



DATOS IDENTIFICATIVOS

Actividades de fitness

Materia	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	1c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	(*)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	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas
A2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
A3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
A12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
A13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
A22	Capacidade para coñecer e aplicar o marco xurídico do ámbito profesional
A23	Capacidade para identificar e valorar os riscos que poidan derivarse do uso dos equipamentos e instalacións deportivas
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións da motricidade humana
B9	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do exercicio físico, xogo motor, danza, expresión corporal e actividades na natureza

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
- Coñecemento e comprensión dos fundamentos das actividades de fitness.	A1	B1
- Comprensión da literatura científica do ámbito das actividades de fitness.	A2	B5
	A3	B8
	A12	B9
	A13	
	A22	
	A23	

- Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de E-A relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas. A1
- Capacidade para promover a formación de hábitos perdurables e autónomos de practica de actividade de fitness. A2
- Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica das actividades de fitness.
- Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para as actividades de fitness.
- Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao ámbito das actividades de fitness.

Contidos

Tema

TEMA *I: Concepto e evolución do fitness	*Subtema *I.1. Concepto e evolución do fitness *Subtema *I.2. O fitness na actualidade *Subtema *I.3. O sector dos servizos de fitness *Subtema *I.4. Os usuarios/as do fitness
TEMA *II: O técnico polivalente de fitness	*Subtema *II.1. Características e formación *Subtema *II.2. Habilidades persoais e sociais *Subtema *II.3. Pautas para o seu desenvolvemento profesional
TEMA *III: Actividades de fitness: a sala cardio-fitness	*Subtema *III.1. Equipamento e funcionamento dunha sala cardio-fitness actual. *Subtema *III.2. Pautas básicas de adestramento en sala *Subtema *III.3. Seguridade e prevención de lesións *Subtema *III.4. O adestramento funcional na sala cardio-fitness
TEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuais	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. Entrenamento excéntrico Subtema IV.6. Entrenamento en suspensión: TRX Subtema IV.7. Core training Subtema IV.8. Entrenamento propioceptivo Subtema IV.9. Stretching Global Activo Subtema IV.10. F.N.P. Subtema IV.11. Método Pilates

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Estudo de casos/análises de situacións	1	10	11
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	0	25	25
Sesión maxistral	22	21	43
Probas de resposta curta	2	15	17
Informes/memorias de prácticas	0	10	10
Traballos e proxectos	30	14	44

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Estudo de casos/análises de situacións	Analizaranse estudos sobre os servizos deportivos actuais, as actividades de fitness e tipoloxía dos seus usuarios/as.
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Ao longo das sesións teórico/prácticas realizaranse traballos autónomos en pequenos grupos que vinculen ao alumno/a con os contidos da materia.

Sesión maxistral	O carácter da materia fai necesario combinar varios tipos de metodoloxías, dependendo da natureza dos obxectivos a alcanzar e os contidos a tratar. Avogarase por unha metodoloxía activa, alternando exposicións maxistras e traballo en pequeno grupo nas sesións teóricas e vivencia das diferentes propostas de tarefas (do profesor e dos propios alumnos) nas sesións prácticas. Ademais, o alumno disporá dun soporte virtual de apoio á docencia, a través da plataforma TEMA (http://www.uvigo.es/faitic), co que poderá realizar un seguimento parcialmente *on-*line da materia. - Organización da docencia: As sesións de carácter teórico e práctico desenvolveranse en horario e localización fixadas polo centro.
------------------	--

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	TITORÍAS PLATAFORMA TEMA
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	TITORÍAS PLATAFORMA TEMA

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Os alumnos/as serán avaliados nas clases teóricas e prácticas	15
Probas de resposta curta	O exame teórico poderá constar de preguntas curtas e/ou tipo test dos diversos contidos da materia.	50
Traballos e proxectos	Elaborarase un proxecto global en pequenos grupos sobre unha actividade de fitness pactada previamente co docente que inclúa unha estrutura teórica, práctica e de intervención nunha poboación.	35

Outros comentarios sobre a Avaliación

É indispensable superar o exame teórico cunha cualificación mínima de 5 puntos para aprobar a materia. De non ser así, o resto de cualificacións gardaranse para posteriores convocatorias.

Na convocatoria extraordinaria do mesmo curso académico manteranse as cualificacións da primeira convocatoria. En todo caso manteranse os criterios de avaliación.

Bibliografía. Fontes de información

Manuales básicos:

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.

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Programas de exercicio físico e benestar/P02G050V01910

Outros comentarios

Para afrontar a asignatura e importante ter unha boa base teórica de:

- Anatomía e kinesiología humana.
- Fisioloxía do exercicio.