

Guía Docente				
Datos Identificativos				2012/13
Asignatura (*)	Teoría e práctica do exercicio		Código	620G01016
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Segundo	Obrigatoria	6
Idioma	Castelán			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Romero Nieves, Jose Luis	Correo electrónico	j.l.romero@udc.es	
Profesorado	Romero Nieves, Jose Luis	Correo electrónico	j.l.romero@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA: "Teoría y práctica del ejercicio"</p> <p>Bases teóricas para su administración y aplicación práctica: aspectos conceptuales, descriptivos, técnicos, taxonómicos, metodológicos y su sistematización. Para la mejora del rendimiento motor humano, mediante el desarrollo de los factores internos: aspectos estructurales y funcionales (bio-mecánicos, bio-energéticos y bio-informáticos). y su evaluación mediante pruebas de campo para grandes poblaciones: aspectos instrumentales y normativos.</p> <p>En consideración con el espíritu y la letra del descriptor, entendemos que, los conocimientos teóricos y prácticos de la asignatura forman parte fundamental del bagaje de todo profesional, dedicado a la docencia y/o al entrenamiento de niños, jóvenes, adultos y tercera edad, en sus vertientes más clásicas, la salud y/o el alto rendimiento, es por lo cual, los contenidos de la asignatura se pueden considerar como pilares fundamentales, de los estudios de ciencias de la actividad física y el deporte.</p> <p>La asignatura esta constituida por dos partes bien diferenciadas, y a su vez complementarias:</p> <p>La primera, atiende a los aspectos formales y trascendentales del ejercicio, mediante sesiones teóricas y prácticas, en las cuales se fundamenta el ejercicio.</p> <p>Y una segunda parte, orientada hacia la determinación de la condición física, sus componentes, los procedimientos empleados para su desarrollo y su correspondiente evaluación.</p> <p>La característica fundamental de la asignatura es su carácter integrador, enciclopédico y de aplicación de conocimientos propios de otras áreas, ya sean de carácter general o específico de los estudios de las ciencias de la actividad física.</p>			

Competencias da titulación	
Código	Competencias da titulación
A1	Comprender os procesos históricos das actividades físico-deportivas e a súa influencia na sociedade contemporánea, estudando o caso de España e Galicia, e a presenza diferenciada dos homes e das mulleres.
A2	Comprender os beneficios do deporte como experiencia de lecer para ser capaz de incluír os indicadores fundamentais na planificación e atender os mesmos no desenvolvemento da práctica de lecer, considerando o xénero, a idade e a discapacidade, e analizando con enfoque crítico as estratexias de discriminación positiva.
A4	Coñecer e comprender as bases que aporta a educación física á formación das persoas.
A5	Fomentar a convivencia, estimulando e poñendo en valor a capacidade de constancia, esforzo e disciplina dos participantes nas actividades de educación física e deportiva.
A6	Deseñar e ordenar estratexias e espazos de aprendizaxe que respondan á diversidade social (sexo, xénero, idade, discapacidade, culturas?) e ao respecto dos dereitos que conforman os valores que aporta a educación física e deportiva á formación integral dos cidadáns.
A7	Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.

Código Seguro De Verificación	Estado	Data e hora
WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	
Observacións	Páxina	1/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==	
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).	



