



DATOS IDENTIFICATIVOS

Actividades de fitness

Materia	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS 6	Sinale OP	Curso 3	Cuadrimestre 1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
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.
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto 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 B24	
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 B25	C9 C24 C26 C28 C29

Os estudantes serán capaces de comprender la literatura científica do ámbito das actividades de fitness.	B2 B5	
Os estudantes serán capaces de promover a formación de hábitos perdurables e autónomos de practica de actividade de fitness.	B13 B24 B25	C9 C28 C29
Os estudantes serán capaces de identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica das actividades de fitness.	B24	C9 C26 C28 C29
Os estudantes serán capaces de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para as actividades de fitness.	B26	C24 C26 C29
Os estudantes serán capaces de aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao ámbito das actividades de fitness.	B5 B24	C28

Contidos

Tema	
Breve descrición dos Contidos	1. Teoría e práctica do exercicio físico e benestar en clases colectivas 2. Tendencias do fitness e análise física en clases colectivas (Actividades de sala, aeróbic, step, actividades acuáticas, etc.) 3. Aspectos didácticos e metodolóxicos do exercicio físico con soporte musical.
TEMA 1. Teoría e práctica do exercicio físico e benestar en clases colectivas	SUBTEMA 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 services de fitness Subtema I.4. Os usuarios/as do fitness SUBTEMA 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 2. Tendencias do fitness e análise física en clases colectivas	SUBTEMA 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 SUBTEMA 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. Cros fit Subtema IV.5. Adestramento excéntrico Subtema IV.6. Adestramento en suspensión: TRX Subtema IV.7. Core training Subtema IV.8. Adestramento propioceptivo Subtema IV.9. Stretching Global Activo Subtema IV.10. F.N.P. Subtema IV.11. Método Pilates
TEMA 3. Aspectos didácticos e metodolóxicos do exercicio físico con soporte musical.	SUBTEMA IV: Actividades de fitness: tendencias actuais Subtema IV.2. Tonificación con soporte musical

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	15	5	20
Traballo tutelado	4	15	19
Prácticas de laboratorio	26	9	35
Presentación	4	15	19
Resolución de problemas de forma autónoma	5	10	15
Exame de preguntas obxectivas	2	4	6
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	2	8	10
Traballo	6	20	26

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente	
	Descrición
Lección maxistral	Actividades expositivas de profesor e estudante. Exposicións, seminarios, presentación de exercicios, traballos ou proxectos a desenvolver.
Traballo tutelado	Resolución de exercicios na aula/laboratorio baixo a dirección do profesor
Prácticas de laboratorio	Realización práctica de diferentes tendencias do fitness e desenvolvemento de sesións básicas
Presentación	Actividade práctica onde o alumno debe ser responsable do seu deseño, planificación e abordaxe.
Resolución de problemas de forma autónoma	Procura de información con base dunha posterior abordaxe práctica dos contidos.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	Na aula teórica ou por medios telemáticos no campus remoto, a plataforma FAITIC ou correo electrónico con concertación previa.
Traballo tutelado	Na aula práctica ou en horario de tutorías ou por medios telemáticos no campus remoto, a plataforma FAITIC ou correo electrónico con concertación previa.
Presentación	Na aula teórica ou por medios telemáticos no campus remoto, a plataforma FAITIC ou correo electrónico con concertación previa.
Resolución de problemas de forma autónoma	Nas sesións teóricas, prácticas e en horario de tutoría ou por medios telemáticos no campus remoto, a plataforma FAITIC ou correo electrónico con concertación previa.
Prácticas de laboratorio	Na aula práctica ou en horario de tutorías ou por medios telemáticos no campus remoto, a plataforma FAITIC ou correo electrónico con concertación previa.

Avaliación				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Presentación	Os alumnos desenvolverán unha sesión de fitness completa como monitores responsables.	25	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29
Exame de preguntas obxectivas	Avaliación global do proceso de aprendizaxe e adquisición de competencias e coñecementos: 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
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	O alumno debe recompilar as sesións (contidos, obxectivos e tarefas) das clases prácticas analizando criticamente cada unha delas.	15	B5 B13 B24 B26	C9 C26 C28 C29
Traballo	Os alumnos desenvolverán un traballo de natureza teórico-práctica vinculado á actividade de fitness que desenvolverán de forma práctica na súa presentación.	10	B2 B5 B12 B13 B25 B26	C9 C24 C26 C28 C29

Outros comentarios sobre a Avaliación

Todo o alumnado, asista ou non ás clases, ten dereito a ser avaliado (mediante un exame ou no modo en que se estableza na guía docente).

a) Avaliación alumnado asistente:

- É indispensable superar o exame teórico cunha calificación mínima de 5 puntos para aprobar a materia. De non ser así, o resto de cualificacións gardaranse para posteriores convocatorias.

