



Teaching Guide

Identifying Data					2015/16
Subject (*)	Actividade física saudable e calidade de vida II	Code	620G01036		
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descriptors					
Cycle	Period	Year	Type	Credits	
Graduate	2nd four-month period	Fourth	Obligatoria	6	
Language	SpanishGalician				
Teaching method	Face-to-face				
Prerequisites					
Department	Educación Física e Deportiva				
Coordinador	Iglesias Soler, Eliseo	E-mail	eliseo.iglesias.soler@udc.es		
Lecturers	Arriaza Loureda, Rafael Iglesias Soler, Eliseo Morenilla Burlo, Luis Saavedra Garcia, Miguel angel	E-mail	rafael.arriaza@udc.es eliseo.iglesias.soler@udc.es luis.morenilla@udc.es miguel.saavedra@udc.es		
Web					
General description	<p>Las asignaturas Actividad física saludable y calidad de vida I y II conforman las disciplinas que de forma obligatoria el alumno del grado cursará dentro del módulo ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA. Ambas asignaturas entendemos que deben complementarse y en este sentido Actividad física saludable y calidad de vida II abordará fundamentalmente cuestiones referidas a la prescripción de ejercicio desde las perspectivas rehabilitadora, preventiva y de incremento del bienestar. En atención a la descripción del módulo la asignatura se estructurará entorno a 4 bloques:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prevención y readaptación funcional de lesiones y patologías del aparato locomotor -Prescripción personalizada de ejercicio para la mejora de la aptitud física relacionada con la salud. -Actividad y ejercicio físico orientado a la salud en la Educación Física escolar -Prescripción de ejercicio físico y envejecimiento 				

Study programme competences / results

Code	Study programme competences / results
A7	Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.
A14	Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade.
A23	Avaliar técnica e científicamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A28	Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.
A29	Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividade física insuficiente e inadecuada en calquera colectivo ou grupo social.
A36	Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías da información e a imaxe, tanto nas ciencias da actividade física e do deporte, como no exercicio profesional.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B7	Xestionar a información.
B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.



B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C2	Dominar a expresión e a comprensión de forma oral e escrita dun idioma estranxeiro.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben afrontarse.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences / results		
Ser capaz de prescribir exercicio físico orientado a la prevención de alteraciones morfofuncionales a lo largo del ciclo vital	A7 A14 A23 A27	B7 B9	C6
Conocer y comprender las bases del ejercicio físico orientado a la salud en la Educación Física escolar	A7 A14 A23 A27	B2 B7 B9 B10 B20	
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente e implementar programas de intervención a través de la actividad física para aumentar la calidad de vida de las personas	A14 A23 A27 A28	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicio físico orientados a la salud	A14 A23 A27 A28	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Diseñar, planificar, evaluar e implementar programas de ejercicio físico para incrementar la calidad de vida de las personas con lesiones del aparato locomotor	A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas personalizados para la consecución de una aptitud física saludable (health-related fitness)	A7 A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de prevención de patologías y lesiones originadas por la práctica de la actividad física y el deporte	A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Conocer y aplicar recursos tecnológicos disponibles para planificación el control y seguimiento de la intervención en el ámbito de la prescripción de ejercicio físico saludable	A36	B10	C3



Conocer y comprender las bases de la prescripción de ejercicio físico en la 3ª edad	A7 A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C6
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicio y actividad física en 3ª edad	A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Conocer y utilizar literatura científica nacional e internacional en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte aplicadas en el ámbito de la salud, con especial atención a las publicaciones incluidas en JCR Science Edition		B1 B7 B9 B10 B20	C2 C3 C6

