



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	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Viaño Santasmarinas, Jorge Juan Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es jorgeviano@gmail.com			
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.

□ Identificar la Actividad Física como un factor de protección cardiovascular independiente de los efectos de otros factores de riesgo.

Contenidos

Tema

I. Conceptos, fundamentos y criterios generales para la prescripción de actividad física.

II. Métodos para el desarrollo de la condición física en un entrenamiento para la salud.

III. Evaluación de la condición física y del estilo de vida.

IV. Prescripción de actividad física y planificación del entrenamiento para la salud.

V. Actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas.

VI. Prevención y readaptación de lesiones derivadas de la práctica deportiva.

Planificación			
	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Metodologías integradas	2	40	42
Prácticas de laboratorio	30	37.5	67.5
Informes/memorias de prácticas	2	22	24
Otras	20	0	20

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

Metodologías	
	Descripción
Metodologías integradas	
Prácticas de laboratorio	

Atención personalizada

Evaluación		
	Descripción	Calificación
Metodologías integradas	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta y/o resolución de supuestos prácticos.	70
Prácticas de laboratorio	Trabajo e implicación del alumnado durante la realización de las clases prácticas.	10
Informes/memorias de prácticas	Consistirá en la elaboración de un informe con los datos de las situaciones prácticas conforme a los objetivos en cada sesión.	10
Otras	Asistencia a clase	10

Otros comentarios sobre la Evaluación

En "Informe/Memoria de Prácticas" no se tendrá en cuenta a efectos de evaluación la entrega de prácticas a los que el alumno/a no haya asistido.

En "Metodologías integradas" será requisito indispensable para superar la materia obtener una cualificación al menos de 4 puntos sobre 10.

En "Otras" será requisito indispensable alcanzar al menos un 80% de asistencia a clase, al margen de que las faltas sean o no justificadas.

En 2ª convocatoria o edición los criterios de evaluación serán los mismos que en la primera con la excepción de alcanzar el 80% de asistencia a clase.

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 & condicionamento 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*. Champaign: 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