

Guía Docente				
Datos Identificativos				2012/13
Asignatura (*)	Actividade física saudable e calidade de vida II	Código	620G01036	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Cuarto	Obligatoria	6
Idioma	CastelánGalego			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Iglesias Soler, Eliseo	Correo electrónico	eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Profesorado	Arias Rodríguez, Pablo	Correo electrónico	pablo.arias.rodriguez@udc.es	
	Iglesias Soler, Eliseo		eliseo.iglesias.soler@udc.es	
	Morenilla Burlo, Luis		luis.morenilla@udc.es	
	Saavedra García, Miguel angel		miguel.saavedra@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>Las asignaturas Actividad física saludable y calidad de vida I y II conforman las disciplinas que de forma obligatoria el alumno del grado cursará dentro del módulo ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA. Ambas asignaturas entendemos que deben complementarse y en este sentido Actividad física saludable y calidad de vida II abordará fundamentalmente cuestiones referidas a la prescripción de ejercicio desde las perspectivas rehabilitadora, preventiva y de incremento del bienestar. En atención a la descripción del módulo la asignatura se estructurará entorno a 4 bloques:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prevención y readaptación funcional de lesiones y patologías del aparato locomotor -Prescripción personalizada de ejercicio para la mejora de la aptitud física relacionada con la salud. -Actividad y ejercicio físico orientado a la salud en la Educación Física escolar -Prescripción de ejercicio físico y envejecimiento 			

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.
A9	Elaborar propostas curriculares para as distintas etapas no marco institucional dun centro educativo, desenvolvendo os elementos da programación didáctica da área de E. Física, con arranxo á lexislación vixente e ao proxecto educativo de centro.
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.
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.
A20	Deseñar, planificar e realizar funcións de animación para a utilización saudable do lecer.
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.
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.

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Páxina	1/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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.
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.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
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.
B12	Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.
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.
C2	Dominar a expresión e a comprensión de forma oral e escrita dun idioma estranxeiro.
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.
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		
Ser capaz de prescribir exercicio físico orientado a la prevención de alteraciones morfofuncionales a lo largo del ciclo vital	A7 A14 A15 A23 A27	B2	
Conocer y comprender las bases del ejercicio físico orientado a la salud en la Educación Física escolar	A7 A9 A14 A23 A27	B1 B20	
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente e implementar programas de intervención a través de la actividad física para aumentar la calidad de vida de las personas	A14 A15 A18 A20 A23 A27 A28 A33	B1 B2 B9	
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicio físico orientados a la salud	A7 A14 A18 A23 A24 A27 A28	B2 B5 B10 B12	C1 C3

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Páxina	2/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Diseñar, planificar, evaluar e implementar programas de exercicio físico para incrementar la calidad de vida de las personas con lesiones del aparato locomotor	A14 A18 A23 A24 A27 A28 A33 A36	B1 B2 B10 B19	C3
Diseñar, planificar, evaluar tecnico-científicamente y desarrollar programas personalizados para la consecución de una aptitud física saludable (health-related fitness)	A7 A14 A18 A23 A27 A28 A33 A36	B1 B2 B5 B9	C6
Diseñar, planificar, evaluar tecnico-científicamente y desarrollar programas de prevención de patologías y lesiones originadas por la práctica de la actividad física y el deporte	A7 A14 A24 A27 A28 A33 A36	B1 B2 B5 B10	C3
Conocer y aplicar recursos tecnológicos disponibles para planificación el control y seguimiento de la intervención en el ámbito de la prescripción de exercicio físico saludable		B10	C3
Conocer y comprender las bases de la prescripción de exercicio físico en la 3ª edad	A14 A23 A27 A28	B1 B2	
Diseñar, planificar, evaluar tecnico-científicamente y desarrollar programas de exercicio y actividad física en 3ª edad	A7 A14 A18 A20 A23 A27 A28	B1 B2	
Conocer y utilizar literatura científica nacional e internacional en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte aplicadas en el ámbito de la salud, con especial atención a las publicaciones incluidas en JCR Science Edition		B1 B2 B9 B10 B20	C2 C3 C6

