



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud

Asignatura	Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud			
Código	P02G050V01503			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Viaño Santasmarinas, Jorge Juan Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es jorgeviano@gmail.com			
Web				
Descripción general				

## Competencias de titulación

Código

## Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------

Insistir en la importancia de promocionar la salud desde los ámbitos sociales y comunitarios mediante el fomento de hábitos de vida tales como la promoción de la Actividad Física y el Ejercicio.

□ Identificar la Actividad Física como un factor de protección cardiovascular independiente de los efectos de otros factores de riesgo.

## Contenidos

Tema

I. Conceptos, fundamentos y criterios generales para la prescripción de actividad física.

II. Métodos para el desarrollo de la condición física en un entrenamiento para la salud.

III. Evaluación de la condición física y del estilo de vida.

IV. Prescripción de actividad física y planificación del entrenamiento para la salud.

V. Actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas.

VI. Prevención y readaptación de lesiones derivadas de la práctica deportiva.

<b>Planificación</b>			
	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Metodologías integradas	2	40	42
Prácticas de laboratorio	30	37.5	67.5
Informes/memorias de prácticas	2	22	24
Otras	20	0	20

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

<b>Metodologías</b>	
	Descripción
Metodologías integradas	
Prácticas de laboratorio	

### **Atención personalizada**

<b>Evaluación</b>		
	Descripción	Calificación
Metodologías integradas	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta y/o resolución de supuestos prácticos.	70
Prácticas de laboratorio	Trabajo e implicación del alumnado durante la realización de las clases prácticas.	10
Informes/memorias de prácticas	Consistirá en la elaboración de un informe con los datos de las situaciones prácticas conforme a los objetivos en cada sesión.	10
Otras	Asistencia a clase	10

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

En "Informe/Memoria de Prácticas" no se tendrá en cuenta a efectos de evaluación la entrega de prácticas a los que el alumno/a no haya asistido.

En "Metodologías integradas" será requisito indispensable para superar la materia obtener una cualificación al menos de 4 puntos sobre 10.

En "Otras" será requisito indispensable alcanzar al menos un 80% de asistencia a clase, al margen de que las faltas sean o no justificadas.

En 2ª convocatoria o edición los criterios de evaluación serán los mismos que en la primera con la excepción de alcanzar el 80% de asistencia a clase.

### **Fuentes de información**

- ACSM. Programa de condicionamiento físico da ACSM. Editora Manole, Brasil, 1999.
- ACSM (2005). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Baechle, T & Earle, R.(2000). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaing: Human Kinetics.
- Busso, T., Denis, C., Bonnefoy, R., Geysant, A. & Lacour, J.R. (1997). Modeling of adaptations to physical training by using a recursive least squares algorithm. *Journal Applied Physiology*, 82, 1685-1693.
- Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte. Editorial Paidotribo, España, 1999.
- George, Fisher, Vehrs (2001). *Test y Pruebas Físicas*. Barcelona: Paidotribo.
- Grosser, M., Bruggemann, P., Zintl, F. Alto rendimiento deportivo planificación y desarrollo. Editorial Martínez Roca, España, 1989.
- Heyward, V. (2000). *Evaluación y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo
- Júnior, A.A. *Bases para ejercicios de alongamento*. São Paulo. Phorte editora, 1999.
- Manso, J.M.G., Valdivielso, M.N., Caballero, J.A.R. Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Editorial Gymnos, España, 1996.
- Monteiro, A. *Ginástica aeróbica*, Editora Cid, Brasil, 1996.

- Novaes, J.S; Vianna, J.M. Personal training & condicionamento físico. Editora Shape, Rio de Janeiro, 1998.
- Pollock, M.L., Wilmore, J.H. Exercício na saúde e na doença. Editora Medsi, Brasil, 1993.
- Sharkey, B.J. (2002). *Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetics
- Varios (1989). *Metrología deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.

---

## **Recomendaciones**

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

Anatomía: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Educación: Aprendizaje y control motor en la educación física y el deporte/P02G050V01102

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Psicología: Psicología de la actividad física y el deporte/P02G050V01202

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

Actividades de fitness/P02G050V01901

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Actividades físicas de ocio/P02G050V01905

---

### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Anatomía: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Ejercicio físico para personas mayores/P02G050V01908

---