

Guía docente				
Datos Identificativos				2021/22
Asignatura (*)	Teoría y práctica del ejercicio	Código	620G01016	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	2º cuatrimestre	Segundo	Obligatoria	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Varela Sanz, Adrián	Correo electrónico	adrian.varela.sanz@udc.es	
Profesorado	Varela Sanz, Adrián	Correo electrónico	adrian.varela.sanz@udc.es	
Web				
Descripción general	<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, y su evaluación mediante pruebas de campo para grandes poblaciones: aspectos instrumentales y normativos.</p>			

Código Seguro De Verificación	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
Observacións		Página	1/10
Url De Verificación	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<b>Plan de contingencia</b>	<p>1. Modificaciones en los contenidos: No se modifican</p> <p>2. Metodologías. *Metodologías docentes que se mantienen: Sesión magistral (computa en la evaluación: examen escrito) Las prácticas de ejercitación, evaluación de la condición física y aplicación siempre y cuando se permita la presencialidad.</p> <p>*Metodologías docentes que se modifican: Las prácticas de ejercitación, evaluación de la condición física y aplicación, en caso de no poderse llevar a cabo de manera presencial, se desarrollan a través de: tareas realizadas telemáticamente a través de las herramientas puestas a nuestra disposición por la UDC (computa en la evaluación: entrega y examen escrito)</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada al alumnado: Correo electrónico: Diariamente. De uso para hacer consultas, solicitar encuentros virtuales, para resolver dudas y hacer seguimiento de los trabajos. Moodle: semanalmente, con actividades programadas. Teams: 2 sesiones semanales por grupo para el avance de los contenidos teóricos en la franja horaria que tiene asignada la materia en el calendario de aulas de la facultad. También sesiones a demanda del alumnado (en grupo pequeño), para el seguimiento y apoyo en la realización de los trabajos.</p> <p>4. Modificaciones en la evaluación. La prueba mixta será llevada a cabo mediante Moodle o Teams cuando no sea posible llevarla a cabo de manera presencial, habilitándose un solo intento por estudiante que se llevará a cabo el día del examen, según el calendario aprobado en Xunta de Facultade.</p> <p>*Observaciones de evaluación: Se mantienen las recogidas en la guía docente, a excepción de que no se exigirá el porcentaje de asistencia mínimo a las sesiones de mediano grupo/prácticas en caso de que éstas tengan que ser suspendidas.</p> <p>5. Modificaciones de la bibliografía o webgrafía: Sin modificación.</p>
-----------------------------	--

Competencias del título	
Código	Competencias del título
A1	Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.
A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad  de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
A11	Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.
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.

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	2/10
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



A16	Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.
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.
A22	Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.
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.
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.
A29	Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.
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.
B3	Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
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.
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.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias del título		
Conocer y vivenciar, los efectos y las variables de los ejercicios físicos.	A5	B1	C1
	A11	B2	
	A14	B10	
	A16	B11	
	A18	B19	
	A23		
	A27		
	A29		
	A33		
	A36		

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	3/10
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
Conocer los aspectos estructurales del ejercicio físico	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
Diseñar ejercicio físico	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19 B20	C1 C7
Describir gráfica y terminológicamente de forma precisa el ejercicio físico	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1 C7

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	4/10
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	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	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
Evaluar la condición física	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1 C3 C8
Conocer los principios del entrenamiento de la condición física	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1 C8
Conocer los métodos de desarrollo de las capacidades motrices	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B8 B10 B11 B19	C1 C7

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	5/10
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Conocer y prescribir ejercicio mediante el diseño de programas de intervención	A1	B1	C1
	A5	B2	C7
	A11	B3	
	A14	B10	
	A16	B11	
	A18	B19	
	A23		
	A27		
	A29		
	A33		
	A36		

Contenidos	
Tema	Subtema
BLOQUE TEMÁTICO I. INTRODUCCIÓN Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL EJERCICIO FÍSICO	Tema 1. Conceptos introductorios.
	Tema 2. Evolución histórica del ejercicio físico.
BLOQUE TEMÁTICO II. ESTRUCTURA, TERMINOLOGÍA, REPRESENTACIÓN GRÁFICA Y FACTORES CARACTERÍSTICOS DEL EJERCICIO FÍSICO	Tema 3. Estructura y características del ejercicio físico.
	Tema 4. El cuerpo humano y sus movimientos.
	Tema 5. Representación gráfica del ejercicio físico.
	Tema 6. Factores biológicos.
	Tema 7. Factores psicológicos.
	Tema 8. Factores biomecánicos.
BLOQUE TEMÁTICO III. TAXONOMÍAS DEL EJERCICIO FÍSICO	Tema 9. Taxonomía biológica.
	Tema 10. Taxonomía psicológica.
	Tema 11. Taxonomía biomecánica.
BLOQUE TEMÁTICO IV. PERSPECTIVA FUNCIONAL DEL EJERCICIO FÍSICO	Tema 12. La resistencia cardiorrespiratoria.
	Tema 13. La fuerza.
	Tema 14. La velocidad.
	Tema 15. La flexibilidad.
	Tema 16. La coordinación.

