



DATOS IDENTIFICATIVOS

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud

Asignatura	Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud			
Código	P02G050V01503			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
C15	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud
C17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
C18	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Conocer e identificar el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	B1	
Saber buscar e interpretar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	B2 B13 B14	
Conocer y utilizar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B11 B13	
Ser capaz de elaborar propuestas para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.	B16	
Ser capaz de evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud en diferentes poblaciones.	B16	C13 C17

Conocer y saber aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud.		C8 C13 C17
Saber identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.	B13	C15 C17 C18
Ser capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados.		C18

Contenidos

Tema

I. Beneficios y riesgos asociados al ejercicio: relación entre actividad física, salud, longevidad y calidad de vida.	I. Mercado laboral en el área de la actividad física; Diferentes conceptos y factores que determinan la actividad física.
II. Prescripción de ejercicio físico: gestión de entrenamiento para la salud.	II. Evaluación en el contexto de la salud, Efectividad de los testes y etapas de la programación de la actividad física.
III. Diseño de un proyecto de entrenamiento para la salud: la planificación de la actividad física.	III. Principios del entrenamiento en el ámbito de la salud, Metodología cardiovascular y neuromuscular
IV. Evaluación de la condición física en el contexto de la práctica de la actividad física para la salud.	IV. Evaluación Antropométrica, Evaluación Postural, Evaluación cardiovascular y neuromuscular (Protocolos de campo)
V. Prescripción de la actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas y de lesiones derivadas de la práctica deportiva.	V. Actividad física y grupos especiales

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	18	0	18
Trabajo tutelado	2.5	0	2.5
Prácticas de laboratorio	30	15	45
Informe de prácticas	0	15	15
Trabajo	1	30	31
Examen de preguntas objetivas	1	37.5	38.5

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Enseñanza basada en proyectos de aprendizaje. Aprendizaje basado en problemas (*ABP). Metodologías basadas en investigación. Aprendizaje colaborador.
Trabajo tutelado	Supuestos prácticos para resolver en grupos reducidos.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y *procedimentais relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollan en espacios especiales con equipación especializada (laboratorios, aulas informáticas, *etc).

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Prácticas de laboratorio	Se atenderá a las peculiaridades del alumnado, adaptando la metodología empleada en función de sus necesidades o características.
Lección magistral	A pesar de que se tratan de sesiones magistrales, el alumnado participará activamente en las clases, ya que se le hará partícipe continuamente, bien mediante preguntas, bien mediante la resolución de problemas de forma personal o en grupos pequeños, lo que permitirá una atención más personal.
Trabajo tutelado	Se proponen trabajos en grupos reducidos que facilita de por sí la atención individualizada.
Pruebas	Descripción

Trabajo	A través de las tutorías y por medio del correo electrónico.
Informe de prácticas	Inicialmente mediante indicaciones específicas de cómo elaborar el informe, y después a través de las tutorías y el correo electrónico.

Evaluación				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Trabajo tutelado	Trabajo teórico/práctico planteado por el profesor con entrega en fecha única determinada durante las clases teóricas y prácticas.	20	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Prácticas de laboratorio	Trabajo e implicación del alumnado durante la realización de las clases prácticas.	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Informe de prácticas	Presentación oral sobre los trabajos planteados durante las clases	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Trabajo	Trabajo teórico planteado por el profesor con entrega en fecha única determinada por el mismo.	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Examen de preguntas objetivas	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta y/o resolución de supuestos prácticos.	50	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18

Otros comentarios sobre la Evaluación

Requisitos básicos a cumplir para la superación de la materia:

- Realizar todos los trabajos planteados por el profesor, sea escritos o en forma de presentación, vinculados con el desarrollo de los contenidos.
- Obtener una calificación de al menos 5 puntos en la sumatoria de todos los trabajos y examen.

Proporción de incidencia en la calificación de los diferentes tipos de valoración.

- Calificación obtenida por la realización de los trabajos: 40%
- Calificación obtenida en el examen: 50%
- La asistencia y la participación activa a las sesiones prácticas y teóricas: 10% (Obs: La hoja de asistencia estará a disposición de los alumnos/as para su firma hasta 10 minutos del inicio de la clase, a partir de este momento, los alumnos/as que no han firmado, tendrán falta en dicha clase.

Trabajos a realizar por los alumnos: 40%

1. Realizar un trabajo teórico de cualquier tema relacionado con la asignatura. Revisar por lo menos 10 artículos científicos del mismo tema encontrados en revistas científicas (se llevará en consideración en la nota final de dicho trabajo ARTÍCULOS PUBLICADOS EN LOS ÚLTIMOS 5 AÑOS) y presentar el resumen del mismo de cada artículo con una extensión de 1 página. El trabajo será individual y tendrá un 10% de la nota final.

2. Realizar una presentación de 20 minutos máximo en formato Power Point con todos los apartados de la asignatura.

Proporción de incidencia en la calificación para los trabajos:

- Revisión de los artículos: 10%
- Calidad de la presentación: 10%
- Anexos (Word, Excel y etc): 20%

La entrega de los mismos será con fecha única determinada por el profesor durante el curso, en la 2ª convocatoria, se mantendrán las notas de los trabajos así como la nota de participación en clases teóricas y prácticas conseguidas en la 1ª convocatoria, o sea, los criterios de puntuación serán los mismos que en la 1ª convocatoria.

Fuentes de información

Bibliografía Básica

ACSM, **anual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio**, Paidotribo, 2005

Vivian H. Heyward, **Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio**, Panamericana, 2008

Bibliografía Complementaria

ACSM, **Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio.**, Paidotribo, 2000

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

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Actividades físicas de ocio/P02G050V01905

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Anatomía humana: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Ejercicio físico para personas mayores/P02G050V01908