

Guía Docente				
Datos Identificativos				2012/13
Asignatura (*)	Actividade física saudable e calidade de vida I	Código	620G01023	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Terceiro	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánGalegoInglés			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Santiago Alonso, Miguel	Correo electrónico	miguel.santiago@udc.es	
Profesorado	Santiago Alonso, Miguel	Correo electrónico	miguel.santiago@udc.es	
Web				
Descrición xeral	Esta materia pretende el desarrollo de capacidades que permitan al alumno configurar en un marco integrador e interrelacional el papel que la actividad física debe jugar en la mejora de la salud no solo individual sino también en los colectivos, tratando de facilitar los cambios de conducta y un correcto enfoque sistemático en el consejo y prescripción que permitan luchar contra el sedentarismo de la sociedad actual.			

Competencias da titulación	
Código	Competencias da titulación
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.
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.
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.
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.
A30	Aplicar técnicas e protocolos que lle permitan asistir como primeiro interviniente en caso de accidente ou situación de emerxencia, aplicando, de ser necesario, os primeiros auxilios.
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.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersonal e traballo en equipo.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
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.
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.

Código Seguro De Verificación	2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==	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 12:24:46
Observacións		Páxina	1/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben afrontarse.

Resultados da aprendizaxe			
Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación		
Conocer y comprender las interrelaciones existentes entre actividad física , condición física y salud y su relación con el sedentarismo y las patologías ligadas al mismo, así como la necesidad de prescripción de ejercicio como instrumento terapéutico de promoción y prevención de alteraciones morfofuncionales.	A7 A14	B1 B4 B9 B10	C3 C4
Conocer, comprender y aplicar los aspectos básicos de Alimentación y nutrición en relación con la actividad física y deportiva y como medio para mejorar la salud y calidad de vida.	A14 A15	B2 B3	
Comprender e identificar los beneficios y riesgos que el ejercicio conlleva según la población (género, edad, disfunción) así como ser capaz de intervenir adecuadamente en caso de accidente o incidente durante la práctica de actividad física.	A28 A29 A30	B2 B4	
Diseñar, planificar y evaluar técnico-científicamente de programas de intervención a través del ejercicio para aumentar la calidad de vida en personas que hayan visto disminuida su salud por alteraciones funcionales de diversa índole(metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, respiratorias etc.	A14 A23 A27	B2 B3 B8	C3 C6

Contidos	
Temas	Subtemas
BASES CONCEPTUALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: MODELO Y CONCEPTOS CLAVE.	Bases conceptuales de la Actividad Física, Condición Física y Salud. Aspectos biológicos y sociales de la Actividad Física y Salud: perspectiva evolutiva. Ámbitos de intervención de la Actividad Física en relación a la salud. Costes y beneficios de una sociedad activa o sedentaria. Consejos y prescripción de ejercicio como instrumento de salud.
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA SALUD Y EL EJERCICIO.	Importancia de la alimentación y nutrición en ser humano: perspectiva histórica. ¿Por qué comemos?: los alimentos y sus funciones. Aspectos fisiológicos de la nutrición. Aspectos metabólicos nutricionales de los principios inmediatos y nutrientes inorgánicos. Bioenergética. Los grupos de alimentos: teoría y práctica del manejo de tablas nutricionales. Dieta equilibrada: tabla de equivalencia y dieta por raciones. La dieta a lo largo del ciclo vital y en estados fisiológicos especiales. Ejercicio y control ponderal. Dieta en deportistas.
ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL.	Niños, jóvenes y deporte: actividad física en relación al crecimiento y maduración. Indicaciones y precauciones. Actividad física y salud en el adulto sano: indicaciones y precauciones. La actividad física y deportiva en las personas mayores: beneficios y riesgos. Mujer y deporte.

Código Seguro De Verificación	2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==	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 12:24:46
Observacións		Páxina	2/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y ENFERMEDAD.	<p>Aspectos cardiológicos de la actividad física y el deporte.</p> <p>Actividad física y alteraciones cardiovasculares.</p> <p>La recuperación y readaptación de las alteraciones cardíacas a través de la actividad física y el deporte.</p> <p>Alteraciones bronco pulmonares y actividad física.</p> <p>Actividad física y deportiva y alteraciones hematológicas.</p> <p>Actividad física y trastornos endocrino-metabólicos.</p> <p>Actividad física en otras patologías y trastornos.</p>
BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA VERSUS INACTIVIDAD: EPIDEMIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. PRIMEROS AUXILIOS.	<p>Riesgos del ejercicio: lesiones músculo esqueléticas. Prevención y asistencia.</p> <p>Riesgo del ejercicio: riesgo cardiovascular. Muerte súbita, prevención y asistencia.</p> <p>Riesgo y beneficio, dosis-respuesta desde una perspectiva biológica y psicosocial.</p> <p>Primeros auxilios: definición y pautas generales de actuación.</p> <p>Reanimación Cardiorrespiratoria Básica.</p> <p>Pautas generales de actuación en traumatismos: inmovilizaciones y traslados.</p>

