



DATOS IDENTIFICATIVOS

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde

Materia	Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde			
Código	P02G050V01503			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Prieto Lage, Iván Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Mollinedo Cardalda, Irimia Prieto Lage, Iván			
Correo-e	ivanprieto@uvigo.es EVILA@UVIGO.ES			
Web				
Descrición xeral				

Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
C15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
C17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
C18	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Coñecer e identificar o obxecto de estudo das Ciencias da Actividad Física e do Deporte.	B1
Saber buscar e interpretar a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B2 B13 B14
Coñecer e utilizar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	B11 B13
Ser capaz de elaborar propostas para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.	B16

Ser capaz de avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde en diferentes poboacións.	B16	C13 C17
Coñecer e saber aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde.		C8 C13 C17
Saber identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde.	B13	C15 C17 C18
Ser capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados.		C18

Contidos

Tema

I. Beneficios e riscos asociados ao exercicio: relación entre actividade física, saúde, lonxevidade e calidade de vida.	I. 1. Conceptos, fundamentos e criterios xerais para a prescrición de actividade física.
II. Prescrición de exercicio físico: xestión de adestramento para a saúde.	II. 1. Prescrición de actividade física e planificación do adestramento para a saúde.
III. Deseño dun proxecto de adestramento para a saúde: a planificación da actividade física.	III. 1. Métodos para o desenvolvemento da condición física nun adestramento para a saúde.
IV. Avaliación da condición física no contexto da práctica da actividade física para a saúde.	IV. 1. Avaliación da condición física e do estilo de vida.
V. Prescrición da actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas e de lesións derivadas da práctica deportiva.	V. 1. Actividade física para a prevención e o tratamento de enfermidades crónicas. V. 2. Prevención e readaptación de lesións derivadas da práctica deportiva.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	18	0	18
Traballos de aula	2.5	0	2.5
Prácticas de laboratorio	30	15	45
Informes/memorias de prácticas	0	15	15
Traballos e proxectos	1	30	31
Probas de tipo test	1	37.5	38.5

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Ensinanza baseada en proxectos de aprendizaxe. Aprendizaxe baseada en problemas (ABP). Metodoloxías baseadas en investigación. Aprendizaxe colaboradora.
Traballos de aula	Supositos prácticos para resolver en grupos reducidos.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais relacionadas coa materia obxecto de estudo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado (laboratorios, aulas informáticas, etc).

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Prácticas de laboratorio	Atenderase as peculiaridades do alumnado, adaptando a metodoloxía empregada en función das súas necesidades ou características.
Sesión maxistral	A pesar de que se tratan de sesións maxistras, o alumnado participará activamente nas clases, xa que se lle fará partícipe continuamente, ben mediante preguntas, ben mediante a resolución de problemas de forma persoal ou en grupos pequenos, o que permitirá unha atención máis persoal.
Traballos de aula	Propónse traballos en grupos reducidos que facilita de por si a atención individualizada.
Probas	Descrición

Traballos e proxectos A través das tirorías, e por medio do correo electrónico.

Informes/memorias de prácticas Inicialmente mediante indicacións específicas de como elaborar o informe, e despois a través das titorías e o correo electrónico.

Avaliación				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Traballos de aula	Participación do alumnado durante a realización dos supostos prácticos	5	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Prácticas de laboratorio	Traballo e implicación do alumnado durante a realización das clases prácticas.	10	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Informes/memorias de prácticas	Consistirá na elaboración dun informe cos datos das situacións prácticas conforme aos obxectivos en cada sesión.	15	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Traballos e proxectos	A partir dunha situación base, haberá que elaborar un documento que de resposta ao problema proposto.	20	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18
Probas de tipo test	Realizarase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos.	50	B1 B2 B11 B13 B14 B16	C8 C13 C15 C17 C18

Outros comentarios sobre a Avaliación

En Prácticas de laboratorio será requisito indispensable alcanzar polo menos un 80% de asistencia a clase, á marxe de que as faltas sexan ou non xustificadas.

En Informe/Memoria de Prácticas non se terá en conta a efectos de avaliación a entrega de prácticas aos que o alumno/a non asistise.

En Probas tipo test será requisito indispensable para superar a materia obter unha cualificación polo menos de 5 puntos sobre 10.

En Traballos de aula para poder puntuar, haberá que facer máis da metade dos que se propoñen.

En 2ª convocatoria ou outras os criterios de avaliación serán diferentes, outorgándolle un 75% ás Probas tipo test e un 25% ao Traballos e Proxectos, tendo que superar no primeiro deles un 5 sobre 10.

Bibliografía. Fontes de información

ACSM. Programa de condicionamento 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*. Champaign: Human Kinetics.

Busso, T., Denis, C., Bonnefoy, R., Geyssant, 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 exercícios 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.

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Educación: Aprendizaxe e control motor na educación física e o deporte/P02G050V01102

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Psicoloxía: Psicoloxía da actividade física e o deporte/P02G050V01202

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Actividades de fitness/P02G050V01901

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Actividades físicas de lecer/P02G050V01905

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

Exercicio físico para persoas maiores/P02G050V01908
