



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud

Asignatura	Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud			
Código	P02G050V01503			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Ramirez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramirez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

## Competencias de titulación

Código	
--------	--

## Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Insistir en la importancia de promocionar la salud desde los ámbitos sociales y comunitarios mediante el fomento de hábitos de vida tales como la promoción de la Actividad Física y el Ejercicio. <input type="checkbox"/> Identificar la Actividad Física como un factor de protección cardiovascular independiente de los efectos de otros factores de riesgo.	

## Contenidos

Tema	
1. Fundamentos de la Promoción de la Salud.	1. Conceptos básicos de la actividad física
2. Valoración Física	2.
-	- Valoración Antropométrica
3. Metodología del entrenamiento aplicada a la salud	- Valoración de la resistencia
-	- Valoración de la fuerza
	- Valoración de la flexibilidad
	3.
	-Medios y metodos para el desarrollo de la resistencia aplicada a la salud
	- Medios y metodos del entrenamiento de la fuerza aplicada a la salud
	- Medios y Metodos del entrenamiento de la flexibilidad aplicada a la salud

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Trabajos de aula	0	0	0

Presentaciones/exposiciones	0	0	0
Debates	0	0	0
Trabajos tutelados	0	0	0
Pruebas de autoevaluación	0	0	0

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

### Metodologías

	Descripción
Trabajos de aula	La participación activa en las clases, tanto en las que tienen un carácter teórico, como en aquellas en las que se desarrollan planteamientos prácticos en relación con el entrenamiento en natación, constituye un aspecto esencial para poder valorar el aprendizaje de los estudiantes en las diferentes dimensiones que implican los objetivos de esta materia.
Presentaciones/exposiciones	Los trabajos escritos de diverso tipo, como ensayos o trabajos monográficos, supuestos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, etc. Todos ellos constituyen elementos importantes para valorar el trabajo del estudiante y su asimilación de la asignatura. En este tipo de trabajos se pretende conceder un papel importante a la iniciativa de los estudiantes y un margen significativo de decisión en la elección de la temática concreta a desarrollar en los mencionados trabajos. En este caso, asimismo, será tomada en cuenta por el profesor sobre la base del consenso, cuando este sea posible. La aplicación de los procedimientos pertinentes para la obtención de esta información se realizará a lo largo de todo el periodo de impartición de la asignatura en lo que concierne a los supuestos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, respecto a la elaboración de los trabajos monográficos y ensayos que implica el desarrollo de los contenidos de tipo complementario y asociado la temporalización se ajustará a lo previsto para el desarrollo de dichos contenidos.
Debates	Discusiones de temas relacionados con la actividad física y deporte.
Trabajos tutelados	Ayuda directa en la formatación y desarrollo de los trabajos que serán presentados en clase

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	La aplicación de los procedimientos pertinentes para la obtención de esta información se realizará a lo largo de todo el periodo de impartición de la asignatura en lo que concierne a los supuestos prácticos realizados en talleres, comentarios de textos, respecto a la elaboración de los trabajos monográficos y ensayos que implica el desarrollo de los contenidos de tipo complementario y asociado la temporalización se ajustará a lo previsto para el desarrollo de dichos contenidos.

### Evaluación

	Descripción	Calificación
Trabajos de aula	El examen tendrá una valoración de 8 puntos y los trabajos realizados por los alumnos tendrán una valoración de 2 puntos	10

### Otros comentarios sobre la Evaluación

#### **Requisitos básicos a cumplir para la superación de la materia:**

- Realizar todos los trabajos escritos previstos, vinculados con el desarrollo de los contenidos.
- Obtener una calificación en el examen de al menos 5 puntos.

#### **Proporción de incidencia en la calificación de los diferentes tipos de valoración.**

- Calificación obtenida por la realización de trabajos escritos 20%
- Calificación obtenida en el examen 80%
- La asistencia a las sesiones prácticas y teóricas se tendrá en cuenta en la nota final.

## Trabajos a realizar por los alumnos

Exposición de temas relacionados con la asignatura y talleres en clase que equivale a un 20% del total de la nota.

---

### Fuentes de información

---

- ACSM. Programa de condicionamiento físico da ACSM. Editora Manole, Brasil, 1999.
- ACSM (2005). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Baechle, T & Earle, R.(2000). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaing: Human Kinetics.
- Busso, T., Denis, C., Bonnefoy, R., Geysant, A. & Lacour, J.R. (1997). Modeling of adaptations to physical training by using a recursive least squares algorithm. *Journal Applied Physiology*, 82, 1685-1693.
- Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte. Editorial Paidotribo, España, 1999.
- George, Fisher, Vehrs (2001). *Test y Pruebas Físicas*. Barcelona: Paidotribo.
- Grosser, M., Bruggemann, P., Zintl, F. Alto rendimiento deportivo planificación y desarrollo. Editorial Martínez Roca, España, 1989.
- Heyward, V. (2000). *Evaluación y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo
- Júnior, A.A. *Bases para ejercicios de alongamento*. São Paulo. Phorte editora, 1999.
- Manso, J.M.G., Valdivielso, M.N., Caballero, J.A.R. Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Editorial Gymnos, España, 1996.
- Monteiro, A. *Ginástica aeróbica*, Editora Cid, Brasil, 1996.
- Novaes, J.S; Vianna, J.M. *Personal training & condicionamiento físico*. Editora Shape, Rio de janeiro, 1998.
- Pollock, M.L., Wilmore, J.H. *Exercício na saúde e na doença*. Editora Medsi, Brasil,1993.
- Sharkey, B.J. (2002). *Fitness and Health*. Champaing: Human Kinetics
- Varios (1989). *Metrología deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.

---

### Recomendaciones

---

#### Asignaturas que continúan el temario

---

Anatomía: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Educación: Aprendizaje y control motor en la educación física y el deporte/P02G050V01102

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Psicología: Psicología de la actividad física y el deporte/P02G050V01202

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

Actividades de fitness/P02G050V01901

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Actividades físicas de ocio/P02G050V01905

---

#### Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

---

Anatomía: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Ejercicio físico para personas mayores/P02G050V01908

---