



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	Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es			
Web				
Descripción general	La asignatura pretende ofrecer al alumno/a una visión general de una de las principales opciones profesionales de la titulación: las actividades de fitness.			

Competencias de titulación

Código	
A1	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
A2	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población escolar
A3	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la propuesta de tareas en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte
A12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo
A13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
A22	Capacidad para conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional
A23	Capacidad para identificar y valorar los riesgos que puedan derivarse del uso de los equipamientos e instalaciones deportivas
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
B9	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del ejercicio físico, juego motor, danza, expresión corporal y actividades en la naturaleza

Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
- Conocimiento y comprensión los fundamentos de las actividades de fitness.	A1	B1
- Comprensión de la literatura científica del ámbito de las actividades de fitness.	A2	B5
	A3	B8
	A12	B9
	A13	
	A22	
	A23	

- 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. A1 A2
- Capacidad para promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica 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 I: Concepto y evolución del fitness	Subtema I.1. Concepto y evolución del fitness Subtema I.2. El fitness en la actualidad Subtema I.3. El sector de los servicios de fitness Subtema I.4. Los usuarios/as del fitness
TEMA II: El técnico polivalente de fitness	Subtema II.1. Características y formación Subtema II.2. Habilidades personales y sociales Subtema II.3. Pautas para su desarrollo profesional
TEMA III: Actividades de fitness: la sala [cardio-fitness]	Subtema III.1. Equipamiento y funcionamiento de una sala [cardio-fitness] actual. Subtema III.2. Pautas básicas de entrenamiento en sala Subtema III.3. Seguridad y prevención de lesiones Subtema III.4. El entrenamiento funcional en la sala cardio-fitness
TEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuales	Subtema IV.1. H.I.I.T. Subtema IV.2. Tonificación con soporte musical Subtema IV.3. Running Subtema IV.4. Cross fit Subtema IV.5. Entrenamiento excéntrico Subtema IV.6. Entrenamiento en suspensión: TRX Subtema IV.7. Core training Subtema IV.8. Entrenamiento propioceptivo Subtema IV.9. Stretching Global Activo Subtema IV.10. F.N.P. Subtema IV.11. Método Pilates

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos/análisis de situaciones	1	10	11
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	0	25	25
Sesión magistral	22	21	43
Pruebas de respuesta corta	2	15	17
Informes/memorias de prácticas	0	10	10
Trabajos y proyectos	30	14	44

*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	Se analizarán estudios sobre los servicios deportivos actuales, las actividades de fitness y tipología de sus usuarios/as.
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	A lo largo de las sesiones teórico/prácticas se realizarán trabajos autónomos en pequeños grupos que vinculen al alumno/a con los contenidos de la asignatura.

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 (<http://www.uvigo.es/faitic>), con lo que podrá realizar un seguimiento parcialmente on-line de la materia.

- Organización de la docencia:
Las sesiones de carácter teórico y práctico se desarrollarán en horario y ubicación fijadas por el centro.

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	Los alumnos/as serán evaluados en las clases teóricas y prácticas	15
Pruebas de respuesta corta	El examen teórico podrá constar de preguntas cortas y/o tipo test de los diversos contenidos de la asignatura.	50
Trabajos y proyectos	Se elaborará un proyecto global en pequeños grupos sobre una actividad de fitness pactada previamente con el docente que incluya una estructura teórica, práctica y de intervención en una población.	35

Otros comentarios sobre la Evaluación

Es indispensable superar el examen teórico con una calificación mínima de 5 puntos para aprobar la asignatura. De no ser así, el resto de calificaciones se guardarán para posteriores convocatorias.

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

Asignaturas que continúan el temario

Programas de ejercicio físico y bienestar/P02G050V01910

Otros comentarios

Para afrontar la asignatura es importante tener una buena base teórica de:

- Anatomía y kinesiólogía humana.
- Fisiología del ejercicio.