



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	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Viaño Santasmarinas, Jorge Juan			
Profesorado	Taboada Iglesias, Yaiza Viaño Santasmarinas, Jorge Juan Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	jorgeviano@gmail.com			
Web				
Descripción general				

Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B19	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud.
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
C15	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud
C18	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Conocer e identificar el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	B1
Saber buscar e interpretar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	B2 B13 B14
Conocer y utilizar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B11 B13
Ser capaz de elaborar propuestas para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.	B16 B19

Ser capaz de evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud en diferentes poblaciones.	B16	C13
Conocer y saber aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud.		C8 C13
Saber identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.	B13	C15 C18
Ser capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados.		C18

Contenidos

Tema

I. Beneficios y riesgos asociados al ejercicio: relación entre actividad física, salud, longevidad y calidad de vida.	I. 1. Conceptos, fundamentos y criterios generales para la prescripción de actividad física.
II. Prescripción de ejercicio físico: gestión de entrenamiento para la salud.	II. 1. Prescripción de actividad física y planificación del entrenamiento para la salud.
III. Diseño de un proyecto de entrenamiento para la salud: la planificación de la actividad física.	III. 1. Métodos para el desarrollo de la condición física en un entrenamiento para la salud.
IV. Evaluación de la condición física en el contexto de la práctica de la actividad física para la salud.	IV. 1. Evaluación de la condición física y del estilo de vida.
V. Prescripción de la actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas y de lesiones derivadas de la práctica deportiva.	V. 1. Actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas. VI. 2. Prevención y readaptación de lesiones derivadas de la práctica deportiva.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Metodologías integradas	2	60	62
Prácticas de laboratorio	30	15	45
Informes/memorias de prácticas	2	22	24
Otras	18	0	18
Pruebas de tipo test	1	0	1

*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 procedimentales relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollan en espacios especiales con equipación especializada (laboratorios, aulas informáticas, etc).

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Metodologías integradas	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
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	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Metodologías integradas	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta y/o resolución de supuestos prácticos. Para la superación de la materia será requisito obtener un mínimo del 50% de la nota de este apartado.	40	B1 B2 B11 B13 B14 B16 B19	C8 C13 C15 C18
Prácticas de laboratorio	Trabajo e implicación del alumnado durante la realización de las clases prácticas.	10	B11 B16 B19	C8
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.	40	B1 B11 B13 B16 B19	C13 C18
Otras	Entrega de lecturas, análisis de documentos científicos	10	B1 B2 B14	C13 C15 C18

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. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Editorial Paidotribo, España, 2000.

ACSM. Teste de esforço e prescrição de exercício. Editora Revinter, Brasil, 2000.

Alter, M. *A Ciência da flexibilidade*. Porto Alegre. Artmed, 1999.

Borg, G. & Noble, B.J. (1974). Perceived exertion. *Exercise Sport Science Review*, 2, 131-153.

Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P.G., Droghetti, G. & Codeca, L. (1982). Determination of the anaerobic threshold by a non invasive field test in runners. *Journal of Applied Physiology*, 52, 4, 869-873.

Dougall, J.D.M., Wender, H.A., Green, H.J. Evaluación fisiológica del deportista, Editorial Paidotribo, España, 2000.

Gomes, A.C., Filho, N.P. Cross training. Centro de informações esportivas, Brasil, 1995.

Guedes, D.P. Personal training na musculação. Editora Ney Pereira, Brasil, 1997.

Júnior, A.A. *Flexibilidade teoria e prática*. Londrina. Editora atividade física e saúde, 1998.

López, E.J.M. Pruebas de aptitud física. Paaidotribo, Barcelona, 2002.

McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. Fisiología do exercício □ Energia, nutrição e desempenho humano. Editora afiliada,

Brasil, 1998.

Nieman, D.C. Ejercicio e saude. Editora Manole, Brasil,1999.

Orellano, J.N; Prada, R, A.C. Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Wanceulen, Sevilla, 2000.

Recio, J.B y Ribas A. R. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Editorial Deportes, Cuba, 1998.

Stoudemire, N.M. (1996). The validity of regulating blood lactate concentration during running by ratings of perceived exertion. *Medicine Science Sport Exercise*, 28 (4), 490-495.

Weineck, J. Salud, ejercicio y deporte. Editorial Paidotribo, España, 2001.

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
