



Teaching Guide				
Identifying Data				2016/17
Subject (*)	Teoría e práctica do exercicio	Code	620G01016	
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Graduate	2nd four-month period	Second	Obligatoria	6
Language	Spanish			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department	Educación Física e Deportiva			
Coordinador	Romero Nieves, Jose Luis	E-mail	j.l.romero@udc.es	
Lecturers	Romero Nieves, Jose Luis	E-mail	j.l.romero@udc.es	
Web				
General description	<p>DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA: "Teoría y práctica del ejercicio"</p> <p>Bases teóricas para su administración y aplicación práctica: aspectos conceptuales, descriptivos, técnicos, taxonómicos, metodológicos y su sistematización. Para la mejora del rendimiento motor humano, mediante el desarrollo de los factores internos: aspectos estructurales y funcionales (bio-mecánicos, bio-energéticos y bio-informáticos). y su evaluación mediante pruebas de campo para grandes poblaciones: aspectos instrumentales y normativos.</p>			

Study programme competences / results	
Code	Study programme competences / results
A16	Deseñar, programar e desenvolver actividades esenciais da motricidade humana: o xogo, a danza e a expresión corporal, o exercicio e as actividades no medio natural, no ámbito educativo, recreativo e da actividade física e saúde, promovendo a igualdade de dereitos e oportunidades e evitando a exclusión en función do xénero e a discapacidade.
A18	Deseñar e aplicar métodos adecuados para o desenvolvemento e a avaliación técnico-científica das habilidades motrices básicas nas diferentes etapas evolutivas do ser humano, considerando o xénero.
A23	Avaliar técnica e cientificamente 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.
A33	Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.

Learning outcomes		
Learning outcomes	Study programme competences / results	
Conocer y vivenciar la ejecución correcta de los ejercicios	A27	
Conocer y vivenciar, los efectos y las variables de los ejercicios físicos.	A16 A27 A33	
Conocer y vivenciar formas de sistematizar el ejercicio	A18 A27 A33	
Conocer los aspectos estructurales del ejercicio físico	A27 A33	



Diseñar ejercicio físico	A16 A18 A27 A33		
Describir gráfica y terminológicamente de forma precisa el ejercicio físico	A16 A18 A33		
Conocer los factores de la condición física	A18 A23		
Evaluar la condición física	A23		
Conocer los principios del entrenamiento de la condición física	A27		
Conocer los métodos de desarrollo de las capacidades motrices	A16 A18		
Conocer y prescribir ejercicio mediante el diseño de programas de intervención	A16 A18 A27 A33		

Contents	
Topic	Sub-topic
Naturaleza del ejercicio físico	El ejercicio físico y la motricidad humana. Concepto, definición y características del ejercicio físico. Contribuciones del ejercicio físico.
Descripción del ejercicio físico	Representación gráfica Terminología del ejercicio físico
Evolución y tendencias actuales del ejercicio físico	Síntesis histórica de la sistematización del ejercicio físico Tendencias actuales de sistematización del ejercicio físico
Clasificación del ejercicio físico	Clasificaciones del ejercicio según criterios Clasificación del ejercicio según autores
Aspectos estructurales del ejercicio físico	Aspectos técnicos relativos a la ejecución de los ejercicios Análisis mecánico y anatómico de los ejercicios
Fundamentos de la condición física	Concepto, definición y características de la condición física Factores de la condición física
Intervención sobre la condición física	Evolución de las capacidades motrices Fundamentos para el desarrollo de la condición física Valoración de la condición física
Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-informáticas esto es, dependientes de los procesos de organización y control del movimiento (Sistema de dirección: centros nerviosos superiores y sistema periférico)	La coordinación
Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-mecánicas esto es, dependientes de las estructuras y funciones locomotoras (Sistema de movimiento: músculos y articulaciones)	La fuerza La flexibilidad
Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-energéticas esto es, dependientes de los procesos de obtención y utilización de energía (Sistema de alimentación: órganos y vísceras)	La resistencia

Planning



Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Multiple-choice questions	A16 A18 A23 A27 A33	22	22	44
Problem solving	A16 A18 A23 A27 A33	25	75	100
Personalized attention		6	0	6

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

Methodologies	
Methodologies	Description
Multiple-choice questions	Exposición de los contenidos teóricos de la materia.
Problem solving	Exposición y aplicación de los contenidos prácticos de la materia.

Personalized attention	
Methodologies	Description
Problem solving	Evaluación personalizada de la condición física. Evaluación personalizada de la aplicación de ejercicios.