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	6/10
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Prueba mixta	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 C1 C3 C7 C8	2	22	24
Sesión magistral	A1 A22 A29 A36 B1 B20 C1 C3 C7 C8	20	0	20
Portafolio del alumno	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 C1 C3 C7 C8	25	75	100
Atención personalizada		6	0	6
(*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos				

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Prueba mixta	Exposición de los contenidos teóricos de la materia.
Sesión magistral	Desarrollo teórico de los contenidos por parte del profesor buscando la interacción con los/las alumnos/as.
Portafolio del alumno	El/la alumno/a resolverá las diferentes tareas/trabajos propuestas por el profesor a lo largo del curso. Éstas podrán ser individuales y/o grupales.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Prueba mixta	- Evaluación individual de la condición física.
Portafolio del alumno	- En el caso de estudiantado con matrícula parcial, se estudiará el caso particular de cada persona.  -Las tutorías se llevarán a cabo mediante Teams y, a criterio del profesor y sin vulnerar las normativas sanitarias de aplicación, también podrán ser presenciales.

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Prueba mixta	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 C1 C3 C7 C8	Prueba realizada al finalizar la materia, en la fecha prevista de examen.	70
Portafolio del alumno	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 C1 C3 C7 C8	Compilación de las tareas/trabajos resueltos a lo largo del curso.	30

Observaciones evaluación

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl / AgE / xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Página</b>	7/10
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Para poder presentarse a la prueba mixta es necesario haber acudido a un porcentaje de, al menos, el 60% de las sesiones de grupo mediano/prácticas. El/la alumno/a que, por causas justificadas no pueda cumplir con el porcentaje de asistencia establecido, llegará a un acuerdo con el/la profesor/a para adquirir las competencias trabajadas en dichas sesiones. Para aprobar la asignatura es necesario aprobar las dos partes (prueba mixta y el portafolio del alumno/a). El procedimiento de evaluación es el mismo para todas las convocatorias y oportunidades. Se conservará para la segunda oportunidad la parte aprobada en la primera oportunidad. Lo mismo ocurrirá para los cursos siguientes. En el caso de alumnos/as con matrícula parcial, se estudiará cada caso, pero siempre tendrán que aprobar tanto la prueba mixta como el portafolio del alumno. El examen teórico será realizado en castellano en el caso de que alguna/algún estudiante desee el enunciado en gallego deberá solicitárselo al profesor con un mes de antelación a la fecha del examen. La realización fraudulenta de prueba o actividades de evaluación implicará directamente la calificación de suspenso ?0? en la materia y en la convocatoria correspondiente, invalidando así cualquier calificación obtenida en todas las actividades de evaluación de cara a la segunda oportunidad.

