



## 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

Código	
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C24	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade físico-deportiva recreativa, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
C26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
C28	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas
C29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa

## Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Os estudantes serán capaces de coñecer e comprender fundamentos das actividades de fitness.	B2	
	B5	
	B12	
	B13	
Os estudantes serán capaces de deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de E-A relativos as actividades de fitness, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.	B5	C9
	B25	C24
		C26
		C28
		C29
Os estudantes serán capaces de comprender a literatura científica do ámbito das actividades de fitness.	B2	

Os estudantes serán capaces de promover a formación de hábitos perdurables e autónomos de practica de actividade de fitness.		C9
Os estudantes serán capaces de identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica das actividades de fitness.		C29
Os estudantes serán capaces de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para as actividades de fitness.	B26	C24
Os estudantes serán capaces de aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao ámbito das actividades de fitness.	B5	C28

## 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 ( <a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a> ), 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.

<b>Atención personalizada</b>	
<b>Metodoloxías</b>	<b>Descrición</b>
Sesión maxistral	TITORÍAS PLATAFORMA TEMA
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	TITORÍAS PLATAFORMA TEMA

<b>Avaliación</b>				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Os alumnos/as serán avaliados nas clases teóricas e prácticas	15	B5	C9 C24 C26 C28 C29
Probas de resposta curta	O exame teórico poderá constar de preguntas curtas e/ou tipo test dos diversos contidos da materia.	50	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
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	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29

#### **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.