



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				
Coordinador/a	Varela Martínez, Silvia			
Profesorado	Varela Martínez, Silvia			
Correo-e	silviavm@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Resultados de Formación e Aprendizaxe

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.		
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		
C17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas 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 previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Coñecer e identificar o obxecto de estudo das Ciencias da Actividad Física e do Deporte.	B1	
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	
Ser capaz de avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde en diferentes poboacións.	B16	C13 C17

Coñecer e saber aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde.	C8 C13 C17
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.	C15 C17 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. Beneficios e riscos asociados ao exercicio: relación entre actividade física, saúde, lonxevidade e calidade de vida.	I. Epidemioloxía da actividade física. Diferentes conceptos e factores que determinan a actividade física.
II. Prescrición de exercicio físico: xestión de adestramento para a saúde.	II. Exercicio físico para a saúde en nenos/as, adolescentes e adultos sans.
III. Deseño dun proxecto de adestramento para a saúde: a planificación da actividade física.	III. Principios do adestramento no ámbito da saúde. Variables etipos de adestramento.
IV. Avaliación da condición física no contexto da práctica da actividade física para a saúde.	IV. Avaliación mediante baterías e test (probos de campo) da condición física saudable en diferentes grupos de idade.
V. Prescrición da actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas e de lesións derivadas da práctica deportiva.	V. Actividade física en grupos especiais

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	18	0	18
Traballo tutelado	2.5	0	2.5
Prácticas de laboratorio	30	15	45
Traballo	0	30	30
Exame de preguntas obxectivas	1	37.5	38.5
Presentación	1	5	6
Resolución de problemas e/ou exercicios	0	10	10

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Ensinanza baseada en proxectos de aprendizaxe. Aprendizaxe baseada en problemas (ABP). Metodoloxías baseadas en investigación. Aprendizaxe colaboradora.
Traballo tutelado	Supostos prácticos para resolver en grupos reducidos.
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
Prácticas de laboratorio	Atenderase as peculiaridades do alumnado, adaptando a metodoloxía empregada en función das súas necesidades ou características.
Lección maxistral	A pesar de que se tratan de sesións maxistras, o alumnado participará activamente nas clases, xa que se lle fará partícipe continuamente, ben mediante preguntas, ben mediante a resolución de problemas de forma persoal ou en grupos pequenos, o que permitirá unha atención máis persoal.
Traballo tutelado	Propónse traballos en grupos reducidos que facilita de por si a atención individualizada.
Probos	Descrición

Avaliación				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Traballo	Realizar un traballo teórico-práctico exposto polo profesor/a vinculado co desenvolvemento dos contidos da materia. A guía para a realización do traballo será publicada na plataforma da materia.	30	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Exame de preguntas obxectivas	Realizarase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos.	40	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Presentación	Realizar unha exposición e defensa dos contidos teórico-prácticos do traballo.	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Resolución de problemas e/ou exercicios	Realizarase unha análise, interpretación e reflexión de textos científicos vinculados ós contidos da materia.	20	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18

Outros comentarios sobre a Avaliación

Avaliación continua

Este método de avaliación implica a realización das seguintes probas:

- Realizar o traballo exposto polo profesor/a vinculados co desenvolvemento dos contidos - 30%.
- Realizar unha presentación oral do traballo teórico-práctico - 10%
- Realizar un exercicio de análise de textos científicos - 20%
- Realizar o exame de preguntas obxectivas - 40%.

Requisitos para superar a materia:

- É necesario sacar un 5 no exame para poder aprobar a materia. As notas das demais probas de avaliación soamente se sumarán no caso de que o exame estea aprobado.
- É **obligatorio presentar todos os traballos**, en caso de non facelo se suspenderá a avaliación continua e, por tanto, a materia.
- É obrigatorio cumprir co 80% de asistencia ás clases prácticas. Aqueles/as alumnos/as que non alcancen o mínimo de asistencia indicado, deberán realizar un exame de contidos prácticos na 1ª convocatoria cuxa valoración será de "apto" ou "non apto" . Si resulta non apto, se suspenderá a materia.

Recuperación

- Se non se aproba o exame, se gardarán as notas do resto de probas realizadas só para a 2ª convocatoria (xuño/xullo).
- Se non se presenta algún dos traballos requiridos, **se suspenderá a avaliación continua** e deberá presentarse o mesmo na 2ª convocatoria (xuño/xullo). Se conservarán as notas das partes presentadas/superadas só para a 2ª convocatoria (xuño/xullo).
- Se non se alcanza unha valoración de "apto" no exame práctico (persoas que non alcanzaron o mínimo de asistencia esixida) deberán presentarse ao exame práctico da 2ª convocatoria (xuño/xullo).

Avaliación global

Este método de avaliación implica a realización das seguintes probas:

- Realizar o traballo exposto polo profesor/a vinculados co desenvolvemento dos contidos (40%).
- Realizar o exame de preguntas obxectivas (60)%.

Requisitos para superar a materia

- É necesario sacar un 5 no exame para superar a materia. A nota do traballo soamente se sumará no caso de que o exame estea aprobado.
- Se só supérase unha das dúas probas, se gardará a nota da parte aprobada soamente para a 2ª convocatoria (xuño/xullo).
- A **realización do traballo é obrigatoria**. En caso de non presentalo, se suspenderá a materia.
- É obrigatorio cumprir co 80% de asistencia ás clases prácticas. Aqueles/as alumnos/as que non alcancen o mínimo de asistencia indicado, deberán realizar un exame de contidos prácticos na 1ª convocatoria cuxa valoración será de "apto" ou "non apto" . Si resulta non apto, se suspenderá a materia.

Recuperación

- Se non se aproba o exame, se gardará a nota do traballo (en caso de ser presentado) só para a 2ª convocatoria (xuño/xullo).- Se non se presentou o traballo requirido, deberá realizarse o mesmo e entregalo na 2ª convocatoria (xuño/xullo).
- Se non se alcanza unha valoración de "apto" no exame práctico (persoas que non alcanzaron o mínimo de asistencia esixida) deberán presentarse ao exame práctico da 2ª convocatoria (xuño/xullo).

Convocatoria Extraordinaria Para a convocatoria extraordinaria realizarase un exame cuxo valor será o 100% da nota.

Datas de exames

As datas dos exames se poderán consultar na páxina web da Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte na seguinte ligazón: http://fcced.uvigo.es/*gl/docencia/*exames

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

- ACSM, **ACSM's Guidelines for exercise testing and Prescription**, 11, Wolters Kluwer, 2021
- Vivian H. Heyward, **Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio**, Panamericana, 2008
- ACSM, **anual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio**, Paidotribo, 2005
- Machado, Alexandre F, **Manual de Avaliação Física**, Icone Editora, 2010

Bibliografía Complementaria

- ACSM, **Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio.**, Paidotribo, 2000
- Xiao, Junjie (Ed), **Physical Exercise for Human Health**, Springer, 2020
- López, E.J.M., **Pruebas de aptitud física**, Paidotribo,, 2002
- George, Fisher, Vehrs, **Test y Pruebas Físicas**, Paidotribo, 2001
- Baechle, T & Earle, R., **Essentials of strength training and conditioning.**, Human Kinetics., 2000
- Sharkey, B.J., **Fitness and Health.**, Human Kinetics, 2002

Recomendacións

Materias que continúan o temario

- Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502
- Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

- Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903