



## 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<br>6   | Seleccione<br>OP | Curso<br>3 | Cuatrimestre<br>1c |
| Lengua              | Castellano   |                  |            |                    |
| Impartición         | Gallego  |                  |            |                    |
| 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.   |
| B24    | Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto 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<br>B5<br>B12<br>B13<br>B24         |                                |
| 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<br>B25                             | C9<br>C24<br>C26<br>C28<br>C29 |

|  |                   |                         |
|--|-------------------|-------------------------|
| Los estudiantes serán capaces de comprender la literatura científica del ámbito de las actividades de fitness.   | B2<br>B5          |                         |
| Los estudiantes serán capaces de promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad de fitness.                           | B13<br>B24<br>B25 | C9<br>C28<br>C29        |
| Los estudiantes serán capaces de identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de las actividades de fitness.                      | B24               | C9<br>C26<br>C28<br>C29 |
| Los estudiantes serán capaces de seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva adecuada para las actividades de fitness.               | B26               | C24<br>C26<br>C29       |
| Los estudiantes serán capaces de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al ámbito de las actividades de fitness. | B5<br>B24         | C28                     |

## Contenidos

| Tema  |  |
|---|--|
| Breve descripción de los Contenidos   | <p>1. Teoría y práctica del ejercicio físico y bienestar en clases colectivas</p> <p>2. Tendencias del fitness y análisis físico en clases colectivas (Actividades de sala, aeróbic, step, actividades acuáticas, etc.)</p> <p>3. Aspectos didácticos y metodológicos del ejercicio físico con soporte musical.</p>  |
| TEMA 1. Teoría y práctica del ejercicio físico y bienestar en clases colectivas       | <p>SUBTEMA I: Concepto y evolución del fitness</p> <p>Subtema I.1. Concepto y evolución del fitness</p> <p>Subtema I.2. El fitness en la actualidad</p> <p>Subtema I.3. El sector de los servicios de fitness</p> <p>Subtema I.4. Los usuarios/as del fitness</p> <p>SUBTEMA II: El técnico polivalente de fitness</p> <p>Subtema II.1. Características y formación</p> <p>Subtema II.2. Habilidades personales y sociales</p> <p>Subtema II.3. Pautas para su desarrollo profesional</p>  |
| TEMA 2. Tendencias del fitness y análisis físico en clases colectivas                 | <p>SUBTEMA III: Actividades de fitness: la sala [cardio-fitness]</p> <p>Subtema III.1. Equipamiento y funcionamiento de una sala [cardio-fitness] actual.</p> <p>Subtema III.2. Pautas básicas de entrenamiento en sala</p> <p>Subtema III.3. Seguridad y prevención de lesiones</p> <p>Subtema III.4. El entrenamiento funcional en la sala cardio-fitness</p> <p>SUBTEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuales</p> <p>Subtema IV.1. H.I.I.T.</p> <p>Subtema IV.2. Tonificación con soporte musical</p> <p>Subtema IV.3. Running</p> <p>Subtema IV.4. Cross fit</p> <p>Subtema IV.5. Entrenamiento excéntrico</p> <p>Subtema IV.6. Entrenamiento en suspensión: TRX</p> <p>Subtema IV.7. Core training</p> <p>Subtema IV.8. Entrenamiento propioceptivo</p> <p>Subtema IV.9. Stretching Global Activo</p> <p>Subtema IV.10. F.N.P.</p> <p>Subtema IV.11. Método Pilates</p> |
| TEMA 3. Aspectos didácticos y metodológicos del ejercicio físico con soporte musical. | <p>SUBTEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuales</p> <p>Subtema IV.2. Tonificación con soporte musical</p>   |

## Planificación

|   | Horas en clase | Horas fuera de clase | Horas totales |
|---|----------------|----------------------|---------------|
| Lección magistral                         | 25             | 10                   | 35            |
| Trabajo tutelado                          | 4              | 12                   | 16            |
| Seminario                                 | 4              | 10                   | 14            |
| Presentación                              | 15             | 13                   | 28            |
| Resolución de problemas de forma autónoma | 5              | 10                   | 15            |
| Examen de preguntas objetivas             | 2              | 4                    | 6             |
| Informe de prácticas                      | 2              | 8                    | 10            |
| Trabajo                                   | 6              | 20                   | 26            |