A8	Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).
A11	Posuír o conxunto de habilidades ou competencias docentes que faciliten o proceso de ensino-aprendizaxe na aula de educación física.
A12	Avaliar e elaborar instrumentos de recollida de datos que atendan aos aprendizaxes do alumno, ao proceso de ensino en sí e á función del docente.
A14	Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade.
A15	Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes nos diferentes ámbitos da súa competencia laboral.
A16	Deseñar, programar e desenvolver actividades esenciais da motricidade humana: o xogo, a danza e a expresión corporal, o exercicio e as actividades no medio natural, no ámbito educativo, recreativo e da actividade física e saúde, promovendo a igualdade de dereitos e oportunidades e evitando a exclusión en función do xénero e a discapacidade.
A18	Deseñar e aplicar métodos adecuados para o desenvolvemento e a avaliación técnico-científica das habilidades motrices básicas nas diferentes etapas evolutivas do ser humano, considerando o xénero.
A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.
A20	Deseñar, planificar e realizar funcións de animación para a utilización saudable do lecer.
A22	Comprender os fundamentos neurofisiolóxicos e neuropsicolóxicos subxacentes ao control do movemento e, de ser o caso, ás diferenzas por xénero. Ser capaz de realizar a aplicación avanzada do control motor na actividade física e o deporte.
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A24	Deseñar, planificar, avaliar técnica e cientificamente e administrar programas de actividade física adaptada a persoas e diferentes grupos de poboación con discapacidade, ou que requiran atención especial.
A25	Identificar e comprender os requisitos psicomotores e sociomotores das habilidades deportivas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dun conxunto de deportes, considerando as diferenzas por xénero.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A28	Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.
A29	Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividade física insuficiente e inadecuada en calquera colectivo ou grupo social.
A33	Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.
A34	Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos e peritaxes, asesorar e inspeccionar sobre actividade deportiva, instalacións e programas deportivos.
A35	Coñecer e saber aplicar o método científico nos diferentes ámbitos da actividade física e o deporte, así como saber deseñar e executar as técnicas de investigación precisas, e a elección e aplicación dos estatísticos adecuados.
A36	Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías da información e a imaxe, tanto nas ciencias da actividade física e do deporte, como no exercicio profesional.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B3	Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B7	Xestionar a información.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	2/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
B17	Promover e avaliar actividades de ampliación curricular, referentes á creación de hábitos autónomos de actividade física e deporte.
B19	Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.
B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C3	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.
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.

Resultados da aprendizaxe			
Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación		
Conocer y vivenciar, los efectos y las variables de los ejercicios físicos.	A11 A14 A16 A23 A27 A33	B1 B19	C1
Conocer y vivenciar la ejecución correcta de los ejercicios	A5 A11 A29 A33 A36	B2 B10 B11 B19	C3 C7
Conocer y vivenciar formas de sistematizar el ejercicio	A1 A16 A27 A33	B19	C1
Conocer los aspectos estructurales del ejercicio físico	A22 A27		C1 C7
Diseñar ejercicio físico	A6 A11 A16 A20 A27 A29 A33	B1 B2 B6 B10 B20	C1 C7
Describir gráfica y terminológicamente de forma precisa el ejercicio físico	A11 A14 A16	B1 B9 B16 B19	C1 C7

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	3/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Conocer los factores de la condición física	A2 A4 A22 A25 A27 A35	B9	C1
Evaluar la condición física	A8 A12 A18 A23 A24 A28 A33 A34	B5 B7 B10 B17 B19	C3 C8
Conocer los principios del entrenamiento de la condición física	A4 A22 A25 A29	B1 B9	C1 C8
Conocer los métodos de desarrollo de las capacidades motrices	A4 A11 A14 A15 A16 A18 A22	B8 B19	C1 C7
Conocer y prescribir ejercicio mediante el diseño de programas de intervención	A7 A16 A19 A20 A27 A33	B3 B10 B19	C1 C4 C7

Contidos	
Temas	Subtemas
Naturaleza del ejercicio físico	El ejercicio físico y la motricidad humana. Concepto, definición y características del ejercicio físico. Contribuciones del ejercicio físico.
Descripción del ejercicio físico	Representación gráfica Terminología del ejercicio físico
Evolución y tendencias actuales del ejercicio físico	Síntesis histórica de la sistematización del ejercicio físico Tendencias actuales de sistematización del ejercicio físico
Clasificación del ejercicio físico	Clasificaciones del ejercicio según criterios Clasificación del ejercicio según autores
Aspectos estructurales del ejercicio físico	Aspectos técnicos relativos a la ejecución de los ejercicios Análisis mecánico y anatómico de los ejercicios
Fundamentos de la condición física	Concepto, definición y características de la condición física Factores de la condición física
Intervención sobre la condición física	Evolución de las capacidades motrices Fundamentos para el desarrollo de la condición física Valoración de la condición física