Assessment			
Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Multiple-choice questions	A16 A18 A23 A27 A33	La puntuación obtenida supone el 70% de la puntuación base para la calificación de la asignatura, consiste en una prueba escrita de tipo objetiva de reconocimiento y selección múltiple sobre conocimientos teóricos y prácticos del ejercicio físico. Así como información derivada de la realización voluntaria del -dossier o portafolios-	70
Problem solving	A16 A18 A23 A27 A33	La puntuación obtenida supone el 30% de la puntuación base para la calificación de la asignatura, consiste en una prueba escrita de aplicación de los conocimientos teóricos (descripción, representación, análisis, resolución de problemas, etc.) y prácticos del ejercicio físico, con preguntas y respuestas personalizadas, para lo cual, es absolutamente necesario poseer datos que se pueden obtener durante las clases o de forma automática por defecto. Así como información derivada de la realización voluntaria del -dossier o portafolios-	30

Assessment comments
<p>Para aprobar el examen es necesario aprobar las dos partes y alcanzar un mínimo de puntos (1,5 en la parte de aplicación + 3,5 en la parte correspondiente a la prueba objetiva). En el caso de no aprobar alguna de las dos partes del examen, la nota se obtiene del apartado con mayor puntuación. La prueba objetiva de respuesta múltiple, conlleva la penalización por repuesta errónea en la proporción siguiente: Un medio (1/2) del valor de la respuesta correcta. Más información en la plataforma Moodle.</p> <p>El examen estará en el idioma de impartición de la asignatura. En cuanto a las solicitudes derivadas de la aplicación del artículo 8 de la normativa académica de evaluaciones, de calificaciones y reclamaciones, están condicionadas al plazo de una semana antes a la fecha de realización del examen.</p> <p>El procedimiento de evaluación es el mismo para todas las convocatorias y oportunidades.</p>

Sources of information



Basic

- Blanco Nespereira, Alfonso (1991). 1000 Ejercicios de musculación. Barcelona, Paidotribo
- Ibañez Riestra, A (1991). 1004 Ejercicios de flexibilidad. Barcelona, Paidotribo
- Grosser / Brüggemann / Zintl (1989). Alto rendimiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Calais, Blandine / Lamote, Andrée (1991). Anatomía para el movimiento. Tomo 2, Bases de ejercicios. Barcelona, Liebre de Marzo
- Fucci, S. / Benigni M (1988). Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento físico. Barcelona, Generalitat de Catalunya, D.G. de Deportes
- Parramón, José M (1990). Como dibujar la figura humana. Barcelona, Parramón
- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Aparatos de saltos. Madrid, Gymnos
- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Banco Sueco. Madrid, Gymnos
- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Espalderas. Madrid, Gymnos
- Eduardo Generelo Lanaspá (1991). Cualidades físicas. Zaragoza, CEPID
- Edward T. Howley / B. Don Franks (1995). del técnico en salud y fitness. Barcelona, Paidotribo
- Varios (1992). Diccionario de ciencias del deporte. Málaga, Unisport
- Wheeler, Ruth H. (1971). Educación física para la recuperación. Jims
- Ferran A. Rodríguez (1996). Ejercicio y salud. Barcelona, Guttemberg
- Fidelus K. / Kocjasz J. (1989). Ejercicios físicos para el entrenamiento. Madrid, Gymnos
- Cooper, K (1979). El nuevo aerobics. México, Diana
- Mowbray L. Gaskell (1994). El plan Y. Madrid, Tikal
- Preibsch, M. / Reichard H. (1989). En forma. Barcelona, Hispano Europea
- Diagram Group (1982). Enciclopedia completa de ejercicios. Madrid, EDAF
- Hegedus, J (1977). Enciclopedia de la musculación deportiva. Buenos Aires, Stadium
- Ehlenz / Grosser / Zimmermann (1990). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona, Martínez Roca
- Fritz Zintl (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, Martínez Roca
- Grosser M (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona, Martínez Roca
- Weineck, Jürgen (2005). Entrenamiento total. Barcelona, Paidotribo
- Anderson, Bob (1984). Estirándose. Barcelona, Integral
- Blázquez Sánchez, Domingo (1990). Evaluar en educación física. Barcelona, INDE
- Jack, R. Leighton (1993). Fitness: Desarrollo corporal y preparación física deportiva por medio del entrenamiento con pesas. Barcelona, Paidotribo
- González Badillo, Juan José (1995). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona, INDE
- Renato Manno (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, Paidotribo
- Mosston, Muska (1975). Gimnasia Dinámica. México, Pax-México
- Kunz, H. / Schneider, W. / Spring, H. / Tristschler T. / Unold, E (1991). Gimnasia: Entrenamiento de fuerza. Barcelona, Hispano Europea
- Hernández Vázquez, J.L. (1980). Gimnástica. Madrid, UNED
- Houareau, M. (1986). Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona, Martínez Roca
- Wirhed Rolf (1989). Habilidad atlética y anatomía del movimiento. Barcelona, Edika - med
- González Badillo, Juan José (1991). Halterofilia. Madrid, Comité Olímpico Español
- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Cooper / Glassow (1973). Kinesiología. Buenos Aires, Médica Panamericana
- Thompson, Clem W (1978). Kinesiología estructural.. México, Interamericana
- Pearl, Bill (1989). La musculación: Preparación a los deportes, acondicionamiento general, Bodybuilding. Barcelona, Paidotribo
- Busquet, Léopold. (1994). Las cadenas musculares, tomo 1. Barcelona, Paidotribo
- Mora Vicente, Jesús (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. Diputación de Cádiz