Contidos	
Temas	Subtemas

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Página	3/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



BLOQUE TEMÁTICO I. LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN EL ÁMBITO DE LA SALUD	<p>TEMA I.1. Aproximación conceptual: componentes de la aptitud física saludable (Health-related fitness)</p> <p>TEMA I.2. Valoración de la aptitud física y su relación con la salud</p> <p>TEMA I.3. Prescripción de ejercicio para el desarrollo de factores cardiorrespiratorios y metabólicos</p> <p>TEMA I.4. Prescripción de ejercicio para el desarrollo de factores neuromusculares</p> <p>TEMA I.5. Bases de la planificación de ejercicio físico saludable</p>
BLOQUE TEMÁTICO II. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EDAD ESCOLAR	<p>TEMA II.1. Condición física saludable en escolares.</p> <p>TEMA II.2. Hábitos de práctica físico-deportiva en escolares.</p> <p>TEMA II.3. Pautas metodológicas para la prescripción de ejercicio en niños y jóvenes.</p> <p>TEMA II.4. Educación Física y Salud</p>
BLOQUE TEMÁTICO III. EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES	<p>TEMA III.1. Demografía y políticas del envejecimiento</p> <p>TEMA III.2. Teorías del envejecimiento</p> <p>TEMA III.3. Elementos de programación en personas mayores</p> <p>TEMA III.4. Evaluación de la capacidad funcional de las personas mayores</p>
BLOQUE TEMÁTICO IV. PATOLOXÍAS DO APARATO LOCOMOTOR: PREVENCIÓN, RECUPERACIÓN E READAPTACIÓN FUNCIONAL	<p>TEMA IV.1. PUBLICACIÓN CIENTÍFICAS: BÚSQUEDA, E ESTRUCTURA.</p> <p>TEMA IV.2. INTRODUCCIÓN ÁS LESIÓN NO ÁMBITO FÍSICO- DEPORTIVO</p> <p>TEMA IV.3. LESIÓNS LIGAMENTOSAS E MENISGOPATIAS. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.</p> <p>TEMA IV.4. LESIÓNS DA UNIDADE MUSCULO-TENDINOSA. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.</p> <p>TEMA IV.5. LESIÓNS DO SISTEMA ÓSEO. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.</p> <p>TEMA IV.6. PUBALXIA. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.</p> <p>TEMA IV.7. HERNIAS DISCAIS. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.</p> <p>TEMA IV.8. LESIÓN DO COMPLEXO ARTICULAR DO OMBREIRO. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.</p> <p>TEMA IV.9. OUTRAS LESIÓNS NO AMBITO DA ACTIVIDADE FÍSICO DEPORTIVA.</p>

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Análise de fontes documentais	3	4.5	7.5
Sesión maxistral	21	21	42
Prácticas de laboratorio	9	3.5	12.5
Proba mixta	2	25	27
Simulación	1.5	2	3.5
Traballos tutelados	0	20	20
Obradoiro	9	3	12
Presentación oral	3	5	8
Actividades iniciais	1.5	0	1.5
Solución de problemas	0	8	8
Esquemas	3	0	3
Atención personalizada	5	0	5