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Actividades iniciais	1.5	0	1.5
Análise de fontes documentais	4	4	8
Estudo de casos	12	12	24
Sesión maxistral	21	42	63
Prácticas de laboratorio	4.5	4.5	9
Proba mixta	3	15	18
Traballos tutelados	4	20	24
Atención personalizada	2.5	0	2.5

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Actividades iniciais	Constituyen el conjunto de actividades que en una primera toma de contacto permiten exponer la guía docente, al tiempo que se explora el conocimiento que el grupo tiene de la materia en cuestión y que esperan conseguir al finalizar la misma , contextualizando la asignatura dentro del bloque y grado
Análise de fontes documentais	Análisis de las diversas fuentes bibliograficas, audiovisuales y programas que la red y las nuevas tecnologías permiten; para conocer y comprender el papel que cada vez con mayor preeminencia se otorga a la actividad física como vector principal de la salud así como utilizar las posibilidades que las mismas brindan para ayudar en la planificación desarrollo y control de las cargas de trabajo ligadas al ejercicio.
Estudo de casos	Estudio y resolución de casos en los que se tratará de ver diversas soluciones aplicables a la resolución de problemas que puedan surgir habitualmente para conseguir una correcta valoración de aquellos aspectos relacionados con la actividad física y la salud que posibilitan un correcto diagnóstico de situación para una adecuada propuesta de prescripción de ejercicio razonada y adaptada a las necesidades individuales.
Sesión maxistral	Constituye una síntesis y actualización de un tema de estudio, se tratará de realizar una exposición participativa, invitando y alentando al alumno a tomar parte activa fomentando las cuestiones razonadas y el debate de los temas tratados.
Prácticas de laboratorio	Realización de prácticas de evaluación de aquellos aspectos relacionados con la composición corporal, el gasto energético, y el uso de nuevas tecnologías para una correcta evaluación y ayuda en la prescripción de ejercicio.
Proba mixta	Consistirá en la realización de un test de respuesta única y un examen práctico de uno o varios casos que consistirá en el correcto diagnóstico, valoración y prescripción de ejercicio y la elaboración de sugerencias que permitiesen una mejora en calidad de vida o rendimiento

Código Seguro De Verificación	2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==	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 12:24:46
Observacións		Páxina	3/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Traballos tutelados	Consistirá en varios traballos en al menos uno de los casos será individual y versará sobre aspectos inequívocamente relacionados con los descriptores y competencias específicas de la asignatura, debiendo acordarse previamente con el responsable de la misma. En el segundo caso se tratará del diseño planificación y evaluación de un programa de intervención, debiendo exponerse y defenderse durante el cuatrimestre en que se imparta la asignatura. En su evaluación se tendrán en cuenta entre otros los aspectos formales, lenguaje, estructuración adecuación al tema, calidad de la documentación y creatividad.
---------------------	--

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Análise de fontes documentais Prácticas de laboratorio Traballos tutelados	<p>Análisis de las diversas fuentes bibliográficas, audiovisuales y programas, que la red y las nuevas tecnologías permiten para conocer y comprender el papel que cada vez con mayor preeminencia se otorga a la actividad física como vector principal de la salud así como utilizar las posibilidades que las mismas brindan para ayudar en la planificación desarrollo y control de las cargas de trabajo ligadas al ejercicio.</p> <p>Realización de prácticas de evaluación de aquellos aspectos relacionados con la composición corporal, el gasto energético, y el uso de nuevas tecnologías para una correcta evaluación y ayuda en la prescripción de ejercicio.</p> <p>Consistirá en varios traballos en al menos uno de los casos será individual y versará sobre aspectos inequívocamente relacionados con los descriptores y competencias específicas de la asignatura, debiendo acordarse previamente con el responsable de la misma. En el segundo caso se tratará del diseño planificación y evaluación de un programa de intervención, debiendo exponerse y defenderse durante el cuatrimestre en que se imparta la asignatura. En su evaluación se tendrán en cuenta entre otros los aspectos formales, lenguaje, estructuración adecuación al tema, calidad de la documentación y creatividad.</p>

Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Análise de fontes documentais	Análisis por el alumnado de fuentes que le permitan ahondar en el conocimiento de una parte de la materia.	5
Estudo de casos	Seguimiento individualizado de la resolución correcta de cada una de las problemáticas planteadas,	15
Prácticas de laboratorio	Realización utilizando para ello a un compañero de las prácticas de evaluación que a posteriori deberán ser aplicadas en el desarrollo del trabajo tutelado.	10
Proba mixta	Consistirá en la realización de un test de respuesta única y un examen práctico de uno o varios casos que consistirá en el correcto diagnóstico, valoración y prescripción de ejercicio y la elaboración de sugerencias que permitiesen una mejora en calidad de vida o rendimiento	50
Traballos tutelados	Consistirá en varios traballos en al menos uno de los casos versará sobre aspectos inequívocamente relacionados con los descriptores y competencias específicas de la asignatura, debiendo acordarse previamente con el responsable de la misma. En el segundo caso se tratará del diseño planificación y evaluación de un programa de intervención, debiendo exponerse y defenderse durante el cuatrimestre en que se imparta la asignatura. En su evaluación se tendrán en cuenta entre otros los aspectos formales, lenguaje, estructuración adecuación al tema, calidad de la documentación y creatividad.	20

Observacións avaliación
Aquellos alumnos que no tengan un 70% de participación en las prácticas de estudios de casos y prácticas de laboratorio, así como aquellos que no realicen de forma correcta los trabajos asignados, deberán de forma obligatoria realizar la prueba mixta en cualquiera de las convocatorias para superar la asignatura.

Fontes de información

Código Seguro De Verificación	2/1KqZJtI1OuTPbATgf75w==	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 12:24:46
Observacións		Páxina	4/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/2/1KqZJtI1OuTPbATgf75w==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Bibliografía básica	<p>- HEYWARD VIVIAN H (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Madrid. Ed. médica Panamericana</p> <p>- Devis Devis J. (2001). La Educación Física el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante Ed. Marfil</p> <p>- GONZALEZ GALLEGO J, SANCHEZ COLLADO P, MATAIX VERDÚ J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid. Ed Díaz de Santos</p> <p>- SERRA GRIMA R, BAGUR CALAFAT C. (2004). Prescripción de ejercicio para la salud. Barcelona .Ed. Paidotribo</p> <p>- DEVIS, J. y PEIRO, C. (1997). ?Ejercicio físico y salud en el currículo de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza?. En J. Devís y C. Peiró (Eds.). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la sa. Barcelona: Inde.</p> <p>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2006). ?Guidelines for Graded Exercise Testing and exercise Prescription)?.. Philadelphia. Lippincott Williams& Wilkins</p> <p>- DE CAMBRA, S.; SERRA, LI.; TRESSERRAS, R.; RODRÍGUEZ, F.A.; BALIUS, R., y VALLBONA, C. (1991). ?Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut?. . Barcelona: Generaliat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social</p> <p>- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). (1993). ?Physical activity, fitness and health. Consensus statement?. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books</p> <p>- RODRÍGUEZ, F.A. (1994). ?Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en personas sanas?. . Barcelona: INEF de Catalunya</p> <p>- WILLIAMS M.H (2002). ? Nutrición para la salud, la condición física y el deporte?. Barcelona. Ed. Paidotribo</p>
Bibliografía complementaria	<p>- ASTRAND P-O; RODHAL K; DAHL H A; STROMME S B (2010). &quot;Fisiología del ejercicio&quot; . Barcelona.Ed. Paidotribo</p> <p>- MCARDLE, W.D.; KATCH, F., y KATCH, V.L. (2007). Exercise Physiology. Baltimore LWW</p> <p>- BLAIR,S.N.; KHOL, H.W., y BARLOW, C.E. (1994). ?Cardiovascular fitness and cardiovascular disease?. En Cardiovascular Responses to Exercise. Publicado por G.F. Fletcher, Mt. Kisco.. N Y. Futura Publ. Co.,</p> <p>- PUJOL-AMAT, P. (1991). ?Nutrición salud y rendimiento deportivo?. . Barcelona. Ed Espats</p> <p>- PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, P.H.; WING, A.L.; LEE, I.M.; JUNG, D.L. y KAMPERT, J.B. (1993). ?The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men?.. N. Engl. J. Med.</p> <p>- , F.A. y ARAGONÉS, M.T. (1992). ?Valoración funcional de la capacidad de rendimiento físico? En: González J. (Ed.), Fisiología de la actividad física y del deporte.. Madrid: Interamericana/McGraw-Hill</p>

Recomendacións	
Materias que se recomienda ter cursado previamente	
Anatomía e cinesiología do movemento humano/620G01002	
Fisiología do exercicio I/620G01013	
Biomecánica do movemento humano/620G01014	
Materias que se recomienda cursar simultaneamente	
Fisiología do exercicio II/620G01025	
Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037	
Materias que continúan o temario	
Actividade física saudable e calidade de vida II/620G01036	
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	2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==	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 12:24:46
Observacións		Páxina	5/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/2/1KqZJtI10uTPbATgf75w==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

