



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	Gallego			
Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Silva Alonso, Telmo			
Profesorado	Silva Alonso, Telmo Viaño Santasmarinas, Jorge Juan			
Correo-e	telmosilva@edu.xunta.es			
Web				
Descripción general				

Competencias de titulación

Código	
A1	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
A2	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población escolar
A5	Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte y actividad física escolar
A6	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y del deporte
A7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
A10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
A17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B22	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

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.	A1	B1
	A2	B8
	A5	B10
□ Identificar la Actividad Física como un factor de protección cardiovascular independiente de los efectos de otros factores de riesgo.	A6	B12
	A7	B22
	A10	B24
	A17	

Contenidos

Tema

I. Conceptos, fundamentos y criterios generales para la prescripción de actividad física.	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.	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.	III. Evaluación de la condición física y del estilo de vida.
IV. Prescripción de actividad física y planificación del entrenamiento para la salud.	IV. Prescripción de actividad física y planificación del entrenamiento para la salud.
V. Actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas.	V. Actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas.
VI. Prevención y readaptación de lesiones derivadas de la práctica deportiva.	VI. Prevención y readaptación de lesiones derivadas de la práctica deportiva.

Planificación

	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

Metodologías

	Descripción
Metodologías integradas	. Enseñanza basada en proyectos de aprendizaje. . Aprendizaje basado en problemas (*ABP). . Metodologías basadas en investigación. . Aprendizaje colaborador.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y *procedimentais relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollan en espacios especiales con equipación especializada (laboratorios, aulas informáticas, *etc).

Atención personalizada

Pruebas	Descripción
Informes/memorias de prácticas	La aplicación de los procedimientos pertinentes para la obtención de esta información se realizará a lo largo de todo el periodo de impartición de la asignatura en lo que concierne a los supuestos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, respecto a la elaboración de los trabajos monográficos y ensayos que implica el desarrollo de los contenidos de tipo complementario y asociado la temporalización se ajustará a lo previsto para el desarrollo de dichos contenidos

Evaluación

	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 & condicionamiento 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*. Champaing: 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