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	4/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-informáticas esto es, dependientes de los procesos de organización y control del movimiento (Sistema de dirección: centros nerviosos superiores y sistema periférico)	La coordinación
Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-mecánicas esto es, dependientes de las estructuras y funciones locomotoras (Sistema de movimiento: músculos y articulaciones)	La fuerza La flexibilidad
Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-energéticas esto es, dependientes de los procesos de obtención y utilización de energía (Sistema de alimentación: órganos y vísceras)	La resistencia

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral	25	25	50
Práctica de actividade física	25	75	100
Atención personalizada	6	0	6

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Exposición de los contenidos teóricos de la materia.
Práctica de actividade física	Exposición y aplicación de los contenidos prácticos de la materia.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	Evaluación personalizada de la condición física Evaluación personalizada de la ejecución de ejercicios

Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Sesión maxistral	La puntuación obtenida, supone el 60% de la puntuación base para la calificación de la asignatura. Está configurada por dos apartados: 1.- Una prueba escrita tipo objetiva de reconocimiento y selección múltiple. 2.- Una prueba escrita de aplicación de los conocimientos teóricos (descripción, representación, análisis, resolución de problemas, etc.) del ejercicio físico, con preguntas y respuestas personalizadas, para lo cual es absolutamente necesario poseer datos que se obtienen únicamente durante las clases.	60

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	5/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Práctica de actividade física	<p>La puntuación obtenida, supone el 40% de la puntuación base para la calificación de la asignatura. Está configurada por tres apartados (memorias, condición física y sistematización ejercicios):</p> <p>1.- Memorias de las prácticas, representa el 25% del apartado, el cual está formado por:</p> <p>1.1.- Memorias de las sesiones (70%): Ficha en la que se debe recoger, analizar, describir, etc. las sesiones prácticas -puntuación proporcional a las memorias cumplimentadas totalmente-</p> <p>1.2.- Ilustración gráfica (30%) por medios manuales de todos los ejercicios grabados y foto-seriados propuestos en el curso. Siempre y cuando cumplan la totalidad de los requisitos expuestos en la guía de elaboración del informe-memoria.</p> <p>2.- Condición física, representa el 25% del apartado, el cual está formado por aspectos</p> <p>2.1.- Funcionales (80%):</p> <p>2.1.1.- Test genéricos (85%)</p> <p>2.1.1.1.- EUROFIT (45%) -puntuación única para la totalidad de la batería-</p> <p>2.1.1.2.- Test fuerza (35%) ?puntuación única para la totalidad de la batería-</p> <p>2.1.1.3.- Test cardio-respiratorio (20%) -puntuación única para la totalidad de la batería-</p> <p>2.1.2.- Datos aplicación (15%)</p> <p>2.1.2.1.- Datos aplicación halterofilia (33%)</p> <p>2.1.2.2.- Datos aplicación multi-saltos (33%)</p> <p>2.1.1.3.- Datos aplicación coreografía (34%)</p> <p>2.2.-Y morfológicos (20%):</p> <p>2.2.1.- Estatura y masa corporal (50%) ?puntuación única para la totalidad de las mediciones-</p> <p>2.2.2.- Pliegues subcutáneos (50%) ?puntuación única para la totalidad de las mediciones-</p> <p>3.- Sistematización de ejercicios (videos, foto-seriaciones, ilustraciones gráficas y soportes rítmicos), conforme los requisitos expuestos en la guía para la elaboración del informe-memoria; representa el 50% del apartado, el cual está formado por:</p> <p>3.1.1.- Ejercicios de predominio bio-informático (34%), formado por ejercicios de coordinación sin desplazamiento (50%) y desplazamiento (50%) -puntuación única para la totalidad de los ejercicios de cada grupo-</p> <p>3.1.2.- Ejercicios de predominio bio-mecánico (33%), formado por ejercicios de flexibilidad (50%) y fuerza (50%) -puntuación única para la totalidad de los ejercicios de cada grupo-</p> <p>3.1.3.- Ejercicios de predominio bio-energético (33%), formado por ejercicios de resistencia con soporte rítmico musicalizado (50%) y con soporte rítmico simple (50%) -puntuación única para la totalidad de los ejercicios de cada grupo-</p>	40
-------------------------------	---	----

