



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Actividades de fitness

Asignatura	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Casais Martinez, Luis			
Profesorado	Casais Martinez, Luis			
Correo-e	luisca@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

- 1.1. CONTEXTUALIZACIÓN: NACIMIENTO DE LAS MANIFESTACIONES GIMNÁSTICAS Y APARICIÓN DE LA MÚSICA COMO BASE COREOGRÁFICA.
    - 1.1.1. INTRODUCCIÓN: ORIGEN, CONCEPTOS TÉRMINOS
  - 1.2. PASADO DE LAS MANIFESTACIONES GIMNÁSTICAS
    - 1.2.2. ORIGEN DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS: GRECIA Y ROMA
    - 1.2.3. LA GIMNASIA EN GRECIA
    - 1.2.4..LA DECADENCIA GRIEGA Y EL IMPERIO ROMANO.
    - 1.2.5. UN NUEVO ENFOQUE DE LA GIMNASIA: RENACIMIENTO Y HUMANISMO
    - 1.2.6.. LAS ESCUELAS EUROPEAS: LOS CUATRO GRANDES NÚCLEOS GIMNÁSTICOS
  - 1.3. LOS SISTEMAS Y LA IMPORTANCIA DE LA MÚSICA EN EL S.XX
    - 1.3.1. LOS SISTEMAS NATURALES
    - 1.3.2. LOS SISTEMAS ANALÍTICOS.
    - 1.3.3. LOS SISTEMAS RÍTMICOS:
  - 1.4. EL NACIMIENTO DE LA GIMNASIA Y LA DANZA MODERNA.
  - 1.5. LA MÚSICA COMO SOPORTE DE LAS ACTIVIDADES AERÓBICAS
    - 1.5. 1. ¿ QUE ES LA MÚSICA?
    - 1.5.2. VELOCIDAD DE LA MÚSICA
    - 1.5.3. LA MÚSICA Y LA INTENSIDAD DEL ENTRENO
    - 1.5.4. [ELEMENTOS CLAVES] DE LA MÚSICA
    - 1.5.6. ESTRUCTURA MUSICAL
    - 1.5.7. FORMAS DE CONOCER LA MÚSICA
- 

## TEMA 2. EL AEROBIC

- 2.1. EL NACIMIENTO DEL AERÓBIC
  - 2.2. LOS PASOS BÁSICOS Y EL DISEÑO DE OPCIONES COREOGRÁFICAS
  - 2.3. VARIACIONES EN LAS SERIES COREOGRÁFICAS
  - 2.4. SELECCIÓN DE PATRONES DE MOVIMIENTOS DE BRAZOS:
  - 2.5. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES CON SOPORTE MUSICAL
    - 2.5.1. METODOLOGÍA GENERAL DE AERÓBIC
    - 2.5 2. METODOLOGÍA DE LA INICIACIÓN AL AERÓBIC EN EL SISTEMA EDUCATIVO
- 

## TEMA 3. OTRAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- 3.2. NO COREOGRAFÍADAS Y COREOGRAFIADAS
    - 3.2.1. EN EL MEDIO ACUÁTICO
      - 3.2.2. STEP
      - 3.2.3. SLIDE
      - 3.2.4. SPINNIING
    - 3.2.5. BODY TRAINING SISTEMAS
    - 3.2.6. FUNK Y HIP-HOP
    - 3.2.7. MODALIDADES DE COMBATE
    - 3.2.8. FITBALL
    - 3.2.9. COREBOARD
    - 3.2.10. BODY MIND
- 

## TEMA 4. FITNESS CARDIOVASCULAR, RESPIRATORIO Y METABÓLICO.

- 4.1. COMPONENTES DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO AERÓBICO.
  - 4.2. TIPOS DE PROGRAMAS.
    - 4.2.1. PROGRAMAS INDIVIDUALES DE FITNESS CARDIOVASCULAR.
  - 4.3. DISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO AERÓBICO.
  - 4.4. ENTRENAMIENTO AERÓBICO COMO MEDIO PARA EL CONTROL DEL PESO.
-

TEMA 5. FITNESS MUSCULAR. DISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIOS RESISTIDOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD.

5.1. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN SALA DE MUSCULACIÓN.

5.2. ENTRENAMIENTO DE LA MUSCULATURA LUMBOABDOMINAL.

5.3. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CORE.

5.4. PROGRAMAS DE FLEXIBILIDAD.

TEMA 6. SALAS DE FITNESS Y SUS EQUIPAMIENTOS.

6.1. FUNCIÓN DE LOS EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS EN LAS SALAS DE FITNESS-

6.2. LAS MÁQUINAS DE FUERZA: PRINCIPIOS.

6.3. TIPOS DE MÁQUINAS DE FUERZA EN SALAS DE CENTROS DE FITNESS.

6.4. EL EQUIPAMIENTO CARDIOVASCULAR EN LAS SALAS DE FITNESS.

6.5. DISPOSICIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPAMIENTO Y LAS INSTALACIONES.

### Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos/análisis de situaciones	0	0	0
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	0	25	25
Sesión magistral	22	32	54
Pruebas de respuesta corta	2	15	17
Informes/memorias de prácticas	30	24	54
Trabajos y proyectos	0	0	0

\*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	El carácter de la asignatura hace necesario combinar varios tipos de metodologías, dependiendo de la naturaleza de los objetivos a alcanzar y los contenidos a tratar. Se abogará por una metodología activa, alternando exposiciones magistrales y trabajo en pequeño grupo en las sesiones teóricas y vivencia de las diferentes propuestas de tareas (del profesor y de los propios alumnos) en las sesiones prácticas. Además, el alumno dispondrá de un soporte virtual de apoyo a la docencia, a través de la plataforma TEMA ( <a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a> ), con lo que podrá realizar un seguimiento parcialmente on-line de la materia. - Organización de la docencia: Las sesiones de carácter teórico se desarrollarán en horario y ubicación fijadas por el centro (A5). Las sesiones prácticas se realizarán en el Gimnasio. Los profesores facilitarán en cada tema un guión de soporte a la docencia en el que conste el índice del mismo, lecturas recomendadas, bibliografía específica y algunos contenidos del tema en formato apuntes.

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Sesión magistral	TUTORIAS PLATAFORMA TEMA
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	TUTORIAS PLATAFORMA TEMA

### Evaluación

	Descripción	Calificación
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma		10
Pruebas de respuesta corta	El examen constará de un apartado de preguntas tipo test y una segunda parte de preguntas de respuesta corta justificada debidamente.	60

---

**Otros comentarios sobre la Evaluación**

---

En la convocatoria extraordinaria del mismo curso académico se mantendrán las calificaciones de la primera convocatoria. En todo caso se mantendrán los criterios de evaluación.

---

**Fuentes de información**

---

Colado Sánchez, J.C. (1996). *Fitness en las salas de musculación*. Zaragoza: INDE.

Earle, R.W. y Baechle, T.R. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.

Isidro, F., Heredia, J.R., Pinsach, P. y Costa, M.R. (2007). *Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness*. Barcelona: Paidotribo.

Thompson, W.R. (2009). *ACSM's guidelines to exercise testing and prescription*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 8th Ed.

**Recomendaciones**

---