



## Teaching Guide

Identifying Data					2015/16
<b>Subject (*)</b>	Actividade Física e Investigación en Antropometría	<b>Code</b>	653862210		
<b>Study programme</b>	Mestrado Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria (plan 2012)				
Descriptors					
<b>Cycle</b>	<b>Period</b>	<b>Year</b>	<b>Type</b>	<b>Credits</b>	
Official Master's Degree	1st four-month period	First	Optativa	3	
<b>Language</b>	SpanishGalician				
<b>Teaching method</b>	Face-to-face				
<b>Prerequisites</b>					
<b>Department</b>	Educación Física e DeportivaMedicina				
<b>Coordinador</b>	Agrasar Cruz, Carlos Maria	<b>E-mail</b>	carlos.agrasar@udc.es		
<b>Lecturers</b>	Agrasar Cruz, Carlos Maria Pombo Fernandez, Manuel Jose	<b>E-mail</b>	carlos.agrasar@udc.es manuel.pombo@udc.es		
<b>Web</b>	www.udc.es/fcs/ga/index.htm				
<b>General description</b>	<p>A asignatura ten como obxectivos introducir ao alumnado no campo da actividade física relacionada coa saúde, para permitirle adquirir os coñecementos tanto teóricos como prácticos. Abórdanse aspectos da fisioloxía do exercicio, composición corporal e aspectos relacionados coa prescrición de exercicio e a saúde. A Antropometría é unha disciplina moi utilizada no eido das Ciencias do Deporte e a Saúde, utilizándose parámetros antropométricos na valoración e control do exercicio físico e no control ponderal e nutricional.</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 prescrición 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>				

## Study programme competences / results

Code	Study programme competences / results
A1	Capacidade para elixir e aplicar as metodoloxías de investigación mais adecuadas á investigación proposta.
B2	Fluidez e propiedade na comunicación científica oral e escrita.
B3	Compromiso pola calidade do desenvolvemento da actividade investigadora.
B4	Capacidade de análise e de síntese.
B5	Habilidade para manexar distintas fontes de información.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
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.
C5	Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.

## Learning outcomes

Learning outcomes	Study programme competences / results		
Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.	AR1	BC4 BC5	CC3 CC6
Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio.	AR1	BC4 BC5	CC3 CC6
Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.	AR1	BC4 BC5	CC3 CC6



Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da antropometría e a composición corporal relacionadas coa actividade física e a saúde.	AR1	BC3 BC4 BC5	CC3 CC6
Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).	AR1	BC2 BC4 BC5	CC1 CC3 CC6
Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.	AR1	BC2 BC3 BC4 BC5	CC1 CC3 CC5 CC6

Contents	
Topic	Sub-topic
<b>CLASES TEÓRICAS</b>	<b>CLASES PRÁCTICAS-SEMINARIOS</b>
Tema 1.- Relación entre a actividade física e a saúde: estilos de vida saudables.	- Quencemento: aspectos prácticos.
Tema 2.- O músculo esquelético: estrutura e función.	- Flexibilidade: sesión práctica.
Tema 3.- Estrutura e función do sistema cardiovascular e o aparato respiratorio.	- Forza: sesión práctica.
Tema 4.- Antropometría: aplicacións. Composición corporal.	- Resistencia: sesión práctica.
Tema 5.- O quencemento: aspectos teóricos.	- Antropometría: taller práctico.
Temas 6.- A flexibilidade: bases anatómicas.	- Seminarios de discusión bibliográfica de aplicación do exercicio físico e parámetros antropométricos ás distintas patoloxías.
Tema 7.- A forza: bases para o adestramento da forza.	- Exposición pública dos traballos tutelados.
Tema 8.- Teoría do adestramento aeróbico.	
Tema 9.- O entorno laboral: ergonómia e ximnasia laboral.	

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Guest lecture / keynote speech	A1 B5 B4 C1 C3 C5 C6	6	12	18
Document analysis	A1 B4 B5	4	0	4
Workbook	B2 B4 B5	0	20	20
Objective test	B2 B4 B5 C1	2	0	2
Supervised projects	A1 B3 B4	1	12	13
Physical exercise	C6	8	8	16
Personalized attention		2	0	2

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



## Methodologies

Methodologies	Description
Guest lecture / keynote speech	Clases teóricas a todo o grupo de alumnos.
Document analysis	Lectura e discusión de artigos de revistas que comprendan os aspectos máis relevantes das investigacións actuais no eido da antropometría e da actividade física en relación coa saúde.
Workbook	Lecturas de capítulos recomendados de libros e revistas científicas, completada cunha busca bibliográfica do tema do traballo tutelado.
Objective test	Proba final consistente en responder a varias preguntas curtas referidas aos contidos teóricos da asignatura.
Supervised projects	Realización dun traballo tutelado no que o alumno/a deberá expoñer un tema de antropometría e/ou de actividade física e saúde preferiblemente relacionado coa actividade laboral que desempeña o alumno/a ou que pensa desenvolver no futuro.
Physical exercise	Sesións prácticas de métodos antropométricos. Sesións de quencemento, exercicios de flexibilidade, e circuitos de forza e resistencia aeróbica.

## Personalized attention

Methodologies	Description
Physical exercise Supervised projects	<p>Enténdese por atención personalizada o tempo que cada profesor reserva para atender e resolver dúbidas ao alumnado en relación a unha materia concreta.</p> <p>Comprenderá toda a actividade académica desenvolvida polo profesorado (de xeito individual ou en pequeno grupo) que ten como finalidade atender as necesidades e consultas do alumnado relacionadas co estudo e/ou temas vinculados coa materia, proporcionándolle orientación, apoio e motivación no proceso de aprendizaxe.</p> <p>Esta actividade pode desenvolverse de forma presencial (directamente na aula, nas prácticas e nos momentos que o profesor ten asignados a titorías de despacho) ou de forma non presencial (a través do correo electrónico ou do campus virtual).</p>

## Assessment

Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Objective test	B2 B4 B5 C1	Exame consistente en preguntas curtas de tódolos contidos teóricos e prácticos.	50
Supervised projects	A1 B3 B4	Avaliación baseada na organización, relevancia, exposición pública e bibliografía actualizada do traballo.	50

## Assessment comments

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

## Sources of information



<b>Basic</b>	Hardman, A.; Stensel D. (2009). Physical activity and health. New York. Routledge. 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 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 Femede nº 3, pp 35-66
<b>Complementary</b>	

## Recommendations

Subjects that it is recommended to have taken before

Subjects that are recommended to be taken simultaneously

Subjects that continue the syllabus

## Other comments

As sesións prácticas aconsellan a utilización de roupa deportiva.As sesións de prácticas de antropometría faránse coa menor roupa posible (bañador en homes e bikini en mulleres).

(\*)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.