Observacións avaliación

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	6/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Para facilitar el proceso administrativo (evaluación) de la asignatura es obligatorio que el alumno cumplimente y entregue en plazo -semana de presentación-, la ficha de alumno que será facilitada por el centro.

La puntuación para determinar la calificación de la asignatura se obtiene de: 1.1.- El examen escrito (60%) -objetivo y aplicación- (convocatoria de Junio y Julio) 1.2.- El portafolios de las prácticas (40%) -memorias, condición física, sistematización ejercicios, etc.- Único plazo de entrega para las convocatorias de Junio y Julio: el último día clase. 1.2.1.- El modelo de memoria de la sesión, será facilitado por el centro y deberá ser numerado por el profesor después de cada sesión e incluidos por el alumno en el portafolios 1.2.2.- Las mediciones de la condición física se realizarán en clase y se anotarán puntualmente en una ficha diseñada específicamente para ello ?el informe final personalizado será facilitado por el profesor para incluir en el portafolios-. 1.2.3.- Sistematización de los ejercicios presentados y/o realizados en clase: el alumno deberá entregar en el portafolios: 1.2.3.1.- Las grabaciones digitales: video (extensión. avi), audio (extensión. wav), imagen fija (extensión. jpeg), convenientemente organizadas y etiquetadas (carpetas y subcarpetas), en uno o varios discos (DVD ó CD), en el interior de una funda de plástico (DINA 4) diseñada a tal efecto. 1.2.3.2.- Las foto-seriaciones de las grabaciones digitales anteriores, impresas en sentido vertical y en papel (DINA 4) adecuado (alto gramaje); con un mínimo de 5 y máximo de 20 fotogramas para los ejercicios de corta duración (estructura discreta y/o repeticiones) y un mínimo de 6 fotogramas cada 10 segundos para los ejercicios de larga duración (estructura seriada y/o continuos). 1.2.3.3.- Inmediatamente a continuación (página siguiente) de cada conjunto de foto-seriaciones, la correspondiente representación gráfica original realizada por el alumno mediante la ilustración por medios manuales (mano alzada), impresas en papel (DINA 4) adecuado (alto gramaje) para evitar la transcripción mecánica (calcado). Las ilustraciones realizadas por el alumno deben corresponder exactamente con las posiciones, perspectiva y el tamaño (4 cm - 5 cm) de la figura humana, el material necesario, etc. 1.2.3.4.- Por último las plantillas y fichas (facilitadas por el centro), cumplimentadas con información relativa a los aspectos técnicos y al rendimiento efectuado en determinados ejercicios ?frecuencia cardíaca máxima, total olímpico, gasto calórico, etc.-. Estos datos son imprescindibles para la resolución de las preguntas personalizadas de aplicación formuladas en el examen escrito. El alumno que desee disponer de datos supuestos (virtuales), deberá solicitarlo formalmente (por escrito) en cada convocatoria (Junio y Julio), una semana (siete días) antes del examen, indicando de forma pormenorizada las pruebas y valores correspondientes siempre en números negativos (ejem.: - 178). Teniendo en consideración que tal circunstancia, anula toda posibilidad de puntuar por: completar baterías, test, mediciones, colaboraciones, etc.

