



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Programas de ejercicio físico y bienestar

Asignatura	Programas de ejercicio físico y bienestar			
Código	P02G050V01910			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Casais Martinez, Luis			
Profesorado	Casais Martinez, Luis			
Correo-e	luisca@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

## Competencias de titulación

Código

## Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
- Comprensión de la literatura científica del ámbito del ejercicio físico y el bienestar (welness).	
- Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	
- Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	
- Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	
- Capacidad para aplicar los protocolos de valoración previa al ejercicio físico en distintos grupos poblacionales y patologías.	
- Diseño y prescripción de programas de ejercicio físico personalizados e individualizados a distintos grupos poblacionales.	
- Diseño y prescripción de programas de ejercicio físico personalizados e individualizados a distintos grupos de enfermedad.	

(\*)(\*)

## Contenidos

Tema

Tema 1. Introducción al ejercicio físico y bienestar. Definiciones y conceptos.

Tema 2. Evaluación de la aptitud física (Screening).

- 2.1. Resistencia cardiorespiratoria
- 2.2. Fuerza muscular
- 2.3. Flexibilidad
- 2.4. Composición corporal

Tema 3. Prescripción de ejercicio. Diseño y desarrollo de programas dirigidos al ejercicio físico.

Tema 4. Recomendaciones de ejercicio físico en diferentes grupos poblacionales.

- 4.1. Bebés
- 4.2. Niños
- 4.3. Niños en edad escolar
- 4.4. Embarazadas y post-parto,
- 4.5. Edad adulta.

Tema 5. Recomendaciones de ejercicio físico en diferentes grupos de enfermedad.

- 5.1. Cáncer
- 5.2. Hipertensión
- 5.3. Enfermedades cardiovasculares
- 5.4. Artritis
- 5.5. Osteoporosis
- 5.6. Diabetes
- 5.7. Trastornos neuromusculares
- 5.8. Asma.

---

### Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
--	----------------	----------------------	---------------

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

---

### Metodologías

Descripción
-------------

---

### Atención personalizada

---

### Evaluación

Descripción	Calificación
-------------	--------------

---

### Otros comentarios sobre la Evaluación

---

### Fuentes de información

- Buckley, J.P., Redgrave, A., & Redgrave, S. (2008). Exercise physiology in special populations. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Dwyer, G.B., & Davis, S.E. (2008). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 2nd Ed.
- Hoeger, W.W.K., & Hoeger, S.A. (2009). Fitness and wellness. Belmont, CA: Wadsworth. 8th Ed.
- Rahl, R.L. (2010). Physical activity and health guidelines. Recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Thompson, W.R. (2009). ACSM's guidelines to exercise testing and prescription. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 8th Ed.

---

### Recomendaciones