



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				
Coordinador/a	Varela Martínez, Silvia			
Profesorado	Varela Martínez, Silvia			
Correo-e	silviavm@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Resultados de Formación y Aprendizaje

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.		
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		
C17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas 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 previstos en la materia

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	
Ser capaz de evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud en diferentes poblaciones.	B16	C13 C17

Conocer y saber aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud.		C8 C13 C17
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 C17 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. Epidemiología de la actividad física. Diferentes conceptos y factores que determinan la actividad física.
II. Prescripción de ejercicio físico: gestión de entrenamiento para la salud.	II. Ejercicio físico para la salud en niños/as, adolescentes y adultos sanos.
III. Diseño de un proyecto de entrenamiento para la salud: la planificación de la actividad física.	III. Principios del entrenamiento en el ámbito de la salud. Variables y tipos de entrenamiento.
IV. Evaluación de la condición física en el contexto de la práctica de la actividad física para la salud.	IV. Evaluación mediante baterías y test (prebas de campo) de la condición física saludable en diferentes grupos de edad.
V. Prescripción de la actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas y de lesiones derivadas de la práctica deportiva.	V. Actividad física en grupos especiales.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	18	0	18
Trabajo tutelado	2.5	0	2.5
Prácticas de laboratorio	30	15	45
Trabajo	0	30	30
Examen de preguntas objetivas	1	37.5	38.5
Presentación	1	5	6
Resolución de problemas y/o ejercicios	0	10	10

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

Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Enseñanza basada en proyectos de aprendizaje. Aprendizaje basado en problemas (ABP). Metodologías basadas en investigación. Aprendizaje colaborador.
Trabajo tutelado	Supuestos prácticos para resolver en grupos reducidos.
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

Metodologías	Descripción
Prácticas de laboratorio	Se atenderá a las peculiaridades del alumnado, adaptando la metodología empleada en función de sus necesidades o características.
Lección magistral	A pesar de que se tratan de sesiones magistrales, el alumnado participará activamente en las clases, ya que se le hará partícipe continuamente, bien mediante preguntas, bien mediante la resolución de problemas de forma personal o en grupos pequeños, lo que permitirá una atención más personal.
Trabajo tutelado	Se proponen trabajos en grupos reducidos que facilita de por sí la atención individualizada.
Pruebas	Descripción

Evaluación				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Trabajo	Realizar un trabajo teórico-práctico planteado por el profesor/a vinculado con el desarrollo de los contenidos de la asignatura. El guion para la realización del trabajo será publicado en la plataforma de la materia.	30	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Examen de preguntas objetivas	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta y/o resolución de supuestos prácticos.	40	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Presentación	Se realizará una exposición sobre el contenido del trabajo teórico-práctico.	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Resolución de problemas y/o ejercicios	Análisis, interpretación y reflexión de textos científicos sobre el efecto del ejercicio físico en patologías.	20	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18

Otros comentarios sobre la Evaluación

Evaluación continua

Este método de evaluación implica la realización de las siguientes pruebas:

- Realizar el trabajo planteado por el profesor/a vinculados con el desarrollo de los contenidos - 30%
- Realizar una presentación oral del trabajo teórico-práctico - 10%
- Realizar un ejercicio de análisis de textos científicos - 20%
- Realizar el examen de preguntas objetivas - 40%.

Requisitos para superar la materia:

- Es necesario sacar un 5 en el examen para poder aprobar la materia. Las notas de las demás pruebas de evaluación únicamente se sumarán en caso de que el examen esté aprobado.
- Es **obligatorio presentar todos los trabajos**, en caso de no hacerlo se suspenderá la evaluación continua y, por tanto, la materia.
- Es obligatorio cumplir con el 80% de asistencia a las clases prácticas. Aquellos/as alumnos/as que no alcancen el mínimo de asistencia indicado, deberán realizar un examen de contenidos prácticos en la 1ª convocatoria cuya valoración será de "apto" o "no apto" . Si resulta no apto, se suspenderá la materia.

Recuperación

- Si no se aprueba el examen, se guardarán las notas del resto de pruebas realizadas solo para la 2ª convocatoria (junio/julio).
- Si no se presenta alguno de los trabajos requeridos, **se suspenderá la evaluación continua** y deberá presentarse el mismo en la 2ª convocatoria (junio/julio). Se conservarán las notas de las partes presentadas/superadas solo para la 2ª convocatoria (junio/julio).
- Si no se alcanza una valoración de "apto" en el examen práctico (personas que no han alcanzado el mínimo de asistencia exigida) deberán presentarse al examen práctico de la 2ª convocatoria (junio/julio).

Evaluación global

Este método de evaluación implica la realización de las siguientes pruebas:

- Realizar el trabajo planteado por el profesor/a vinculados con el desarrollo de los contenidos (40%).
- Realizar el examen de preguntas objetivas (60)%.

Requisitos para superar la materia

- Es necesario sacar un 5 en el examen para superar la materia. La nota del trabajo únicamente se sumará en caso de que el examen esté aprobado.
- Si solo se supera una de las dos pruebas, se guardará la nota de la parte aprobada únicamente para la 2ª convocatoria (junio/julio).
- La **realización del trabajo es obligatoria**. En caso de no presentarlo, se suspenderá la materia.
- Es obligatorio cumplir con el 80% de asistencia a las clases prácticas. Aquellos/as alumnos/as que no alcancen el mínimo de asistencia indicado, deberán realizar un examen de contenidos prácticos en la 1ª convocatoria cuya valoración será de "apto" o "no apto" . Si resulta no apto, se suspenderá la materia.

Recuperación

- Si no se aprueba el examen, se guardará la nota del trabajo (en caso de haber sido presentado) solo para la 2ª convocatoria (junio/julio).- Si no se presentó el trabajo requerido, deberá realizarse el mismo y entregarlo en la 2ª convocatoria (junio/julio).
- Si no se alcanza una valoración de "apto" en el examen práctico (personas que no han alcanzado el mínimo de asistencia exigida) deberán presentarse al examen práctico de la 2ª convocatoria (junio/julio).

Convocatoria Extraordinaria Para la convocatoria extraordinaria se realizará un examen cuyo valor será el **100% de la nota**.

Fechas de exámenes

Las fechas de los exámenes se podrán consultar en la página web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte en el siguiente enlace: <http://fcced.uvigo.es/gl/docencia/exames>

Fuentes de información

Bibliografía Básica

- ACSM, **ACSM's Guidelines for exercise testing and Prescription**, 11, Wolters Kluwer, 2021
- Vivian H. Heyward, **Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio**, Panamericana, 2008
- ACSM, **anual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio**, Paidotribo, 2005
- Machado, Alexandre F, **Manual de Avaliação Física**, Icone Editora, 2010

Bibliografía Complementaria

- ACSM, **Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio.**, Paidotribo, 2000
- Xiao, Junjie (Ed), **Physical Exercise for Human Health**, Springer, 2020
- López, E.J.M., **Pruebas de aptitud física**, Paidotribo., 2002
- George, Fisher, Vehrs, **Test y Pruebas Físicas**, Paidotribo, 2001
- Baechle, T & Earle, R., **Essentials of strength training and conditioning.**, Human Kinetics., 2000
- Sharkey, B.J., **Fitness and Health.**, Human Kinetics, 2002

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

- Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502
- Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

- Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903