Los alumnos con dificultades para la ilustración manual de los ejercicios, deben a mayores representar los mismos ejercicios, mediante el perfilado (fotocopia perfilada en acetato) detallado (cabeza, tronco y extremidades) de las figuras.

Los aspectos formales y estructurales del informe-memoria, serán facilitados al alumno mediante una guía que recoge de forma minuciosa todos y cada uno de los aspectos referidos anteriormente.

IMPORTANTE: La puntuación relativa a los trabajos -grabaciones, memorias, representación gráfica, etc.- está condicionada al cumplimiento estricto de las normas de realización, siendo consideradas como no aptas, aquellas que no se ajusten a los criterios de elaboración y consecuentemente, no computarán en la nota final de la asignatura.

Fontes de información

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	7/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Bibliografía básica

- Blanco Nespereira, Alfonso (1991). 1000 Ejercicios de musculación. Barcelona, Paidotribo
- Ibañez Riestra, A (1991). 1004 Ejercicios de flexibilidad. Barcelona, Paidotribo
- Grosser / Brüggemann / Zintl (1989). Alto rendimiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Calais, Blandine / Lamote, Andrée (1991). Anatomía para el movimiento. Tomo 2, Bases de ejercicios. Barcelona, Liebre de Marzo
- Fucci, S. / Benigni M (1988). Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento físico. Barcelona, Generalitat de Catalunya, D.G. de Deportes
- Parramón, José M (1990). Como dibujar la figura humana. Barcelona, Parramón
- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Aparatos de saltos. Madrid, Gymnos
- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Banco Sueco. Madrid, Gymnos
- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Espalderas. Madrid, Gymnos
- Eduardo Generelo Lanaspá (1991). Cualidades físicas. Zaragoza, CEPID
- Edward T. Howley / B. Don Franks (1995). del técnico en salud y fitness. Barcelona, Paidotribo
- Varios (1992). Diccionario de ciencias del deporte. Málaga, Unisport
- Wheeler, Ruth H. (1971). Educación física para la recuperación. Jims
- Ferran A. Rodríguez (1996). Ejercicio y salud. Barcelona, Guttemberg
- Fidelus K. / Kocjasz J. (1989). Ejercicios físicos para el entrenamiento. Madrid, Gymnos
- Cooper, K (1979). El nuevo aerobics. México, Diana
- Mowbray L. Gaskell (1994). El plan Y. Madrid, Tikal
- Preibsch, M. / , Reichard H. (1989). En forma. Barcelona, Hispano Europea
- Diagram Group (1982). Enciclopedia completa de ejercicios. Madrid, EDAF
- Hegedus, J (1977). Enciclopedia de la musculación deportiva. Buenos Aires, Stadium
- Ehlenz / Grosser / Zimmermann (1990). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona, Martínez Roca
- Fritz Zintl (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, Martínez Roca
- Grosser M (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona, Martínez Roca
- Weineck, Jürgen (2005). Entrenamiento total. Barcelona, Paidotribo
- Anderson, Bob (1984). Estirandose. Barcelona, Integral
- Blazquez Sánchez, Domingo (1990). Evaluar en educación física. Barcelona, INDE
- Jack, R. Leighton (1993). Fitness: Desarrollo corporal y preparación física deportiva por medio del entrenamiento con pesas. Barcelona, Paidotribo
- González Badillo, Juan José (1995). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona, INDE
- Renato Manno (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, Paidotribo
- Mosston, Muska (1975). Gimnasia Dinámica. Mexico, Pax-México
- Kunz, H. / Schneider, W. / Spring, H. / Tristschler T. / Unold, E (1991). Gimnasia: Entrenamiento de fuerza. Barcelona, Hispano Europea
- Hernández Vázquez, J.L. (1980). Gimnástica. Madrid, UNED
- Houareau, M. (1986). Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona, Martínez Roca
- Wirhed Rolf (1989). Habilidad atlética y anatomía del movimiento. Barcelona, Edika - med
- González Badillo, Juan José (1991). Halterofilia. Madrid, Comité Olímpico Español
- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Cooper / Glassow (1973). Kinesiología. Buenos Aires, Médica Panamericana
- Thompson, Clem W (1978). Kinesiología estructural.. México, Interamericana
- Pearl, Bill (1989). La musculación: Preparación a los deportes, acondicionamiento general, Bodybuilding. Barcelona, Paidotribo
- Busquet, Léopold. (1994). Las cadenas musculares, tomo 1. Barcelona, Paidotribo
- Mora Vicente, Jesús (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. Diputación de Cádiz