- Anne Marie Filippi Crarpin (). Las nuevas gimnasias. Barcelona, Paidotribo
- Alter Michel J. (1990). Los estiramientos. Barcelona, Paidotribo
- Dawn Brown (1995). Manual completo de aerobio con step. Barcelona, Paidotribo
- American Collage of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Barcelona, Paidotribo
- Comité de expertos del Consejo de Europa (1993). Manual del Test Europeo de Aptitud Física (2ª Edición). Strasbourg, Consejo de Europa
- Mora Vicente, Jesús (1989). Mecánica muscular y articular. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Mathews (1980). Medidas e avaliação em educação física. Río de Janeiro, Interamericana
- Real Fuerza Aérea Canadiense (1993). Métodos 5BX, XBX. Madrid, Tutor
- Kurt Meinel (1987). Motricidade 1. Sao Paulo, Ao Livro Técnico s/a
- Kurt Meinel (1987). Motricidade 2. Sao Paulo, Ao Livro Técnico s/a
- Ramón Lacaba (1993). Musculación, técnica, sistemática y metodología de la musculación. Madrid, Gymnos
- Brian J. Sharkey (1993). Nuevas dimensiones en fitness aeróbico. Barcelona, Paidotribo
- Groser / Starischka / Zimmermann (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Weineck, Jürgen. (2000). Salud ejercicio y deporte. Barcelona, Paidotribo
- Martín Llaudes, Nicolás (1995). Sistemática del ejercicio. Granada. Martín Llaudes Nicolás
- Dehoux Lucien (1965). Sobre la terminología de educación física. Madrid, COE
- Sven-A. Sölveborn (1989). Stretching. Barcelona, Martínez Roca
- Ferran Tarrago (1995). Tai Chi Chuan. Obelisco
- Lian Shou-You (1995). Taijiquan. Madrid, Mirach
- Langlade, A. / Rey, N. (1970). Teoría general de gimnasia. Buenos Aires, Stadium
- Hegedus, J (1988). Teoría general y especial del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Sousa Guedes M (1996). Terminología dos exercicios básicos em educação física. Porto, Universidad Porto
- Grosser / Starischka (1988). Test de la condición física. Barcelona, Martínez Roca
- James D. George / A. Garth Fisher / Pat R. Vehrs (2001). Test y pruebas físicas. Barcelona, Paidotribo
- Peter G.J.M. Janssen (1989). Training Lactate Pulse-Rate. Finlandia, Polar Electro Oy
- Barbanti, Valdir J (1988). Treinamento físico: bases científicas. São Paulo, CLR Balieiro
- Chantal, Gosselin (1995). ultimate guide to fitness. Get fit stay fit. Londres, Reebok
- Lawrence A. Golding (1989). Y's Way to Physical fitness. YMCA



Complementary

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

Para facilitar el proceso administrativo (evaluación) de la asignatura y de seguridad (PARQ test) del alumno, es obligatorio que el alumno cumplimente y entregue en plazo -semana de presentación-, la ficha de alumno que será facilitada por el profesor. Únicamente a los alumnos que obtengan el 100% de los datos de forma directa, se les facilitará un informe personalizado sobre su condición física. Como material didáctico el alumno de forma voluntaria puede realizar un portafolio el cual podrá contener: 1.- Las memorias de las prácticas. 2.- Si es el caso, los datos de la valoración personal de la condición física obtenidos en las clases. 3.- La sistematización de ejercicios (datos, videos, foto-seriaciones, ilustraciones gráficas y soportes rítmicos), conforme los requisitos expuestos en la guía para la elaboración del dossier o portafolio. Los aspectos formales y estructurales del portafolio, serán facilitados al alumno mediante una guía, que recoge de forma minuciosa todos los detalles para su confección. Importante: La propuesta didáctica -dossier o portafolios-, contiene datos e información necesarios para la resolución de algunas preguntas del examen final escrito teórico (prueba objetiva y de aplicación).

(*)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.