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

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclA18fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Páxina	4/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclA18fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Análise de fontes documentais	Consistirá en el análisis de artículos referidos a temáticas de la asignatura. Se pondrá especial énfasis en el estudio de trabajos en lengua inglesa de publicaciones incluidas en JCR. Compromete un importante trabajo del alumno, quien analizará documentación, aportada por el profesor o localizada por el propio estudiante, para posteriormente proceder a su discusión en las sesiones presenciales.
Sesión maxistral	Exposición de los contenidos de la asignatura, con soporte audiovisual. A pesar de las características concretas de esta metodología, se buscará la implicación activa del alumno, así como la significación de los aprendizajes
Prácticas de laboratorio	Consistirá en el desarrollo de actividades de tipo práctico (demostraciones, ejercicios, evaluaciones) desarrollados en el contexto de laboratorio
Proba mixta	Constituye una de las herramientas de evaluación. Contendrá cuestiones tanto conceptuales como de aplicación de los contenidos y actividades desarrolladas a lo largo de la asignatura
Simulación	Representación del ejercicio profesional en el ámbito de la actividad física saludable. Consistirá en el diseño y ejecución de procesos de intervención, llevados a cabo con los compañeros de clase.
Traballos tutelados	<p>Forma parte de la evaluación y serán realizados en grupos de entre 2 y 4 alumnos. Dichos trabajos tendrán que hacer referencia a algún aspecto específico del temario de la asignatura y podrán consistir en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisión y análisis de bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 10 trabajos, de los cuales al menos 5 correspondan a revistas incluidas en JCR -Diseño y programación de procesos de prescripción de ejercicio físico saludable. La implementación podrá ser simulada, pero detallada en todos sus apartados - Análisis de resultados de procesos de intervención. <p>Los principales aspectos, resultados y/o conclusiones del trabajo serán expuestos en el aula por parte de cada uno de los grupos.</p>
Obradoiro	Desarrollo de contenidos de la asignatura desde una perspectiva eminentemente práctica. Se prestará especial atención al desarrollo de competencias en el alumno para el manejo de tecnologías de aplicación en el ámbito del ejercicio físico orientado a la salud.
Presentación oral	Análisis del trabajo tutelado, con exposición de los elementos del diseño así como de los resultados obtenidos.
Actividades iniciais	Consiste en la presentación del contenidos y actividades a desarrollar, así como la explicación de aspectos relacionados con la dinámica de la asignatura.
Solución de problemas	Realización de breves trabajos que impliquen la resolución de alguna cuestión planteada a lo largo de las actividades presenciales (lección magistral, obradoiros etc.)
Esquemas	Realización de esquemas de los contenidos relativos a los temas indicados en cada sesión

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	<p>Una vez presentado el proyecto de trabajo tutelado, el grupo será asignado a alguno de los profesores de la asignatura, con quien mantendrá al menos una tutoría mensual, para tratar temas concretos del trabajo. Estos encuentros serán planificados al comienzo del cuatrimestre, y compatibles con el empleo del resto de horas de tutoría. Cada una de las atenciones tendrá una temática concreta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño - Ritmo de desarrollo - Resultados - Preparación de la exposición

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Páxina	5/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Proba mixta	Contendrá tanto preguntas de ensayo como objetivas. El carácter de las preguntas podrá tener tanto carácter conceptual como aplicado	50
Traballos tutelados	Se valorarán: - Calidad de la presentación - Calidad del diseño presentado - Análisis e interpretación de los resultados - Empleo de tecnología e innovación	30
Presentación oral	Se valorarán: - Calidad de la comunicación verbal - Calidad en el empleo de TICs	10
Solución de problemas	Consiste en la realización de trabajos de extensión breve que impliquen la resolución de alguna cuestión o de la aplicación de procedimientos técnicos abordados a lo largo de las actividades presenciales (lección magistral, obradoiros etc.). Se solicitará un trabajo por cada uno de los bloques e la asignatura. Es requisito su entrega ajustada en formato y plazo. El profesor responsable de cada bloque establecerá estos apartados. Cada trabajo supondrá hasta un 25% de este apartado	10

Observacións avaliación

Para superar la asignatura será imprescindible lograr el apto en la prueba mixta y en el trabajo tutelado. El apto tanto en la prueba mixta como en el trabajo tutelado se establece en una calificación mayor o igual al 50% de la máxima posible para los alumnos que cumplan, al menos, el 70% de la presencialidad de la materia. Aquellos alumnos que no cumplan este requisito de asistencia obtendrán el apto en la prueba mixta cuando alcancen una calificación igual o superior al 65% de la máxima posible. Una vez que se cumplan todos los requisitos necesarios para superar la asignatura, sólo se considerará como apto aquel alumno cuya suma de los diferentes apartados de la evaluación suponga una calificación mayor o igual al 50% de la máxima posible.