Contents	
Topic	Sub-topic
BLOQUE TEMÁTICO I. LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN EL ÁMBITO DE LA SALUD	TEMA I.1. Aproximación conceptual: componentes de la aptitud física saludable (Health-related fitness) TEMA I.2. Valoración de la aptitud física y su relación con la salud TEMA I.3. Prescripción de ejercicio para el desarrollo de factores cardiorrespiratorios y metabólicos TEMA I.4. Prescripción de ejercicio para el desarrollo de factores neuromusculares TEMA I.5. Bases de la planificación de ejercicio físico saludable
BLOQUE TEMÁTICO II. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EDAD ESCOLAR	TEMA II.1. Condición física saludable en escolares. TEMA II.2. Hábitos de práctica físico-deportiva en escolares. TEMA II.3. Pautas metodológicas para la prescripción de ejercicio en niños y jóvenes. TEMA II.4. Educación Física y Salud
BLOQUE TEMÁTICO III. EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES	TEMA III.1. Demografía y políticas del envejecimiento TEMA III.2. Teorías del envejecimiento TEMA III.3. Elementos de programación en personas mayores TEMA III.4. Evaluación de la capacidad funcional de las personas mayores
BLOQUE TEMÁTICO IV. PATOLOXÍAS DO APARATO LOCOMOTOR: PREVENCIÓN, RECUPERACIÓN E READAPTACIÓN FUNCIONAL	TEMA IV.1. PUBLICACIÓN CIENTÍFICAS: BÚSQUEDA, E ESTRUCTURA. TEMA IV.2. INTRODUCCIÓN ÁS LESIÓN NO ÁMBITO FÍSICO- DEPORTIVO TEMA IV.3. LESIÓNS LIGAMENTOSAS E MENISCOPATIAS. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación. TEMA IV.4. LESIÓNS DA UNIDADE MUSCULO-TENDINOSA. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación. TEMA IV.5. LESIÓNS DO SISTEMA ÓSEO. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación. TEMA IV.6. PUBALXIA. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación. TEMA IV.7. HERNIAS DISCAIS. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación. TEMA IV.8. LESIÓN DO COMPLEXO ARTICULAR DO OMBREIRO. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación. TEMA IV.9. OUTRAS LESIÓNS NO AMBITO DA ACTIVIDADE FÍSICO DEPORTIVA.



Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Document analysis	A14 A27 A28 A29 B1 B9 B10 B20 C2 C3 C6	3	4	7
Guest lecture / keynote speech	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 C6	21	20	41
Laboratory practice	A23 A27 A28 A36 B2 C6	3	0	3
Mixed objective/subjective test	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	2	30	32
Simulation	A14 A23 A27 A28 A36 B2 B9	4.5	0	4.5
Supervised projects	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	0	25	25
Workshop	A14 A23 A27 A28 B2 B10	15	0	15
Oral presentation	A36 B1 B2 B7 B10 C2	0	3	3
Introductory activities	B1 B7 C3	1.5	0	1.5
Problem solving	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C2 C3 C6	0	10	10
Diagramming	B1 B2 B7 B9 C2 C3	1	2	3
Personalized attention		5	0	5

(*The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

Methodologies	
Methodologies	Description
Document analysis	Consistirá en el análisis de artículos referidos a temáticas de la asignatura. Se pondrá especial énfasis en el estudio de trabajos en lengua inglesa de publicaciones incluidas en JCR. Compromete un importante trabajo del alumno, quien analizará documentación, aportada por el profesor o localizada por el propio estudiante, para posteriormente proceder a su discusión en las sesiones presenciales.
Guest lecture / keynote speech	Exposición de los contenidos de la asignatura, con soporte audiovisual. A pesar de las características concretas de esta metodología, se buscará la implicación activa del alumno, así como la significación de los aprendizajes
Laboratory practice	Consistirá en el desarrollo de actividades de tipo práctico (demostraciones, ejercicios, evaluaciones) desarrollados en el contexto de laboratorio
Mixed objective/subjective test	Constituye una de las herramientas de evaluación. Contendrá cuestiones tanto conceptuales como de aplicación de los contenidos y actividades desarrolladas a lo largo de la asignatura
Simulation	Representación del ejercicio profesional en el ámbito de la actividad física saludable. Consistirá en el diseño y ejecución de procesos de intervención, llevados a cabo con los compañeros de clase.



