



Guía Docente

Datos Identificativos					2012/13
Asignatura (*)	Actividade Física, Saúde e Calidade de Vida no Ser Humano	Código	653462102		
Titulación					
Descritores					
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos	
Mestrado Oficial	1º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	3	
Idioma	CastelánGalegoInglés				
Prerrequisitos					
Departamento	Medicina				
Coordinación	Agrasar Cruz, Carlos Maria	Correo electrónico	carlos.agrasar@udc.es		
Profesorado	Agrasar Cruz, Carlos Maria Pombo Fernandez, Manuel Jose	Correo electrónico	carlos.agrasar@udc.es manuel.pombo@udc.es		
Web					
Descrición xeral	<p>A asignatura ten como obxectivos introducir ao alumnado no campo da actividade física relacionada coa saúde, para permitirlle adquirir os coñecementos tanto teóricos como prácticos. Abórdanse aspectos da fisioloxía do exercicio, composición corporal e aspectos relacionados coa prescripción de exercicio e a saúde.</p> <p>Outro obxectivo é proporcionar as bases que permitan comprender os procesos patolóxicos que afectan aos seres humanos, para mitigar os seus efectos cunha adecuada prescripción de exercicio.</p> <p>Por último, fomentar e desenvolver no alumnado unha conciencia crítica e unha inquietude investigadora que sirva de cauce para esta formación en estudos de terceiro ciclo.</p>				

Competencias da titulación

Código	Competencias da titulación

Resultados da aprendizaxe

Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación		
Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.	AM1		
	AM2		
Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio.	AM1		
Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.	AM1		
	AM4		
Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da actividade física e a saúde así como os programas de intervención.	AM1	BM4	CM2
	AM2	BM12	CM3
	AM4		
Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).	AM1	BM6	
	AM4		
Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.		BM1	CM1
		BM3	CM2
		BM4	CM3
		BM9	CM6
			CM7
			CM8

Contidos

Temas	Subtemas



CLASES TEÓRICAS Tema 1.- Relación entre a actividade física e a saúde: estilos de vida saudables. Tema 2.- Estrutura e función do sistema cardiovascular e o aparato respiratorio. Tema 3.- O músculo esquelético: estrutura e función. Tema 4.- A composición corporal. Tema 5.- O quencemento: aspectos teóricos. Temas 6.- A flexibilidade: bases anatómicas. Tema 7.- A forza: bases para o adestramento da forza. Tema 8.- Teoría do adestramento aeróbico. Tema 9.- Ergonomía e ximnasia laboral.	CLASES PRÁCTICAS-SEMINARIOS - Quencemento: aspectos prácticos. - Flexibilidade: sesión práctica. - Forza: sesión práctica. - Resistencia: sesión práctica. - Seminarios de discusión bibliográfica. - Exposición pública dos traballos tutelados.
---	--

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral	10	0	10
Análise de fontes documentais	6	0	6
Práctica de actividade física	12	0	12
Lecturas	0	20	20
Proba obxectiva	2	10	12
Traballos tutelados	2	12	14
Atención personalizada	1	0	1

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Clases teóricas a todo o grupo de alumnos.
Análise de fontes documentais	Lectura e discusión de artigos de revistas que comprendan os aspectos máis relevantes das investigacións actuais no eido da actividade física en relación coa saúde.
Práctica de actividade física	Sesións prácticas de quencemento, exercicios de flexibilidade, e circuitos de forza e resistencia aeróbica.
Lecturas	Lecturas de capítulos recomendados de libros e revistas científicas, completada cunha busca bibliográfica do tema do traballo tutelado.
Proba obxectiva	Proba final consistente en responder a varias preguntas curtas referidas aos contidos teóricos da asignatura.
Traballos tutelados	Realización dun traballo tutelado no que o alumno/a deberá expoñer un tema de actividade física e saúde preferiblemente relacionado coa actividade laboral que desempeña o alumno/a ou que pensa desenvolver no futuro.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Reunión con cada alumno para a asignación de tema de traballo, deseño do mesmo e delimitación do estudo.

Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Proba obxectiva	Exame consistente en preguntas curtas de tódolos contidos teóricos e prácticos.	50
Traballos tutelados	Avaliación baseada na organización, relevancia, exposición pública e bibliografía actualizada do traballo.	50

Observacións avaliación



Será necesaria unha asistencia a un mínimo do 50% do total das sesións teóricas e prácticas da asignatura.

Fontes de información

Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none">- Carol West Sutor; Vivica I. Kraak (2007). Adequacy of Evidence for Physical Activity Guidelines Development: Workshop Summary.. National Academic Press- Paffenbarger R.S.; Blair S.N.; Lee, I. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris.. International Journal of Epidemiology 2001 30:1184-92- Klee, Andreas (2010). Movilidad y flexibilidad. Método práctico de estiramientos.. Editorial Paidotribo- Hardman, A.; Stensel D. (2009). Physical activity and health. New York. Routledge.- Aragonés Clemente, Mt; Casajús Mallen, Ja; Rodríguez Guisado, F.; Cabañas Armesilla, Md. (1993). Protocolo de medidas antropométricas. En: Manual de Cineantropometría. . Colección de Monografías de Medicina del Deporte Femed e nº 3, pp 35-66
Bibliografía complementaria	

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías