

Guía docente				
Datos Identificativos				2014/15
Asignatura (*)	Actividad física saludable y calidad de vida II	Código	620G01036	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	2º cuatrimestre	Cuarto	Obligatoria	6
Idioma	CastellanoGallego			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Iglesias Soler, Eliseo	Correo electrónico	eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Profesorado	Arriaza Loureda, Rafael	Correo electrónico	rafael.arriaza@udc.es	
	Iglesias Soler, Eliseo		eliseo.iglesias.soler@udc.es	
	Morenilla Burlo, Luis		luis.morenilla@udc.es	
	Saavedra Garcia, Miguel angel		miguel.saavedra@udc.es	
Web				
Descripción general	<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 de la titulación	
Código	Competencias de la titulación
A7	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
A9	Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.
A14	Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.
A15	Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.
A18	Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.
A20	Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.
A23	Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.
A24	Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMW7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Página	1/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMW7uYz0jX8g==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
A36	Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
B20	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.

Resultados de aprendizaje			
Competencias de materia (Resultados de aprendizaje)	Competencias de la titulación		
Ser capaz de prescribir ejercicio 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	aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Páxina	2/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==		
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

Contenidos	
Tema	Subtema

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMW7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Página	3/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMW7uYz0jX8g==		
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			
Metodologías / pruebas	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Análisis de fuentes documentales	3	4	7
Sesión magistral	21	20	41
Prácticas de laboratorio	3	0	3
Prueba mixta	2	30	32
Simulación	4.5	0	4.5
Trabajos tutelados	0	25	25
Taller	15	0	15
Presentación oral	0	3	3
Actividades iniciales	1.5	0	1.5
Solución de problemas	0	10	10
Esquema	3	0	3
Atención personalizada	5	0	5

(*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Páxina	4/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==		
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
Análisis de fontes documentais	Consistirá en el análisis de artigos referidos a temáticas de la asignatura. Se pondrá especial énfasis en el estudio de traballos en lingua inglesa de publicacións incluídas en JCR. Compromete un importante traballo do alumno, quen analizará documentación, aportada por el profesor o localizada por el propio estudante, para posteriormente proceder a su discusión en las sesións presenciais.
Sesión magistral	Exposición de los contenidos de la asignatura, con soporte audiovisual. A pesar de las características concretas de esta metodoloxía, se buscará la implicación activa del alumno, así como la significación de los aprendizaxes
Prácticas de laboratorio	Consistirá en el desarrollo de actividades de tipo práctico (demostracións, exercicios, evaluacións) desenvolvidos en el contexto de laboratorio
Proba mixta	Constituye una de las ferramentas de evaluación. Contendrá cuestións tanto conceptuais como de aplicación de los contenidos y actividades desenvolvidas a lo largo de la asignatura
Simulación	Representación del exercicio profesional en el ámbito de la actividad física saudable. Consistirá en el diseño y ejecución de procesos de intervención, llevados a cabo con los compañeiros de clase.
Traballos tutelados	<p>Forma parte de la evaluación y serán realizados en grupos de entre 2 y 4 alumnos. Dichos traballos tendán 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 traballos, de los cuales al menos 5 correspondan a revistas incluídas en JCR -Diseño y programación de procesos de prescripción de exercicio físico saudable. La implementación podrá ser simulada, pero detallada en todos sus apartados - Análisis de resultados de procesos de intervención. <p>En la primera mitad del cuatrimestre, será asignado a cada uno de los grupos alguno de los profesores de la asignatura quen tutorizará el traballo. Los principais aspectos, resultados y/o conclusións del traballo serán expostos por parte de cada uno de los grupos al tutor asignado.</p>
Taller	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 tecnoloxías de aplicación en el ámbito del exercicio físico orientado a la salud.
Presentación oral	Análisis del traballo tutelado, con exposición de los elementos del diseño así como de los resultados obtenidos.
Actividades iniciais	Consiste en la presentación de los contenidos y actividades a desenvolver, así como la explicación de aspectos relacionados con la dinámica de la asignatura.
Solución de problemas	Realización de breves traballos que impliquen la resolución de alguna cuestión planteada a lo largo de las actividades presenciais (lección magistral, obradoiros etc.)
Esquema	Realización de esquemas de los contenidos relativos a los temas indicados en cada sesión

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMW7uYzojX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Páxina	5/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMW7uYzojX8g==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Trabajos tutelados	<p>Cada grupo deberá cubrir una ficha en la que establecerá un orden de prioridad a la hora de desarrollar el trabajo en torno a la temática de cada uno de los bloques temáticos de la asignatura. Posteriormente, a los grupos se les asignará un tutor entre los profesores de la materia teniendo en cuenta el contenido a desarrollar en su trabajo. La asignación de tutor y contenido se hará teniendo en cuenta el orden de comunicación de la solicitud, las preferencias indicadas por el grupo y la distribución proporcional entre los bloques de contenido. Cada grupo mantendrá al menos cinco tutorías con su supervisor 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 - Exposición del trabajo
--------------------	--

Evaluación		
Metodologías	Descripción	Calificación
Prueba mixta	Contendrá tanto preguntas de ensayo como objetivas. El carácter de las preguntas podrá tener tanto carácter conceptual como aplicado	50
Trabajos tutelados	<p>Se valorarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calidad de la presentación - Calidad del diseño presentado - Análisis e interpretación de los resultados - Empleo de tecnología e innovación 	20
Presentación oral	<p>Se valorarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	20

Observaciones evaluación
<p>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. 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.</p> <p>Salvo que tuviese lugar un cambio en el sistema de evaluación, la calificación obtenida en los siguientes apartados se conservarán en posteriores oportunidades, :</p> <p>Prueba mixta Trabajo tutelado Presentación oral La calificación del apartado de solución de problemas, conlleva la valoración conjunta&nbsp; de los trabajos de los 4 bloques temáticos. Cada trabajo aporta un 25% de la calificación final de este apartado. 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.</p> <p>En cada oportunidad, el no concurrir a alguno de los apartados de la evaluación pendientes de superación, y que sean requisito para poder obtener el apto en la asignatura (prueba mixta y trabajo tutelado) implicará la calificación del alumno como no presentado.</p>

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Página	6/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		





Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMW7uYzojX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Páxina	7/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMW7uYzojX8g==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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

8/11


Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMw7uYzojX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Páxina	8/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMw7uYzojX8g==		
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 (EEUU)Mosby

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

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora	
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17	
Observacións		Páxina	9/11	
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==			
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).			

Complementária	<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>
-----------------------	--

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMW7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Páxina	10/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMW7uYz0jX8g==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		





Anatomía y cinesiología del movimiento humano/620G01002
Fisiología del ejercicio I/620G01013
Biomecánica del movimiento humano/620G01014
Teoría y práctica del ejercicio/620G01016
Actividad física saludable y calidad de vida I/620G01023

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo/620G01037

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías

Código Seguro De Verificación	aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	05/12/2023 18:22:17
Observacións		Páxina	11/11
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/aFUU0FnXLWRMw7uYz0jX8g==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

