



DATOS IDENTIFICATIVOS

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde

Materia	Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde			
Código	P02G050V01503			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	1c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Ramirez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramirez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

(*)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.

Contidos

Tema	
(*)1. Fundamentos de la Promoción de la Salud.	(*)1. Conceptos básicos de la actividad física
2. Valoración Física	2.
-	- Valoración Antropométrica
3. Metodología del entrenamiento aplicada a la salud	- Valoración de la resistencia
-	- Valoración de la fuerza
	- Valoración de la flexibilidad
	3.
	-Meios y metodos para el desarrollo de la resistencia aplicada a la salud
	- Medios y metodos del entrenamiento de la fuerza aplicada a la salud
	- Medios y Metodos del entrenamiento de la flexibilidad aplicada a la salud

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Traballos de aula	0	0	0

Presentacións/exposicións	0	0	0
Debates	0	0	0
Traballos tutelados	0	0	0
Probas de autoavaliación	0	0	0

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Traballos de aula	(*)La participación activa en las clases, tanto en las que tienen un carácter teórico, como en aquellas en las que se desarrollan planteamientos prácticos en relación con el entrenamiento en natación, constituye un aspecto esencial para poder valorar el aprendizaje de los estudiantes en las diferentes dimensiones que implican los objetivos de esta materia.
Presentacións/exposicións	(*)Los trabajos escritos de diverso tipo, como ensayos o trabajos monográficos, supuestos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, etc. Todos ellos constituyen elementos importantes para valorar el trabajo del estudiante y su asimilación de la asignatura. En este tipo de trabajos se pretende conceder un papel importante a la iniciativa de los estudiantes y un margen significativo de decisión en la elección de la temática concreta a desarrollar en los mencionados trabajos. En este caso, asimismo, será tenida en cuenta por el profesor sobre la base del consenso, cuando este sea posible. 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.
Debates	(*)Discusiones de temas relacionados con la actividad física y deporte.
Traballos tutelados	(*)Ayuda directa en la formación y desarrollo de los trabajos que serán presentados en clase

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	

Avaliación

Descrición	Cualificación
Traballos de aula(*) El examen tendra una valoración de 8 puntos y los trabajos realizados por los alumnos tendrán una valoración de 2 puntos	10

Outros comentarios sobre a Avaliación

Bibliografía. Fontes de información

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101
Educación: Aprendizaxe e control motor na educación física e o deporte/P02G050V01102
Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104
Psicoloxía: Psicoloxía da actividade física e o deporte/P02G050V01202
Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401
Actividades de fitness/P02G050V01901
Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502
Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604
Actividades físicas de lecer/P02G050V01905

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101
Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903
Exercicio físico para persoas maiores/P02G050V01908