



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
□ Identificar la Actividad Física como un factor de protección cardiovascular independiente de los efectos de otros factores de riesgo.	A2	B8
	A5	B10
	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 d'a 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 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
