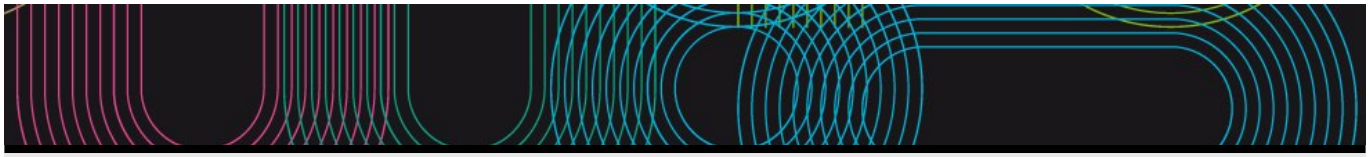

DATOS IDENTIFICATIVOS				
Actividades de fitness				
Asignatura	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulacion	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua Impartición	Castellano Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	EVILA@UVIGO.ES			
Web				
Descripción general				

Competencias de titulación
Código

Competencias de materia	
Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
- Conocimiento y comprensión los fundamentos de las actividades de fitness y con soporte musical. - Comprensión de la literatura científica del ámbito de las actividades de fitness.	
- Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de E-A relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas. - Capacidad para promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de practica de actividad de fitness. - Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de las actividades de fitness. - Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para las actividades de fitness. - Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al ámbito de las actividades de fitness.	

Contenidos
Tema

Tema 1: Las actividades dirigidas. La música. (*)(*)
Tema 2: El aerobic.
Tema 3: Otras actividades dirigidas
Tema 4: Actividad física, condición física y bienestar
Tema 5: La actividad física y la salud en la infancia y la adolescencia
Tema 6: Recomendaciones prácticas de actividad física y salud en la infancia y la adolescencia
Tema 7: La actividad física y salud en la edad adulta
Tema 8: La espalda. Recomendaciones prácticas de actividad física para la salud de la espalda
Tema 9: Modalidades tradicionales de ejercicio relacionado con la salud.
Tema 10: Nuevas modalidades de ejercicio terapéutico: el Método Pilates
Tema 11: Programa de uso libre. Programas SPA: Ejercicios de actividad física y salud en el agua

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos/análisis de situaciones	30	17	47
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	0	20	20
Sesión magistral	22	22	44
Pruebas de respuesta corta	2	10	12
Informes/memorias de prácticas	0	24	24
Trabajos y proyectos	0	3	3

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Estudio de casos/análisis de situaciones	
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	
Sesión magistral	

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Sesión magistral	TUTORIAS PLATAFORMA TEMA
Estudio de casos/análisis de situaciones	TUTORIAS PLATAFORMA TEMA

Evaluación

	Descripción	Calificación
Estudio de casos/análisis de situaciones		10
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma		30
Sesión magistral		60

Otros comentarios sobre la Evaluación

Fuentes de información

Manual completo de aeróbic con step / Dawn Brown. Paidotribo, Barcelona : 1996

Physical education for lifelong fitness :the Physical Best teacher□s guide /National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Human Kinetics, Champaign, IL : 2005

Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación / Susana Aznar Laín, [et al]... [Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría General de Educación. Centro de Investigación y

Documentación Educativa (CIDE), Madrid : 2006

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

El nuevo aerobics / Kenneth H. Cooper. Diana, México : 1986

ACSM□s health-related physical fitness assessment guidelines / editors, Gregory B. Dwyer and Shala E. Davis. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, Md. : 2004

Physical activity and health: the evidence explained / Adrianne E. Hardman and David J. Stensel. Routledge, Milton Park, Abingdon, Oxon ; 2009

Bases elementales del aeróbic :aspectos y recursos didácticos en el proceso de enseñanza / Domingo Sánchez Nieto. Gymnos, Madrid : 1999

Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness / autora, Susana Moral González ; coautores, Vicente Javaloyes Sanchis, Juan José Sobrino García. Paidotribo, Barcelona : 2004

Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio / Ricardo Mora Rodríguez. Médica Panamericana, Buenos Aires : 2009

Recomendaciones