Supervised projects	<p>Forma parte de la evaluación y serán realizados en grupos de entre 2 y 4 alumnos. Dichos trabajos tendrán que hacer referencia a algún aspecto específico del temario de la asignatura y podrán consistir en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisión y análisis de bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 8 trabajos publicados en revistas incluidas en JCR -Diseño y programación de procesos de prescripción de ejercicio físico saludable. La implementación podrá ser simulada, pero detallada en todos sus apartados <p>En la primera mitad del cuatrimestre, será asignado a cada uno de los grupos alguno de los profesores de la asignatura quien tutorizará el trabajo. Los principales aspectos, resultados y/o conclusiones del trabajo serán expuestos por parte de cada uno de los grupos al tutor asignado.</p>
Workshop	Desarrollo de contenidos de la asignatura desde una perspectiva eminentemente práctica. Se prestará especial atención al desarrollo de competencias en el alumno para el manejo de tecnologías de aplicación en el ámbito del ejercicio físico orientado a la salud.
Oral presentation	Análisis del trabajo tutelado, con exposición de los elementos del diseño así como de los resultados obtenidos.
Introductory activities	Consiste en la presentación del contenidos y actividades a desarrollar, así como la explicación de aspectos relacionados con la dinámica de la asignatura.
Problem solving	Realización de breves trabajos que impliquen la resolución de alguna cuestión planteada a lo largo de las actividades presenciales (lección magistral, obradoiros etc.)
Diagramming	Realización de esquemas de los contenidos relativos a los temas indicados en cada sesión

Personalized attention

Methodologies	Description
Supervised projects	<p>Cada grupo deberá cubrir una ficha en la que establecerá un orden de prioridad a la hora de desarrollar el trabajo en torno a la temática de cada uno de los bloques temáticos de la asignatura. Posteriormente, a los grupos se les asignará un tutor entre los profesores de la materia teniendo en cuenta el contenido a desarrollar en su trabajo. La asignación de tutor y contenido se hará teniendo en cuenta el orden de comunicación de la solicitud, las preferencias indicadas por el grupo y la distribución proporcional entre los bloques de contenido. Cada grupo mantendrá al menos cinco tutorías con su supervisor para tratar temas concretos del trabajo. Estos encuentros serán planificados al comienzo del cuatrimestre, y compatibles con el empleo del resto de horas de tutoría. Cada una de las atenciones tendrá una temática concreta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño - Ritmo de desarrollo - Resultados - Preparación de la exposición - Exposición del trabajo

Assessment

Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Mixed objective/subjective test	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	Contendrá tanto preguntas de ensayo como objetivas. El carácter de las preguntas podrá tener tanto carácter conceptual como aplicado	50



Supervised projects	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	Se valorarán: - Calidad de la presentación - Calidad del diseño presentado - Análisis e interpretación de los resultados - Empleo de tecnología e innovación	20
Oral presentation	A36 B1 B2 B7 B10 C2	Se valorarán: - Calidad de la comunicación verbal - Calidad en el empleo de TICs	10
Problem solving	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C2 C3 C6	Consiste en la realización de trabajos de extensión breve que impliquen la resolución de alguna cuestión o de la aplicación de procedimientos técnicos abordados a lo largo de las actividades presenciales (lección magistral, obradoiros etc.). Se solicitará un trabajo por cada uno de los bloques e la asignatura. Es requisito su entrega ajustada en formato y plazo. El profesor responsable de cada bloque establecerá estos apartados. Cada trabajo supondrá hasta un 25% de este apartado	20

Assessment comments

Para superar la asignatura será imprescindible lograr el apto en la prueba mixta. El apto en la prueba mixta se establece en una calificación mayor o igual al 50% de la máxima posible. Una vez que se cumpla este requisito, sólo se considerará como apto aquel alumno cuya suma de los diferentes apartados de la evaluación suponga una calificación mayor o igual al 50% de la máxima posible.

