



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 Impartición	Castellano Gallego			
Departamento				
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.			

Resultados de Formación y Aprendizaje

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 previstos en la materia

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	
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 del ejercicio 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 e isoinercial 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.12. Tonificación con soporte musical

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	15	5	20
Trabajo tutelado	4	15	19
Prácticas de laboratorio	26	9	35
Presentación	4	15	19
Resolución de problemas de forma autónoma	5	10	15
Examen de preguntas objetivas	2	4	6
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	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

Metodologías

	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
Prácticas de laboratorio	Realización práctica de diferentes tendencias del fitness y desarrollo de sesiones básicas
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.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Lección magistral	En el aula teórica o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Trabajo tutelado	En el aula práctica o en horario de tutorías o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Presentación	En el aula teórica y sesiones prácticas o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Resolución de problemas de forma autónoma	En las sesiones teóricas, prácticas y en horario de tutoría o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.
Prácticas de laboratorio	En el aula práctica o en horario de tutorías o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma MOOVI o correo electrónico con concertación previa.

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Lección magistral	Durante algunas sesiones teóricas se realizarán ejercicios interactivos en gran grupo donde se concederán puntos de la nota final en función de la posición final obtenida.	5	B2 B5 B12 B13 B24 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
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.	40	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	El alumno debe recopilar las sesiones (contenidos, objetivos y tareas) de las clases prácticas analizando críticamente cada una de ellas. Para ello debe asistir, al menos, al 85% de las sesiones prácticas programadas.	15	B5 B13 B24 B26	C9 C26 C28 C29
Trabajo	Los alumnos desarrollarán diversas tareas propuestas a través de la plataforma de teledocencia Moovi que tendrán una fecha límite de presentación para poder ser evaluadas.	15	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).

- Evaluación continua

a) Evaluación ALUMNADO ASISTENTE (asiste, al menos, al 85% de las sesiones prácticas programadas):

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

Evaluación Global.

b) Evaluación ALUMNADO NO ASISTENTE (asiste a menos del 85% de las sesiones prácticas programadas):

- 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 (50%) y práctica (50%) que debe ser superada con una calificación mínima de un 5.

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://fcced.uvigo.es/gl/>

Fuentes de información

Bibliografía Básica

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

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

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

Bibliografía Complementaria

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

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

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

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

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

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

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

Alonso-Fernandez et al., **Effect of a HIIT Programme vs. Extensive Continuous Training on Inexperienced Individuals**, Apunt. Educación Física y Deportes, 2017

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

Aguilera-Castells et al., **Muscle activation in suspension training: a systematic review**, SportS Biomechanics, 2018

Alonso-Fernandez et al., **Impact of a HIIT protocol on body composition and VO2max in adolescents**, Science & Sports, 2019

Alonso-Fernandez et al., **Changes in rectus femoris architecture induced by the reverse nordic hamstring exercises**, Journal sports Med Phys Fitness, 2019

Alonso-Fernandez et al., **Effects of the Functional Heel Drop Exercise on the Muscle Architecture of the Gastrocnemius**, Journal of Sport Rehabilitation, 2019

Espejo-Antúnez et al., **The impact of proprioceptive exercises on balance and physical function in institutionalized older adults: A randomized controlled trial**, ARCHIVES OF PHYSICAL MEDICINE AND REHABILITATION, 2020

Vera-Garcia et al., **Progressions of core stabilization exercises based on postural control challenge assessment**, European Journal of Applied Physiology, 2020

Xu et al., **Effects of Foot Strike Techniques on Running Biomechanics: A Systematic Review and Meta-analysis**, SPORTS HEALTH, 2020

Gardiner et al., **injury risk and injury incidence rates in crossfit**, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2020

Matos et al., **Analysis of the pain symptoms, flexibility, and hydroxyproline concentration in individuals with low back pain submitted to Global Postural Re-education and stretching**, Pain Management, 2020

Schmidt et al., **Influence of Pilates Method on Nonspecific Lumbar Pain**, Arquivos Brasileiros de Neurocirurgia, 2020

Rustaden et al., **Similar Energy Expenditure During BodyPump and Heavy Load Resistance Exercise in Overweight Women**, Frontiers in Physiology, 2020

Alonso-Fernandez et al., **Impact of Askling L-PROTOCOL on muscle architecture, flexibility and sprint performance**, Int. Journal of Sports Medicine, 2021

Alonso-Fernandez et al., **Acute impact of Nordic hamstring exercise on sprint performance after 24, 48 and 72 hours**, Sports Biomechanics, 2021

Alonso-Fernandez et al., **Effects of Copenhagen Adduction Exercise on Muscle Architecture and Adductor Flexibility**, IJERPH, 2022

Alonso-Fernandez et al., **Impact of High-Intensity Interval Training on Body Composition and Depressive Symptoms in Adults under Home Confinement**, IJERPH, 2022

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Programas de ejercicio físico y bienestar/P02G050V01910

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

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.