Fuentes de información

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	8/10
<b>Uri De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<p>Básica</p>	<p>Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 43(8), 1575-1581. doi:10.1249/MSS.0b013e31821ece12.</p> <p>Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Boullousa, D. A., Abreu, L., Varela-Sanz, A., Mujika, I. (2013). Do olympic athletes train as in the Paleolithic Era? <i>Sports Medicine</i>, 43(10), 909-917. doi:10.1007/s40279-013-0086-1.</p> <p>Calais-Germain, B. (1999). Anatomía para el movimiento. Introducción al análisis de las técnicas corporales. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.</p> <p>Calderón, A., Palao, J. M. (2009). Manual de sistemática del ejercicio. Murcia: Diego Marín Librero Editor.</p> <p>Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. <i>Public Health Reports</i>, 100(2), 126-131.</p> <p>Cerezuela-Espejo, V., Courel-Ibáñez, J., Morán-Navarro, R., Martínez-Cava, A., Pallarés, J. G. (2018). The relationship between lactate and ventilatory thresholds in runners: validity and reliability of exercise test performance parameters. <i>Frontiers in Physiology</i>, 9, 1320. doi:10.3389/fphys.2018.01320.</p> <p>Garatachea, N., Santos-Lozano, A., Sanchis-Gomar, F., Fiuza-Luces, C., Pareja-Galeano, H., Emanuele, E., Lucia, A. (2014). Elite athletes live longer than the general population: a meta-analysis. <i>Mayo Clinic Proceedings</i>, 89(9), 1195-1200. doi:10.1016/j.mayocp.2014.06.004.</p> <p>Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 43(7), 1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213febf.</p> <p>García-González, L., Abós, A., Sevil-Serrano, J. (2020). Acción docente en educación física y actividades físico-deportivas. Teoría basada en evidencias científicas. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.</p> <p>Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid: Médica Panamericana.</p> <p>Imam, M. U., Ismail, M. (2017). The impact of traditional food and lifestyle behavior on epigenetic burden of chronic disease. <i>Global Challenges</i>, 1(8), 1700043. doi:10.1002/gch2.201700043.</p> <p>Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana.</p> <p>Jiménez, A. (2007). Entrenamiento Personal. Bases, fundamentos y aplicaciones. Barcelona: INDE Publicaciones.</p> <p>López Chicharro, J., López Mojares, L. M. (2008). Fisiología clínica del ejercicio. Madrid: Médica Panamericana.</p> <p>McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (2004). Fundamentos de fisiología del ejercicio. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España.</p> <p>O'Keefe, J. H., Vogel, R., Lavie, C. J., Cordain, L. (2011). Exercise like a hunter-gatherer: a prescription for organic physical fitness. <i>Progress in Cardiovascular Diseases</i>, 53(6), 471-479. doi:10.1016/j.pcad.2011.03.009.</p> <p>Pallarés, J. G., Morán-Navarro, R. (2012). Propuesta metodológica para el entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. <i>Journal of Sport and Health Research</i>, 4(2), 119-136.</p> <p>Pallarés, J. G., Morán-Navarro, R., Ortega, J. F., Fernández-Eliás, V. E., Mora-Rodríguez, R. (2016). Validity and reliability of ventilatory and blood lactate thresholds in well-trained cyclists. <i>PloS One</i>, 11(9), e0163389. doi:10.1371/journal.pone.0163389.</p> <p>Petré, H., Hemmingsson, E., Rosdahl, H., Psilander, N. (2021). Development of maximal dynamic strength during concurrent resistance and endurance training in untrained, moderately trained, and trained individuals: a systematic review and meta-analysis. <i>Sports Medicine</i>, 51(5), 991-1010. doi:10.1007/s40279-021-01426-9.</p> <p>Polletti, C., Beraldo, S. (2000). Preparación física total. (3ª ed.). Barcelona: Hispano Europea.</p> <p>Ratamess, N. A., Alvar, B. A., Evetoch, T. K., Housh T. J., Kibler W. B., Kraemer, W. J., Triplett, N. T. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 41(3), 687-708. doi:10.1249/MSS.0b013e3181915670.</p> <p>Ruiz, J. R., Morán, M., Arenas, J., Lucia, A. (2011). Strenuous endurance exercise improves life expectancy: it's in our genes. <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 45(3), 159-161. doi:10.1136/bjism.2010.075085.</p> <p>Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. <i>Current Opinion in Cardiology</i>, 32(5), 541-556. doi:10.1097/HCO.0000000000000437.</p> <p>WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.</p>
<p>Complementaria</p>	

Código Seguro De Verificación	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
Observacións		Páxina	9/10
Url De Verificación	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<b>Recomendaciones</b>
Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente
Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente
Asignaturas que continúan el temario
<b>Otros comentarios</b>
<p>Para mejorar el proceso docente, se recomienda a los/las estudiantes que lleven a cabo las encuestas ?AVALÍA? propuestas desde los servicios centrales de la UDC.&amp;nbsp;Con el fin de mejorar el sistema de garantía interna de calidad de nuestro centro, sería conveniente que el alumnado atendiera a la solicitud realizada por la UDC, con periodicidad cuatrimestral, respecto a participar en el proceso de evaluación de las materias cursadas? y cuya llamada realiza bajo el nombre de ?AVALÍA? consistiendo en responder los cuestionarios que evalúan la docencia del profesorado en cada materia.</p>

(\*) 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

<b>Código Seguro De Verificación</b>	Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	11/10/2023 11:30:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	10/10
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==">https://sede.udc.gal/services/validation/Dl/AgE/xiWopKOUaPjFDbg==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

