



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Actividade Física e Investigación en Antropometría	Código	653862210	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Mestrado Oficial	1º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	3
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e DeportivaMedicina			
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	www.udc.es/fcs/ga/index.htm			
Descrición xeral	<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>			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.	AI1	BM4 BM5	CM3 CM6
Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio.	AI1	BM4 BM5	CM3 CM6
Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.	AI1	BM4 BM5	CM3 CM6
Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da antropometría e a composición corporal relacionadas coa actividade física e a saúde.	AI1	BM3 BM4 BM5	CM3 CM6
Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).	AI1	BM2 BM4 BM5	CM1 CM3 CM6
Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.	AI1	BM2 BM3 BM4 BM5	CM1 CM3 CM5 CM6



Contidos	
Temas	Subtemas
<b>CLASES TEÓRICAS</b> Tema 1.- Relación entre a actividade física e a saúde: estilos de vida saudables.  Tema 2.- O músculo esquelético: estrutura e función.  Tema 3.- Estrutura e función do sistema cardiovascular e o aparato respiratorio.  Tema 4.- Antropometría: aplicacións. 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.- O entorno laboral: ergonomía e ximnasia laboral.	<b>CLASES PRÁCTICAS-SEMINARIOS</b>  - Quencemento: aspectos prácticos. - Flexibilidade: sesión práctica. - Forza: sesión práctica. - Resistencia: sesión práctica. - Antropometría: taller práctico.  - Seminarios de discusión bibliográfica de aplicación do exercicio físico e parámetros antropométricos ás distintas patoloxías.  - Exposición pública dos traballos tutelados.

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral	A1 B5 B4 C1 C3 C5 C6	6	12	18
Análise de fontes documentais	A1 B4 B5	4	0	4
Lecturas	B2 B4 B5	0	20	20
Proba obxectiva	B2 B4 B5 C1	2	0	2
Traballos tutelados	A1 B3 B4	1	12	13
Práctica de actividade física	C6	8	8	16
Atención personalizada		2	0	2

**\*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 antropometría e da actividade física en relación coa saúde.
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 antropometría e/ou de actividade física e saúde preferiblemente relacionado coa actividade laboral que desempeña o alumno/a ou que pensa desenvolver no futuro.



Práctica de actividade física	Sesións prácticas de métodos antropométricos. Sesións de quencemento, exercicios de flexibilidade, e circuitos de forza e resistencia aeróbica.
-------------------------------	---

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física Traballos tutelados	<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>

### Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba obxectiva	B2 B4 B5 C1	Exame consistente en preguntas curtas de tódolos contidos teóricos e prácticos.	50
Traballos tutelados	A1 B3 B4	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

<b>Bibliografía básica</b>	<p>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</p>
<b>Bibliografía complementaria</b>	

### Recomendacións

<b>Materias que se recomenda ter cursado previamente</b>
<b>Materias que se recomenda cursar simultaneamente</b>
<b>Materias que continúan o temario</b>
<b>Observacións</b>



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).

(\*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