



## 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 6	Seleccione OP	Curso 3	Cuatrimestre 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 B5 B12 B13 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 B25	C9 C24 C26 C28 C29

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

## Contenidos

Tema	
Breve descripción de los Contenidos	1. Teoría y práctica del ejercicio físico y bienestar en clases colectivas  2. Tendencias del fitness y análisis físico en clases colectivas (Actividades de sala, aeróbic, step, actividades acuáticas, etc.)  3. Aspectos didácticos y metodológicos del ejercicio físico con soporte musical.
TEMA 1. Teoría y práctica del ejercicio físico y bienestar en clases colectivas	SUBTEMA 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  SUBTEMA 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 2. Tendencias del fitness y análisis físico en clases colectivas	SUBTEMA 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  SUBTEMA 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
TEMA 3. Aspectos didácticos y metodológicos del ejercicio físico con soporte musical.	SUBTEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuales Subtema IV.2. Tonificación con soporte musical

## 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 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 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 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 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 B13 B24 B26	C9 C26 C28 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 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 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.

---