- De non ter superada a materia na primeira convocatoria, as competencias non adquiridas avaliaranse na convocatoria de xullo.

- Na convocatoria extraordinaria do mesmo curso académico manteranse as cualificacións da primeira convocatoria.

b) Avaliación alumnado non asistente:

- En todo caso manteráanse os criterios de aviación e serán consultados previamente co docente da materia cando os alumnos non asistan de maneira regular durante o curso.

- As competencias da materia serán avaliadas nunha proba única de natureza teórica e práctica.

c) As datas oficiais dos exames pódense consultar na páxina web da Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte:

http://feduc.webs.uvigo.es/*index.*php?ide=60,0,0,1,0,0

Bibliografía. Fontes 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

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Programas de exercicio físico e benestar/P02G050V01910

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía humana: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía humana: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

Outros comentarios

Para afrontar a asignatura é importante ter unha boa base teórica de:

- Anatomía e kinesiología humana.

- Fisiología do exercicio.

Plan de Continxencias

Descrición

=== MEDIDAS EXCEPCIONAIS PLANIFICADAS ===

Ante a incerta e imprevisible evolución da alerta sanitaria provocada polo COVID-19, a Universidade de Vigo establece unha planificación extraordinaria que se activará no momento en que as administracións e a propia institución determinen atendendo a criterios de seguridade, saúde e responsabilidade, e garantindo a docencia nun escenario non presencial ou

parcialmente presencial. Estas medidas xa planificadas garanten, no momento que sexa preceptivo, o desenvolvemento da docencia dun modo máis áxil e eficaz ao ser coñecido de antemán (ou cunha ampla antelación) polo alumnado e o profesorado a través da ferramenta normalizada e institucionalizada das guías docentes.

=== ADAPTACIÓN DAS METODOLOXÍAS ===

* Metodoloxías docentes que se manteñen
Resolución de problemas de forma autónoma

* Metodoloxías docentes que se modifican

Lección maxistral: Si a docencia non é presencial, a actividade docente desenvolverase a través do Campus Remoto e a plataforma de teledocencia Faitic.

Traballo tutelado e presentación: substituirase por tarefas que o alumno poida desenvolver e entregar na modalidade virtual.

Prácticas de laboratorio: Si a docencia non é presencial, a actividade docente desenvolverase a través do Campus Remoto e a plataforma de teledocencia Faitic.

* Mecanismo non presencial de atención ao alumnado (titorías)

En todas as metodoloxías expostas a atención personalizada do estudiantado realizarase mediante o despacho virtual do Campus Remoto e de correos electrónicos realizando unha concertación previa co docente.

* Modificacións (si proceden) dos contidos a impartir
Sen modificación.

* Bibliografía adicional para facilitar o auto-aprendizaxe
Sen modificación.

* Outras modificacións
Sen cambios.

=== ADAPTACIÓN DA AVALIACIÓN ===

En caso de docencia non presencial, haberá a posibilidade de seguir o itinerario A ou o itinerario B.

ITINERARIO A. Avaliación continua de parte teórica e práctica.
Será aquel alumnado que:

a) Asistiu polo menos ao 80% das clases teóricas (lección maxistral).

b) E ademais realice e presente en tempo e forma polo menos o 80% das actividades expostas que substituirán ás clases prácticas.

SI INCÚMPRESE ALGÚN DESTES DOUS REQUISITOS, pásase directamente ao itinerario B.

Criterio de cualificación:

a) A asistencia á clase teórica e a resolución de problemas de forma autónoma terá unha valoración do 65%.

b) O exame de preguntas obxectivas terá unha valoración do 35%. Este exame é opcional si coa parte anterior supéranse os 5 puntos. En todo caso, para subir a nota da parte "a" débese sacar polo menos un 5 sobre 10 neste exame da parte "b".

ITINERARIO B. Avaliación NON continua. Para aquel estudiantado que non cumpre os criterios de avaliación continua.

- Avaliación da parte teórica (50% da nota final). O alumnado terá que obter un cinco sobre dez no exame tipo test e/ou de preguntas curtas.

- Avaliación da práctica (50% da nota final). O alumnado terá que obter un cinco sobre dez no exame. O exame práctico será unha proba de preguntas a desenvolver sobre os contidos prácticos da materia.