



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

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
C24	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva recreativa, con atención a las características individuales y contextuales de las personas
C26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa
C28	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas
C29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Los estudiantes serán capaces de conocer y comprender fundamentos de las actividades de fitness.	B2	B5
	B12	B13
Los estudiantes serán capaces de diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de Y-A relativos las actividades de fitness, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	B5	C9
	B25	C24
		C26
		C28
		C29
Los estudiantes serán capaces de comprender la literatura científica del ámbito de las actividades de fitness.	B2	

Los estudiantes serán capaces de promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de practica de actividad de fitness.		C9
Los estudiantes serán capaces de identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de las actividades de fitness.		C29
Los estudiantes serán capaces de seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva adecuada para las actividades de fitness.	B26	C24
Los estudiantes serán capaces de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al ámbito de las actividades de fitness.	B5	C28

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 practicas. 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	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	Los alumnos/as serán evaluados en las clases teóricas y prácticas	15	B5	C9 C24 C26 C28 C29
Pruebas de respuesta corta	El examen teórico podrá constar de preguntas cortas y/o tipo test de los diversos contenidos de la asignatura.	50	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
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	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29

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.