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

| <b>Metodologías</b>                       |   |
|---|---|
|   | Descripción   |
| Lección magistral                         | Actividades expositivas de profesor y estudiante. Exposiciones, seminarios, presentación de ejercicios, trabajos o proyectos a desarrollar. |
| Trabajo tutelado                          | Resolución de ejercicios en el aula/laboratorio bajo la dirección del profesor  |
| Seminario                                 | Tutorías obligatorias individualmente o en pequeño grupo.   |
| Presentación                              | Actividad práctica en donde el alumno debe ser responsable de su diseño, planificación y abordaje.  |
| Resolución de problemas de forma autónoma | Búsqueda de información con base de un posterior abordaje práctico de los contenidos.   |

| <b>Atención personalizada</b>             |   |
|---|---|
| Metodologías                              | Descripción   |
| Lección magistral                         | En el aula teórica  |
| Trabajo tutelado                          | En el aula práctica o en horario de tutorías.               |
| Presentación                              | En el aula teórica y sesiones prácticas                     |
| Seminario                                 | En las sesiones teóricas, prácticas y en horario de tutoría |
| Resolución de problemas de forma autónoma | En las sesiones teóricas, prácticas y en horario de tutoría |

| <b>Evaluación</b>             |  |              |                                       |                                |
|-------------------------------|--|--------------|---------------------------------------|--------------------------------|
|                               | Descripción  | Calificación | Resultados de Formación y Aprendizaje |                                |
| Presentación                  | Los alumnos desarrollarán una sesión de fitness completa como monitores responsables.  | 25           | B2<br>B5<br>B12<br>B13<br>B25<br>B26  | C9<br>C24<br>C26<br>C28<br>C29 |
| Examen de preguntas objetivas | Evaluación global del proceso de aprendizaje y adquisición de competencias y conocimientos: El examen teórico podrá constar de preguntas cortas y/o tipo test de los diversos contenidos de la asignatura. | 50           | B2<br>B5<br>B12<br>B13<br>B25<br>B26  | C9<br>C24<br>C26<br>C28<br>C29 |
| Informe de prácticas          | El alumno debe recopilar las sesiones (contenidos, objetivos y tareas) de las clases prácticas analizando críticamente cada una de ellas.  | 15           | B5<br>B13<br>B24<br>B26               | C9<br>C26<br>C28<br>C29        |
| Trabajo                       | Los alumnos desarrollarán un trabajo de naturaleza teórico-práctica vinculado a la actividad de fitness que desarrollarán de forma práctica en su presentación.  | 10           | B2<br>B5<br>B12<br>B13<br>B25<br>B26  | C9<br>C24<br>C26<br>C28<br>C29 |

### **Otros comentarios sobre la Evaluación**

Todo el alumnado, asista o no a las clases, tiene derecho a ser evaluado (mediante un examen o en el modo en que se establezca en la guía docente).

a) Evaluación alumnado asistente:

- 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.

- De no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán evaluadas en la convocatoria de julio.

- En la convocatoria extraordinaria del mismo curso académico se mantendrán las calificaciones de la primera convocatoria.

b) Evaluación alumnado no asistente:

- En todo caso se mantendrán los criterios de evaluación y serán consultados previamente con el docente de la materia cuando los alumnos no hayan asistido de manera regular durante el curso.

- Las competencias de la materia serán evaluadas en una prueba única de naturaleza teórica y práctica.

c) Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la página web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte:

<http://feduc.webs.uvigo.es/index.php?id=60,0,0,1,0,0>

---

## **Fuentes de información**

### **Bibliografía Básica**

### **Bibliografía Complementaria**

American College of Sports Medicine, **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**, 7a, Lippincott, Williams & Wilkins., 2006

Colado Sánchez, J.C., **Fitness en las salas de musculación**, INDE, 1996

Dwyer, G.B., & Davis, S.E., **ACSM's health-related physical fitness assessment manual.**, Lippincott, Williams & Wilkins., 2008

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

Hoeger, W.W.K. y Hoeger, S.A., **Fitness and wellness**, 9a, Wadsworth, Cengage Learning., 2009

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

Salinas, N., **Manual para el técnico de sala de fitness.**, Paidotribo, 2005

Thompson, W.R., **ACSM's guidelines to exercise testing and prescription.**, Lippincott, Williams & Wilkins., 2009

S A Costigan, N Eather, R C Plotnikoff, D R Taaffe, D R Lubans, **High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis**, Br J Sports Med, 2015

Lieberman et al., **Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners**, Nature, 2010

Thijs et al., **Gait-related intrinsic risk factors for patellofemoral pain in novice recreational runners**, Br J Sports Med, 2008

Klika B. & Jordan C., **HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT: Maximum Results With Minimal Investment**, ACSM'S Health & Fitness Journal, 2013

Alonso-Fernandez et al., **Changes in muscle architecture of biceps femoris induced by eccentric strength training with nordic hamstring exercise**, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sp, 2018

---

## **Recomendaciones**

### **Asignaturas que continúan el temario**

Programas de ejercicio físico y bienestar/P02G050V01910

---

### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Anatomía humana: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Anatomía humana: Anatomía y kinesiólogía humana/P02G050V01201

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

---

### **Otros comentarios**

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

- Anatomía y kinesiólogía humana.

- Fisiología del ejercicio.

---