



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Exercicio e Condición Física no Eido do Rendemento e a Saúde

|                       |                                                                             |        |       |              |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------------|
| Materia               | Exercicio e Condición Física no Eido do Rendemento e a Saúde                |        |       |              |
| Código                | P02M156V01201                                                               |        |       |              |
| Titulación            | Máster Universitario en Investigación en Actividade Física, Deporte e Saúde |        |       |              |
| Descritores           | Creditos ECTS                                                               | Sinale | Curso | Cuadrimestre |
|                       | 20                                                                          | OP     | 1     | 2c           |
| Lingua de impartición | Castelán                                                                    |        |       |              |
| Departamento          | Didácticas especiais                                                        |        |       |              |
| Coordinador/a         | Cancela Carral, José María<br>García García, Óscar                          |        |       |              |
| Profesorado           | Cancela Carral, José María<br>García García, Óscar                          |        |       |              |
| Correo-e              | chemacc@uvigo.es<br>oscargarcia@uvigo.es                                    |        |       |              |
| Web                   |                                                                             |        |       |              |
| Descrición xeral      |                                                                             |        |       |              |

## Competencias

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| A2     | Que os estudantes saiban aplicar os coñecementos adquiridos e a súa capacidade de resolución de problemas en contornos novos ou pouco coñecidos dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa súa área de estudo.                                                  |
| A3     | Que os estudantes sexan capaces de integrar coñecementos e se enfrontar á complexidade de formular xuízos a partir dunha información que, sendo incompleta ou limitada, inclúa reflexións sobre as responsabilidades sociais e éticas vinculadas á aplicación dos seus coñecementos e xuízos. |
| A4     | Que os estudantes saiban comunicar as súas conclusións, e os coñecementos e razóns últimas que as sustentan, a públicos especializados e non especializados dun xeito claro e sen ambigüidades.                                                                                               |
| A5     | Que os estudantes posúan as habilidades de aprendizaxe que lles permitan continuar estudando dun xeito que terá que ser, en grande medida, autodirixido e autónomo.                                                                                                                           |
| B2     | Ser capaz de idear, deseñar, poñer en práctica e adoptar un proceso de investigación con rigor académica no ámbito de estudo da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                                           |
| B4     | Analizar de forma crítica, evaluar e sintetizar ideas novas e complexas no ámbito de estudo da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                                                                            |
| C2     | Desenvolvemento da capacidade de pensamento científico á hora de abordar a investigación no ámbito da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                                                                     |
| C4     | Mostrar as actitudes vinculadas cos hábitos de excelencia, compromiso ético e calidade no exercicio investigador no no ámbito da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                                          |
| C6     | Ser capaz de analizar, organizar, seleccionar, clasificar e compilar a información recolleita no no ámbito da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                                                             |
| C9     | Ser capaz de deseñar e implementar un traballo de investigación nas Ciencias da Actividade Física e o Deporte.                                                                                                                                                                                |
| C10    | Manexar paquetes informáticos para a introdución e análise dos datos recolleitos no ámbito da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                                                                             |
| C11    | Ser capaz de seleccionar de forma correcta os modelos de análises de datos apropiados para os deseños de investigación máis utilizados no ámbito da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                       |

|     |                                                                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C13 | Executar as técnicas de análise estatística máis utilizadas na investigación do ámbito no ámbito da actividade física, saúde e deporte.                                                                 |
| C16 | Ser capaz de incorporar novas tecnoloxías e integrar coñecementos doutros ámbitos profesionais e científicos                                                                                            |
| C17 | Ser capaz de participar en proxectos de investigación no ámbito da actividade física, saúde e deporte.                                                                                                  |
| C18 | Desenvolver de xeito eficaz tarefas propias do deseño, implementación, análise e publicación de traballos relacionados co estudo do exercicio e a condición física nos ámbitos do rendemento e a saúde. |
| D1  | Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para a resolución de problemas.                                                                                             |
| D2  | Comunicar eficazmente en ámbitos académicos e divulgativos ideas e conceptos vinculados co estudos da actividade física, a saúde e o deporte.                                                           |
| D3  | Ser capaz de promover en contextos académicos e profesionais accións destinadas ao avance tecnolóxico, social ou cultural, no ámbito das ciencias da actividade física, saúde e deporte.                |
| D4  | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.                         |

## Resultados de aprendizaxe

| Resultados previstos na materia                                                                                                        | Resultados de Formación e Aprendizaxe                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Saber realizar un deseño de investigación para a análise do exercicio físico e a condición física nos ámbitos do rendemento e da saúde | A2<br>A3<br>A5<br>B2<br>C4<br>C6<br>C9<br>C17<br>C18<br>D1<br>D3 |
| Coñecer e saber utilizar as técnicas de investigación sobre exercicio e condición física no ámbito do rendemento e a saúde             | A3<br>C2<br>C6<br>C10<br>C11<br>C13<br>C16<br>D4                 |
| Saber analizar os resultados e interpretalos.                                                                                          | A2<br>A3<br>A4<br>A5<br>B4<br>C4<br>C10<br>C11<br>C13<br>D2      |