8/10

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	8/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJLA=		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



- Anne Marie Filippi Crarpin (). Las nuevas gimnasias. Barcelona, Paidotribo
- Alter Michel J. (1990). Los estiramientos. Barcelona, Paidotribo
- Dawn Brown (1995). Manual completo de aerobio con step. Barcelona, Paidotribo
- American Collage of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Barcelona, Paidotribo
- Comité de expertos del Consejo de Europa (1993). Manual del Test Europeo de Aptitud Física (2ª Edición). Strasbourg, Consejo de Europa
- Mora Vicente, Jesús (1989). Mecánica muscular y articular. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Mathews (1980). Medidas e avaliação em educação física. Rio de Janeiro, Interamericana
- Real Fuerza Aérea Canadiense (1993). Métodos 5BX, XBX. Madrid, Tutor
- Kurt Meinel (1987). Motricidade 1. Sao Paulo, Ao Livro Técnico s/a
- Kurt Meinel (1987). Motricidade 2. Sao Paulo, Ao Livro Técnico s/a
- Ramón Lacaba (1993). Musculación, técnica, sistemática y metodología de la musculación. Madrid, Gymnos
- Brian J. Sharkey (1993). Nuevas dimensiones en fitness aeróbico. Barcelona, Paidotribo
- Groser / Starischka / Zimmermann (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Weineck, Jürgen. (2000). Salud ejercicio y deporte. Barcelona, Paidotribo
- Martín Llaudes, Nicolás (1995). Sistemática del ejercicio. Granada. Martín Llaudes Nicolás
- Dehoux Lucien (1965). Sobre la terminología de educación física. Madrid, COE
- Sven-A. Sölveborn (1989). Stretching. Barcelona, Martínez Roca
- Ferran Tarrago (1995). Tai Chi Chuan. Obelisco
- Lian Shou-You (1995). Taijiquan. Madrid, Mirach
- Langlade, A. / Rey, N. (1970). Teoría general de gimnasia. Buenos Aires, Stadium
- Hegedus, J (1988). Teoría general y especial del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Sousa Guedes M (1996). Terminología dos exercicios básicos em educação física. Porto, Universidad Porto
- Grosser / Starischka (1988). Test de la condición física. Barcelona, Martínez Roca
- James D. George / A. Garth Fisher / Pat R. Vehrs (2001). Test y pruebas físicas. Barcelona, Paidotribo
- Peter G.J.M. Janssen (1989). Training Lactate Pulse-Rate. Finlandia, Polar Electro Oy
- Barbanti, Valdir J (1988). Treinamento físico: bases científicas. São Paulo, CLR Baieiro
- Chantal, Gosselin (1995). ultimate guide to fitness. Get fit stay fit. Londres, Reebok
- Lawrence A. Golding (1989). Y's Way to Physical fitness. YMCA

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12
Observacións		Páxina	9/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		





Bibliografía complementaria

Recomendacións
Materias que se recomenda ter cursado previamente
Materias que se recomenda cursar simultaneamente
Materias que continúan o temario
Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías

Código Seguro De Verificación	WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==	Estado	Data e hora	
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:12	
Observacións		Páxina	10/10	
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/WlxwvtCKuOhh/6VIIgAJlA==			
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).			