



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 Galego | | | |
| Departamento | Didácticas especiais | | | |
| Coordinador/a | Viaño Santasmarinas, Jorge Juan | | | |
| Profesorado | Taboada Iglesias, Yaiza Viaño Santasmarinas, Jorge Juan Vila Suarez, Maria Elena | | | |
| Correo-e | jorgeviano@gmail.com | | | |
| Web | | | | |
| Descrición xeral | | | | |

Competencias

| | |
|--------|--|
| Código | |
| B1 | Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte. |
| B2 | Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte. |
| B11 | Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional. |
| B13 | Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional. |
| B14 | Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións. |
| B16 | Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte. |
| B19 | Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde. |
| C8 | Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo |
| C13 | Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde |
| C15 | Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde |
| C18 | Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados |

Resultados de aprendizaxe

| | |
|---|---------------------------------------|
| 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. | B1 |
| □ Identificar la Actividad Física como un factor de protección cardiovascular independiente de los efectos de otros factores de riesgo. | |
| Saber buscar e interpretar a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte. | B2 B13 B14 |
| Coñecer e utilizar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional. | B11 B13 |

| | | |
|---|------------|------------|
| Ser capaz de elaborar propostas para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte. | B16 B19 | |
| Ser capaz de avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde en diferentes poboacións. | B16 | C13 |
| Coñecer e saber aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde. | | C8 C13 |
| Saber identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde. | B13 | C15 C18 |
| Ser capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados. | | C18 |

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 | 60 | 62 |
| Prácticas de laboratorio | 30 | 15 | 45 |
| Informes/memorias de prácticas | 2 | 22 | 24 |
| Outras | 18 | 0 | 18 |
| Probos de tipo test | 1 | 0 | 1 |

*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

| Metodoloxías | Descrición |
|-------------------------|---|
| Metodoloxías integradas | 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. |
| Probos | Descrición |

| | |
|--------------------------------|---|
| Informes/memorias de prácticas | A aplicación dos procedementos pertinentes para a obtención desta información realizarase o longo de todo o periodo 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 | Resultados de Formación e Aprendizaxe | |
| Metodoloxías integradas | Realizarase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos. | 40 | B1 B2 B11 B13 B14 B16 B19 | C8 C13 C15 C18 |
| Prácticas de laboratorio | Traballo e implicación do alumnado durante a realización das clases prácticas. | 10 | B11 B16 B19 | C8 |
| Informes/memorias de prácticas | Consistirá na elaboración dun informe cos datos das situacións prácticas conforme aos obxectivos en cada sesión. | 40 | B1 B11 B13 B16 B19 | C13 C18 |
| Outras | Asistencia a clase | 10 | B1 B2 B14 | C13 C15 C18 |

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*. Champaing: 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 exercicios 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