Salvo que tuviese lugar un cambio en el sistema de evaluación, la calificación obtenida en los siguientes apartados se conservarán en posteriores oportunidades:

Proba mixta Trabajo tutelado Presentación oral La calificación del apartado de solución de problemas conlleva la valoración conjunta de los trabajos de los 4 bloques temáticos. Cada trabajo aporta un 25% de la calificación final de este apartado. Sólo se considerarán las calificaciones correspondientes al último curso en que se hayan entregado alguno de esos trabajos. En cada curso, la entrega de un nuevo trabajo, supone la renuncia del alumno a la calificación obtenida en este apartado en cursos anteriores.

En cada oportunidad, el no concurrir a la a prueba mixta implicará la calificación del alumno como no presentado.

Sources of information



Basic

- BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Williams
- MELÉNDEZ ORTEGA, A. (2000). Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio.. Madrid. Ed. Gymnos
- Moreno, L. A., Mesana, M. I., González-Gross, M., Gil, C. M., Fleta, J., Wärnberg, J., Ruiz, J. R., (2005). Anthropometric body fat composition referente values in Spanish adolescents. The AVENA Study. Annals of Nutrition and Metabolism, 49, 71 ? 76
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., Moreno, L., González-Gross, M., Wärnberg, J., Gutiérrez, A. y Gr (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). . Revista Española de Cardiología, 58(8), 898 ? 909
- TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson
- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid.Ministerio de Sanidad y
- Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson
- Forteza, K; Comellas, J; López de Viñaspre. P. (2004). El entrenador personal. Fitness y salud. Barcelona, Hispanoeuropea
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona, INDE
- Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics
- JIMÉNEZ, A. (2003). Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud. Barcelona. Editorial Ergo
- BUENDÍA, J. (ed.) (1997). Gerontología y salud. Perspectivas actuales. Madrid. Biblioteca Nueva
- Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics
- Ruiz, J., Ortega, F.B., Gutiérrez, A., Meusel, D., Sjöström, M. y Castillo, M. (). Health-related fitness assesment in childhood and adolescente: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies.. Journal of Public Health, 14, 269-277.
- WOO, SL; BUCKWALTER, JA. (1991). Injury And Repair Of The Muskuloskeletal Soft Tissues. Illinois (EEUU)American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- DEVIS DEVIS, J. (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Valencia. Ed. Marfil.
- Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE
- PARIER, J. (1993). Lesiones del Tenista. Barcelona.Ciba Geigy,
- Roald Bahr, Sverre Mæhlum (2007). Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid : Médica Panamericana
- Peterson, Lars (1988). Lesiones deportivas su prevision y tratamiento. Barcelona [etc] : Jims, D.L.1988
- POUX, D. (1995). Lesiones en el Golf. Barcelona. Ciba-Geigy, S.A
- KENDALL, F.P., KENDALL, E. y GEISE, P. (1996). Músculos: pruebas, funciones y dolor postural. Madrid.Marbán.
- NSCA -National Strength & Conditioning Association (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. Champaign, IL. Human Kinetics
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores) (2001). Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid (Volumen 2). Barcelona. Masson
- SPIRDUSO, W (1995). Physical dimensions of aging. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics.
- HEATH, G.H (2000). Programación del ejercicio para el adulto de edad avanzada?. En Manual para la prescripción y control del ejercicio físico. ACSM.
- Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care . Oxford : Blackwuell Scientific Publications
- FU, F.H., STONE, D.A (2001). Sports Injuries: Mechanism, Prevention and Treatment. Filadelfia (EEUU)Lippincott



Williams & Wilkins

- NICHOLAS, JA; HERSCHMAN, EB (1995). The Lower Extremity And Spine In Sports Medicine. Missouri (EEU)Mosby

