



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	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Viaño Santasmarinas, Jorge Juan Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es jorgeviano@gmail.com			
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
I. Conceptos, fundamentos e criterios xerais para a prescripción de actividade física.
II. Métodos para o desenvolvemento da condición física nun adestramento para a saúde.
III. Avaliación da condición física e do estilo de vida.
IV. Prescripción de actividade física e planificación do adestramento para a saúde.
V. Actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas.
VI. Prevención e readaptación de lesións derivadas da práctica deportiva.

Planificación			
	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Metodoloxías integradas	2	40	42
Prácticas de laboratorio	30	37.5	67.5
Informes/memorias de prácticas	2	22	24
Outras	20	0	20

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

Metodoloxía docente	
	Descrición
Metodoloxías integradas	
Prácticas de laboratorio	

Atención personalizada

Avaliación		
	Descrición	Cualificación
Metodoloxías integradas	Realizase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos.	70
Prácticas de laboratorio	Traballo e implicación do alumnado durante a realización das clases prácticas.	10
Informes/memorias de prácticas	Consistirá na elaboración dun informe cos datos das situacións prácticas conforme aos obxectivos en cada sesión.	10
Outras	Asistencia a clase	10

Outros comentarios sobre a Avaliación

En "Informe/Memoria de Prácticas" non se terá en conta a efectos de avaliación a entrega de prácticas aos que o alumno/a non asistise.

En "Metodoloxías integradas" será requisito indispensable para superar a materia obter unha cualificación polo menos de 4 puntos sobre 10.

En "outras" será requisito indispensable alcanzar polo menos un 80% de asistencia a clase, á marxe de que as faltas sexan ou non xustificadas.

En 2ª convocatoria ou edición os criterios de avaliación serán os mesmos que na primeira coa excepción de alcanzar o 80% de asistencia a clase.

Bibliografía. Fontes de información

- ACSM. Programa de condicionamento 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*. Champaign: 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 exercícios 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.

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