



## 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	Varela Martínez, Silvia			
Profesorado	Varela Martínez, Silvia			
Correo-e	silviavm@uvigo.es			
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.
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 de aprendizaxe

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	1	30	31
Exame de preguntas obxectivas	1	37.5	38.5
Presentación	1	14	15

\*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
Traballo	A través das tirorías, e por medio do correo electrónico.

<b>Avaliación</b>				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Traballo tutelado	Traballo e implicación do alumnado durante a realización das clases prácticas.	0	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Prácticas de laboratorio	Presentación dun suposto práctico	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
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.	60	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18

### **Outros comentarios sobre a Avaliación**

#### **Requisitos básicos a cumprir para a superación da materia:**

- Realizar o traballo exposto polo profesor/a vinculados co desenvolvemento dos contidos.
- Realizar unha presentación oral do suposto práctico.
- É necesario sacar un 5 no traballo e no exame para poder superar a materia.
- É necesario cumprir co 80% de asistencia ás clases prácticas. Aqueles/as alumnos/as que non alcancen o mínimo de asistencia indicado, deberán facer un exame de contidos prácticos.

#### **Proporción de incidencia na calificación dos diferentes tipos de valoración:**

- Calificación obtida pola realización do traballo teórico-práctico: 30%
- Calificación obtida na presentación: 10%
- Calificación obtida no exame: 60%

Na 2ª convocatoria, manteranse as notas dos traballos, é dicir, os criterios de puntuación serán os mesmos que na 1ª convocatoria. Quen non realice a presentación do traballo durante a 1ª convocatoria, NON PUNTUARÁN NESTE APARTADO na segunda.

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

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**

Anatomía humana: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903