La calificación obtenida de los siguientes apartados se conservarán en posteriores convocatorias:

Proba mixta Trabajo tutelado Presentación oral

La calificación del apartado de solución de problemas, conlleva la valoración conjunta de los trabajos de los 4 bloques temáticos. Sólo se considerarán las calificaciones correspondientes al último curso en que se hayan entregado alguno de esos trabajos. En cada curso, la entrega de un nuevo trabajo, supone la renuncia del alumno a la calificación obtenida en este apartado en cursos anteriores.

Fontes de información

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Páxina	6/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Bibliografía básica

- BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Williams
- MELÉNDEZ ORTEGA, A. (2000). Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio.. Madrid. Ed. Gymnos
- Moreno, L. A., Mesana, M. I., González-Gross, M., Gil, C. M., Fleta, J., Wärnberg, J., Ruiz, J. R., (2005). Anthropometric body fat composition referent values in Spanish adolescents. The AVENA Study. Annals of Nutrition and Metabolism, 49, 71 ? 76
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., Moreno, L., González-Gross, M., Wärnberg, J., Gutiérrez, A. y Gr (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). . Revista Española de Cardiología, 58(8), 898 ? 909
- TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson
- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid.Ministerio de Sanidad y
- Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson
- Forteza, K; Comellas, J; López de Viñaspre. P. (2004). El entrenador personal. Fitness y salud. Barcelona, Hispanoeuropea
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona, INDE
- Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics
- JIMÉNEZ, A. (2003). Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud. Barcelona. Editorial Ergo
- BUENDÍA, J. (ed.) (1997). Gerontología y salud. Perspectivas actuales. Madrid. Biblioteca Nueva
- Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics
- Ruiz, J., Ortega, F.B., Gutiérrez, A., Meusel, D., Sjöström, M. y Castillo, M. (). Health-related fitness assesment in childhood and adolescent: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies.. Journal of Public Health, 14, 269-277.
- WOO, SL; BUCKWALTER, JA. (1991). Injury And Repair Of The Muskuloskeletal Soft Tissues. Illinois (EEUU)American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- DEVIS DEVIS, J. (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Valencia. Ed. Marfil.
- Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE
- PARIER, J. (1993). Lesiones del Tenista. Barcelona.Ciba Geigy,
- Roald Bahr, Sverre Mæhlum (2007). Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid : Médica Panamericana
- Peterson, Lars (1988). Lesiones deportivas su prevision y tratamiento. Barcelona [etc] : Jims, D.L.1988
- POUX, D. (1995). Lesiones en el Golf. Barcelona. Ciba-Geigy, S.A
- KENDALL, F.P., KENDALL, E. y GEISE, P. (1996). Músculos: pruebas, funciones y dolor postural. Madrid.Marbán.
- NSCA -National Strength & Conditioning Association (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. Champaign, IL. Human Kinetics
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2001). Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid (Volumen 2). Barcelona. Masson
- SPIRDUSO, W (1995). Physical dimensions of aging. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics.
- HEATH, G.H (2000). Programación del ejercicio para el adulto de edad avanzada?. En Manual para la prescripción y control del ejercicio físico. ACSM.
- Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care . Oxford : Blackwuell Scientific Publications
- FU, F.H., STONE, D.A (2001). Sports Injuries: Mechanism, Prevention and Treatment. Filadelfia (EEUU)Lippincott

7/10


Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Página	7/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Williams & Wilkins

- NICHOLAS, JA; HERSCHMAN, EB (1995). The Lower Extremity And Spine In Sports Medicine. Missouri (EEU)Mosby

- NICHOLAS, JA; HERSCHMAN, EB (1995). The Upper Extremity In Sports Medicine. Missouri (EEU)Mosby

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26	
Observacións		Páxina	8/10	
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==			
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).			

