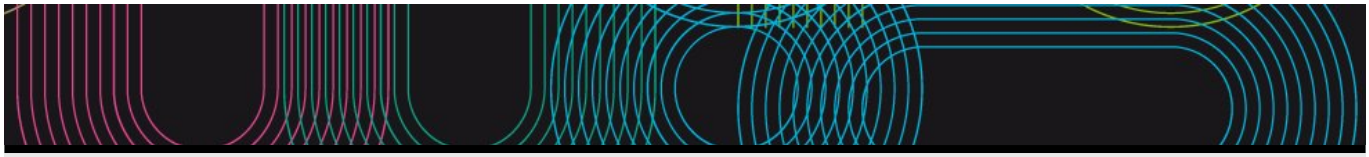

DATOS IDENTIFICATIVOS				
Actividades de fitness				
Asignatura	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulacion	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua Impartición	Castellano Gallego			
Departamento	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 lana 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 practica 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	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 FAITIC 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 FAITIC o correo electrónico con concertación previa.
Presentación	En el aula teórica y sesiones prácticas o por medios telemáticos en el campus remoto, la plataforma FAITIC 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 FAITIC 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 FAITIC o correo electrónico con concertación previa.

Evaluación				
	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, prácticum y prácticas externas	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://fcced.uvigo.es/gl/

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 helth-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., **HIGHI NTENSITY 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 kinesiología humana/P02G050V01201
Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Otros comentarios

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

- Anatomía y kinesiología humana.
- Fisiología del ejercicio.

Plan de Contingencias

Descripción

=== MEDIDAS EXCEPCIONALES PLANIFICADAS ===
Ante la incierta e imprevisible evolución de la alerta sanitaria provocada por el COVID-19, la Universidad de Vigo establece una planificación extraordinaria que se activará en el momento en que las administraciones y la propia institución lo determinen atendiendo a criterios de seguridad, salud y responsabilidad, y garantizando la docencia en un escenario no presencial o parcialmente presencial. Estas medidas ya planificadas garantizan, en el momento que sea preceptivo, el

desarrollo de la docencia de un modo más ágil y eficaz al ser conocido de antemano (o con una amplia antelación) por el alumnado y el profesorado a través de la herramienta normalizada e institucionalizada de las guías docentes.

=== ADAPTACIÓN DE LAS METODOLOGÍAS ===
* Metodologías docentes que se mantienen
Resolución de problemas de forma autónoma

* Metodologías docentes que se modifican
Lección magistral: Si la docencia no es presencial, la actividad docente se desarrollará a través del Campus Remoto y la plataforma de teledocencia Faitic.
Trabajo tutelado y presentación: se sustituirá por tareas que el alumno pueda desarrollar y entregar en la modalidad virtual.
Prácticas de laboratorio: Si la docencia no es presencial, la actividad docente se desarrollará a través del Campus Remoto y la plataforma de teledocencia Faitic.

* Mecanismo no presencial de atención al alumnado (tutorías)
En todas las metodologías planteadas la atención personalizada del estudiantado se realizará través del despacho virtual del Campus Remoto y de correos electrónicos realizando una concertación previa con el docente.

* Modificaciones (si proceden) de los contenidos a impartir
Sin modificación.

* Bibliografía adicional para facilitar el auto-aprendizaje
Sin modificación.

* Otras modificaciones
Sin cambios.

=== ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN ===

En caso de docencia no presencial, habrá la posibilidad de seguir el itinerario A o el itinerario B.

ITINERARIO A. Evaluación continua de parte teórica y práctica.
Será aquel alumnado que:

a) Haya asistido al menos al 80% de las clases teóricas (lección magistral).
b) Y además realice y presente en tiempo y forma al menos el 80% de las actividades planteadas que sustituirán a las clases prácticas.
SI SE INCUMPLE ALGUNO DE ESTOS DOS REQUISITOS, se pasa directamente al itinerario B.

Criterio de calificación:
a) La asistencia a la clase teórica y la resolución de problemas de forma autónoma tendrá una valoración del 65%.
b) El examen de preguntas objetivas tendrá una valoración del 35%. Este examen es opcional si con la parte anterior se superan los 5 puntos. En todo caso, para subir la nota de la parte "a" se debe sacar al menos un 5 sobre 10 en este examen de la parte "b".

ITINERARIO B. Evaluación NO continua. Para aquel estudiantado que no cumple los criterios de evaluación continua.

- Evaluación de la parte teórica (50% de la nota final). El alumnado tendrá que obtener un cinco sobre diez en el examen tipo test y/o de preguntas cortas.
- Evaluación de la práctica (50% de la nota final). El alumnado tendrá que obtener un cinco sobre diez en el examen. El examen práctico será una prueba de preguntas a desarrollar sobre los contenidos prácticos de la materia.