- NICHOLAS, JA; HERSCHMAN, EB (1995). The Upper Extremity In Sports Medicine. Missouri (EEU)Mosby



Complementary

- (). .
 - SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas . Madrid.Ed. Gymnos.
 - SHEPARD, R. J. (1997). Aging, physical activity and health.. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics
 - DONNELLY, JOSEPH E. ; BLAIR, STEVEN N. PED; JAKICIC, JOHN M. ; MANORE, MELINDA M. ., R.D.; RANKIN, J (2009). Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. (Position Stand). Med. Sci. Sports Exerc. 41 (2):459-471
 - HAYFLICK, L. ; BARCIA, D. y MIQUEL, J. (1990). Aspectos actuales del envejecimiento normal y patológico. Madrid. Libro del Año, S.L.
 - FERNÁNDEZ LEICEAGA, X. (dir.)(2000). Avellentamento demográfico e consecuencias socioeconómicas. Vigo. Ed. Xerais de Galicia
 - HAYFLICK, L (1999). Cómo y por qué envejecemos. Barcelona. Ed Herder
 - AINSWORTH, B.E., W.L. HASKELL, M.C. WHITT, M.L. IRWIN, A.M. SWARTZ, S.J. STRATH, W.L. O'BRIEN, D.R. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med. Sci. Sports Exerc. 32 (9): S498-S516
 - Fogelholm. M; Stallnecht; Van Baak, M (2007). ECSS position statement: Exercise and obesity. European Journal of Sport Science. 6(1): 15-24
 - Rodríguez García (2008). Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. . Barcelona. Editoria médica Panamericana
 - Cole, T., Bellizi, M., Flegal, K. y Dietz, W. (2000). Establishing a estándar definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. British Medical Journal, 320, 1240
 - KANE, R.A. & KANE, R.L. (1993). Evaluación de las necesidades de los ancianos. Guía práctica sobre los instrumentos de medición.. Madrid.Fundación Caja de Madrid y S.G. Editores.
 - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1998). Exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. 30:992-1008
 - Malina, R.M., Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL. Human Kinetics
 - Vallbona Calbó C., Roure E., Violan, M. (directores) (2007). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. Barcelona. Edita Direcció General de Salut Pública (Departament de Salut) y Secretaria General de l'
 - INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en España: aspectos cuantitativos.. Madrid.Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO
 - INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en Europa: necesidades y demandas.. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO.
 - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2002). Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 34, No. 2, pp. 364-380
 - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2001). Position Stand: Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. . Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156
 - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1998). Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156,
 - BELSKY, J.K. (1996). Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e . Barcelona. Ed. Masson
 - RUIPÉREZ, I (1999). Salud y enfermedad en los mayores. Barcelona. Ed. Glosa.
 - COUTIER, D.; CAMUS, Y. y SARKAR (1990). Tercera edad, actividades físicas y recreación. Madrid. Ed. Gymnos
 - VELLAS, B.; LAFONT, C.; ALLARD,M. y ALBAREDE, J.L (1995). Transtornos de la postura y riesgo de caída. Del envejecimiento satisfactorio a la pérdida de autonomía. Barcelona.Ed. Glosa
- ENLACES EN INTERNET: . <http://www.estudioavena.com/> <http://www.sobrentrenamiento.com/>
<http://www.femedes.es/portada.php> PUBLICACIONES PERIÓDICAS: - Medicine and Science in Sport and Exercise - Sports Medicine -Journal of Strength and Conditioning Research -Strength and Conditioning Journal -NSCA's Performance Training Journal

Recommendations



Subjects that it is recommended to have taken before
Subjects that are recommended to be taken simultaneously
Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037
Subjects that continue the syllabus
Anatomía e cinesioloxía do movemento humano/620G01002 Fisioloxía do exercicio I/620G01013 Biomecánica do movemento humano/620G01014 Teoría e práctica do exercicio/620G01016 Actividade física saudable e calidade de vida I/620G01023
Other comments

(*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.