Bibliografía complementaria	<p>- (). .</p> <p>- SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas . Madrid.Ed. Gymnos.</p> <p>- SHEPARD, R. J. (1997). Aging, physical activity and health.. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics</p> <p>- DONNELLY, JOSEPH E. ; BLAIR, STEVEN N. PED; JAKICIC, JOHN M. ; MANORE, MELINDA M. ., R.D.; RANKIN, J (2009). Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. (Position Stand). Med. Sci. Sports Exerc. 41 (2):459-471</p> <p>- HAYFLICK, L. ; BARCIA, D. y MIQUEL, J. (1990). Aspectos actuales del envejecimiento normal y patológico. Madrid. Libro del Año, S.L.</p> <p>- FERNÁNDEZ LEICEAGA, X. (dir.)(2000). Avellentamento demográfico e consecuencias socioeconómicas. Vigo. Ed. Xerais de Galicia</p> <p>- HAYFLICK, L (1999). Cómo y por qué envejecemos. Barcelona. Ed Herder</p> <p>- AINSWORTH, B.E., W.L. HASKELL, M.C. WHITT, M.L. IRWIN, A.M. SWARTZ, S.J. STRATH, W.L. O?BRIEN, D.R. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med. Sci. Sports Exerc. 32 (9): S498-S516</p> <p>- Fogelholm. M; Stallnecht; Van Baak, M (2007). ECSS position statement: Exercise and obesity. European Journal of Sport Science. 6(1): 15-24</p> <p>- Rodríguez García (2008). Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. . Barcelona. Editoria médica Panamericana</p> <p>- Cole, T., Bellizi, M., Flegal, K. y Dietz, W. (2000). Establishing a estándar definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. British Medical Journal, 320, 1240</p> <p>- KANE, R.A. & KANE, R.L. (1993). Evaluación de las necesidades de los ancianos. Guía práctica sobre los instrumentos de medición.. Madrid.Fundación Caja de Madrid y S.G. Editores.</p> <p>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1998). Exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. 30:992-1008</p> <p>- Malina, R.M., Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL. Human Kinetics</p> <p>- Vallbona Calbó C., Roure E., Violan, M. (directores) (2007). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. Barcelona. Edita Direcció General de Salut Pública (Departament de Salut) y Secretaria General de l'</p> <p>- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en España: aspectos cuantitativos.. Madrid.Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO</p> <p>- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en Europa: necesidades y demandas.. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO.</p> <p>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2002). Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 34, No. 2, pp. 364-380</p> <p>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2001). Position Stand: Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. . Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156</p> <p>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1998). Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156,</p> <p>- BELSKY, J.K. (1996). Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e . Barcelona. Ed. Masson</p> <p>- RUIPÉREZ, I (1999). Salud y enfermedad en los mayores. Barcelona. Ed. Glosa.</p> <p>- COUTIER, D.; CAMUS, Y. y SARKAR (1990). Tercera edad, actividades físicas y recreación. Madrid. Ed. Gymnos</p> <p>- VELLAS, B.; LAFONT, C.; ALLARD,M. y ALBAREDE, J.L (1995). Transtornos de la postura y riesgo de caída. Del envejecimiento satisfactorio a la pérdida de autonomía. Barcelona.Ed. Glosa</p>
------------------------------------	--

Recomendacións

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Código Seguro De Verificación	9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Páxina	9/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclKAl8fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		





Anatomía e cinesioloxía do movemento humano/620G01002

Fisioloxía do exercicio I/620G01013

Biomecánica do movemento humano/620G01014

Teoría e práctica do exercicio/620G01016

Actividade física saudable e calidade de vida I/620G01023

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

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	9k6Rvxz+clReclK18fRXA==	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 12:25:26
Observacións		Páxina	10/10
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/9k6Rvxz+clReclK18fRXA==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