## Contidos

| Tema                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O método científico no estudo do exercicio e a condición física no ámbito do rendemento e a saúde.                      | Particularidades do método científico no estudo do exercicio e da condición física no rendemento deportivo<br><br>Particularidades do método científico no estudo do exercicio e da condición física na saúde                       |
| Deseños de investigación para a análise do exercicio físico e a condición física nos ámbitos do rendemento e da saúde.  | Deseños de investigación de efecto do exercicio e a condición física no rendemento<br><br>Deseños de investigación de efecto do exercicio e a condición física no rendemento                                                        |
| Implementación dun deseño para a análise do exercicio físico e a condición física nos ámbitos do rendemento e da saúde. | Implementación dun deseño de investigación para a análise do exercicio físico e a condición física no rendemento<br><br>Implementación dun deseño de investigación para a análise do exercicio físico e a condición física na saúde |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Recollida e procesamento de datos correspondentes a un deseño para a análise do exercicio físico e a condición física nos ámbitos do rendemento e da saúde. | Recollida e procesamento de datos nun deseño de investigación no ámbito do rendemento                              |
| Comunicación oral e escrita dun deseño para a análise do exercicio físico e a condición física nos ámbitos do rendemento e da saúde.                        | Recollida e procesamento de datos nun deseño de investigación no ámbito da saúde                                   |
|                                                                                                                                                             | Comunicación oral e escrita dun deseño de investigación de análise do exercicio e a condición física no rendemento |
|                                                                                                                                                             | Comunicación oral e escrita dun deseño de investigación de análise do exercicio e a condición física na saúde      |

| Planificación                                             |               |                    |              |
|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|
|                                                           | Horas na aula | Horas fóra da aula | Horas totais |
| Sesión maxistral                                          | 10            | 0                  | 10           |
| Prácticas de laboratorio                                  | 60            | 0                  | 60           |
| Titoría en grupo                                          | 15            | 0                  | 15           |
| Debates                                                   | 15            | 0                  | 15           |
| Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma | 0             | 398                | 398          |
| Probas de resposta curta                                  | 1             | 0                  | 1            |
| Traballos e proxectos                                     | 1             | 0                  | 1            |

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

| Metodoloxía docente                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Descrición                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sesión maxistral                                          | Exposición dos principais contidos teóricos da materia con axuda de medios audiovisuais.                                                                                                                                                      |
| Prácticas de laboratorio                                  | Realización practica de procedementos experimentais (recollida e xestión de datos) e formación no manexo de instrumentos de investigación                                                                                                     |
| Titoría en grupo                                          | Resolución de dúbidas e seguimento de traballos                                                                                                                                                                                               |
| Debates                                                   | Reunións e actividades de grupo de investigación para abordar os diferentes proxectos e iniciativas en marcha: seguimentos de experimentos, análises de artigos, exposición de traballos (comunicacións en congresos, artigos en preparación) |
| Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma | Desenvolvemento de traballos parciais sobre o desenvolvemento e a resolución de problemas dun deseño de investigación, recollida de datos, análises e informe dos resultados, así como comunicación oral e escrita da mesma                   |

| Atención personalizada |                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías           | Descrición                                                                                                                                                                                                    |
| Titoría en grupo       | O alumno recibirá atención personalizada no horario destinado a iso en cada curso académico. Tamén se establecerán titorías pactadas para realizar o seguimento e control da súa actividade dentro da materia |

| Avaliación                                                |                                                                                           |               |                                       |          |                                      |          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
|                                                           | Descrición                                                                                | Cualificación | Resultados de Formación e Aprendizaxe |          |                                      |          |
| Sesión maxistral                                          | realizarase un exame de resposta curta sobre os contidos impartidos nas sesións maxistras | 20            |                                       |          | C2                                   | D1       |
| Prácticas de laboratorio                                  | Entregaranse pequenos traballos realizados durante as prácticas                           | 20            | A3                                    | B2       | C4<br>C10<br>C16<br>C17              | D4       |
| Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma | Traballo realizado sobre o deseño de investigación exposto                                | 60            | A2<br>A4<br>A5                        | B2<br>B4 | C6<br>C9<br>C10<br>C11<br>C13<br>C18 | D2<br>D3 |

| Outros comentarios sobre a Avaliación                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| O alumno deberá superar todas as probas de avaliación para poder superar a materia |  |

| Bibliografía. Fontes de información |
|-------------------------------------|
|-------------------------------------|

Hohmann, A., Lames, M., y Letzeier, M. (2005). Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

Nacleiro, F. (2011). , Entrenamiento Deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Madrid: editorial medica panamericana.

Neumaier, A. de Marees, H., Seiler, R. (2002). , Entrenamiento de la técnica. Contribuciones para un enfoque interdisciplinario.

Tomas, J.R. y Nelson , J.K. (2006). , Métodos de investigación en actividad física. Barcelona: Paidotribo.

McGarry, T.; O ´Donogue, P. y Sampaio, J., Handbook of Sports performance analysis. New York: Routledge.

---

## **Recomendacións**

---