* . 6(1):55-69.
  - GIMENO, J. Y PÉREZ, A. (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Ed. Akal Universitaria. Madrid.
  - Guillén, R.; Lapetra, S.; y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Ed. Inde. Barcelona.
  - GUTIÉRREZ B. Juan Francisco. Diplomado en Mercadeo Deportivo - Módulo de Mercadeo Deportivo.
  - Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, 49-56.
  - Howard, J.D. & Enoka R.M. (1991) Maximum bilateral contractions are modified by neurally mediated interlimb effects *J Appl Physiol* , 70:306-316
  - Isidro F, Heredia JR, Pinsach P, Ramón M. (2007) *Manual del entrenador personal del fitness al wellness*. Paidotribo: Barcelona.
  - Issurin VB, Liebermann DG, Tenenbaum G (1994) Effect of vibratory stimulation training on maximal force and flexibility *J Sports Sci* 12: 561-566.
  - Jiménez A. (coord.) (2005) *Personal training*. Entrenamiento personal. Bases, fundamentos y aplicaciones. Inde: Barcelona.
  - KOTLER, Philip (1967). *Marketing management analysis planning and control*. Estados Unidos: Prentice Hall
  - KOTLER, Philip (abril de 2005), «Parte 3: Herramientas del márketing (las 4 P)» *Preguntas más frecuentes sobre márketing, Primera edición, Barcelona*

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

- (España): Ediciones Granica, S.A..
- KOTLER, Philip And Garcia Bertran, Ana (2005). Los diez pecados capitales del marketing : indicios y soluciones. España: Gestion 2000.
  - KOTLER, Philip. AdministracPão de marketing: Marketing Para O Seculo Xxi. Sao Paulo: Futura.1999.
  - Kreighbaum, E. & Barthels, K.M.1(996) *Biomechanics - A qualitative approach for studying human movement*. Allyn & Bacon: Boston
  - Lacaba R, Jiménez A. (2001) *Manual del entrenador personal*. Marketing y nuevas tecnologías. Gymnos: Madrid.
  - León, F. (2001) Deportes de Sliz. Equilibrio y acrobacia. Clasificación. *Efdeportes*, 36
  - León, F. y Parra, M. (2001) Nuevas tendencias deportivas: Deportes de Sliz. *Efdeportes*, 30
  - Maloof RM, Zabik RM, Dawson ML. (2001) The effect of use of personal trainer on improvement of health related fitness for adults. *Med Sci Sports Exerc* 33(5):S74.
  - Mazzetti SA, Kraemer WJ, Volek JS et al. (2000) The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. *Med Sci Sports Exerc*. Vol 32 (6) : 1175-1184.
  - McClaran SR. (2003) The effectiveness of personal training on changing attitudes toards physical activity. *J Sports Sci Med* ; 2, 10-14.
  - Miranda, J., Lacasa, E. & Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 53-69.
  - Mishchenko, V.S. y V.D. Monogarov (1995): *Fisiología del deportista*. Deporte y Entrenamiento. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.
  - MULLIN, Bernard James. Sport Marketing. United States of America. Ed. Human Kinetics Publishers.1993
  - ORTEGA. Sánchez y PINILLA, Ricardo. Medicina Del Ejercicio Físico Y Del Deporte. Ediciones Díaz De Santos, S.A. Madrid. 1992.
  - Palmi, J. y Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 147-157.
  - PARCERISA, A. (1995). *Materiales curriculares. Cómo elaborarlos, seleccionarlos y usarlos*. Ed. Graó. Barcelona.
  - PARRA GUERRERO, Francisca. Marketing De Servicios Deportivos. Universidad De Malaga Y Unisport Andalucía. 1995
  - PEREZ FERRA, M. (1999). *Conocer y desarrollar el curriculum. Una propuesta en ESO*. Ed. Jabalruz. Jaén.
  - Ratamess NA, Faigenbaum AD, Raymondo T et al. (2006) The influence of a personal fitness trainer on self-selected training intensity in healthy women. *Med Sci Sports Exer* . 38 (5):S291.
  - REBOUL, Oliver & SEMPERE, Pedro. El poder del slogan. Fernando Torres. Valencia. 1978

## GUÍA DOCENTE

### PARTE GENERAL

- RIES, Al & TROUT, Jack. Las 22 Leyes Inmutables Del Marketing. McGraw-Hill Companies. 1997.
- RIES, Al & TROUT, Jack. Posicionamiento, en <http://www.monografias.com/trabajos7/posic/posic.shtml> (Visitado 20/09/08)
- SIERRA, A., TIERRA, J. Y DÍAZ, M. (1998). *Formación del profesorado en EF*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Siff, M.C. (1990) Application of electrostimulation in physical conditioning: a review. *J of Applied Sports Science Research*. 4:20-26
- Springer BL, Clarkson PM. (2003) Two cases of exceptional rhabdomyolysis precipitated by personal trainers. *Med Sci Sports Exerc*; 35(9):1499-1502.
- STEWART, Thomas A. Capital intelectual: La Nueva Ventaja Competitiva de las Empresas. Rio de Janeiro. Ed. Campus, 1998.
- Thompson, W. (2010) Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's HEALTH & FITNESS JOURNAL*. VOL. 13/ NO. 6
- Torvinen S, Kannu P, Sievanen H, et al. (2002) Effect of four-month vertical whole body vibration on performance and balance. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 15:23-27
- TROUT, J. "Posicionamiento" es el juego que utiliza la gente en el actual mercado de imitación (o de "yo-también)", *Industrial Marketing*, Vol.54, No.6, (June 1969), pp.51-55.
- UREÑA, F. (1998). *El curriculum de la Educación Física en el Bachillerato*. Ed. Inde. Barcelona.
- VICIANA, J. (1996). *Evolución del conocimiento práctico de los profesores de Educación Física en un programa de formación permanente colaborativo*. Universidad de Granada. Tesis doctoral.
- VICIANA, J. Y CHIROSA, L. J. (Eds.) (1999). *Innovaciones y nuevas tendencias en la didáctica y entrenamiento de los deportes de equipo. La formación del jugador de base*. Reprografía digital Granada.
- Wing RR, Jeffery RW, Pronk N, Hellerstedt WL. (1996) Effects of a personal trainer and financial incentives on exercise adherence in overweight women in a behavioral weight loss program. *Obes Res*; 4(5):457-62.
- Wing RR. (1999) Physical activity in the treatment of the adulthood overweight and obesity: current evidence and research issues [Roundtable Consensus Statement] *Med Sci Sports Exerc*; 31 (11):S547-S552.
- Wise JB, Posner AE, Walker GL. (2004) Verbal messages strengthen bench press efficacy. *J Strength Cond Res*. 18(1):26-9.
- Tous, J. (1999) Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona:Ergo
- Vera-Garcia, F.J., Monfort, M. y Sarti, M.A. (2005). Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. Revisión y puesta al día. *Apuntes Educación Física Deportes*, 81, 38-46
- Viciano Ramírez, J. (2000) Principales Tendencias Innovadoras en la Educación Física Actual. El avance del crecimiento curricular en Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19.
- Granero, A. (2007) Líneas de investigación de las actividades físico-deportivas y



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

- recreativas en la naturaleza. *Efdeportes*, 110.
- Zagalaz, M.L.; Moreno , R. y Chacón J. (2001) Nuevas tendencias en la educación física. *Contextos educativos*, 4, 263-294.