



## 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	Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Silva Alonso, Telmo			
Profesorado	Silva Alonso, Telmo Viaño Santasmarinas, Jorge Juan			
Correo-e	telmosilva@edu.xunta.es			
Web				
Descrición xeral				

## Competencias de titulación

Código	
A1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas
A2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
A5	Capacidade para planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte e actividade física escolar
A6	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
A17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións da motricidade humana
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B22	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional

## 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.	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	

## Contidos

### Tema

I. Conceptos, fundamentos e criterios xerais para a prescrición de actividade física.	I. Conceptos, fundamentos e criterios xerais para a prescrición de actividade física.
II. Métodos para o desenvolvemento da condición física nun adestramento para a saúde.	II. Métodos para o desenvolvemento da condición física nun adestramento para a saúde.
III. Avaliación da condición física e do estilo de vida.	III. Avaliación da condición física e do estilo de vida.
IV. Prescrición de actividade física e planificación do adestramento para a saúde.	IV. Prescrición de actividade física e planificación do adestramento para a saúde.
V. Actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas.	V. Actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas.
VI. Prevención e readaptación de lesións derivadas da práctica deportiva.	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	. Ensinanza baseada en proxectos de aprendizaxe. . Aprendizaxe baseada en problemas (ABP). . Metodoloxías baseadas en investigación. . Aprendizaxe colaboradora.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais relacionadas coa materia obxecto de estudo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado (laboratorios, aulas informáticas, etc).

## Atención personalizada

Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	A aplicación dos procedementos pertinentes para a obtención desta información realizarase o longo de todo o período de impartición dla asignatura no que concerne os supostos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, respecto á elaboración dos traballos monográficos e ensaios que implica o desenvolvemento dos contidos de tipo complementario e asociado á temporalización axustarase o previsto para o desenvolvemento de ditos contidos.

## Avaliación

	Descrición	Cualificación
Metodoloxías integradas	Realizarase 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 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 & 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

---

