



| Guía docente          |  |                    |  |          |
|-----------------------|--|--------------------|--|----------|
| Datos Identificativos |  |                    |  | 2017/18  |
| Asignatura (*)        | Actividad física saludable y calidad de vida II  | Código             | 620G01036  |          |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte   |                    |  |          |
| Descriptorios         |  |                    |  |          |
| Ciclo                 | Periodo  | Curso              | Tipo   | Créditos |
| Grado                 | 2º cuatrimestre  | Cuarto             | Obligatoria  | 6        |
| Idioma                | CastellanoGallego  |                    |  |          |
| Modalidad docente     | Presencial   |                    |  |          |
| Prerrequisitos        |  |                    |  |          |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva   |                    |  |          |
| Coordinador/a         | Morenilla Burlo, Luis  | Correo electrónico | luis.morenilla@udc.es  |          |
| Profesorado           | Arriaza Loureda, Rafael<br>Iglesias Soler, Eliseo<br>Morenilla Burlo, Luis<br>Saavedra Garcia, Miguel angel  | Correo electrónico | rafael.arriaza@udc.es<br>eliseo.iglesias.soler@udc.es<br>luis.morenilla@udc.es<br>miguel.saavedra@udc.es |          |
| Web                   |  |                    |  |          |
| Descripción general   | <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"> <li>-Prevención y readaptación funcional de lesiones y patologías del aparato locomotor</li> <li>-Prescripción personalizada de ejercicio para la mejora de la aptitud física relacionada con la salud.</li> <li>-Actividad y ejercicio físico orientado a la salud en la Educación Física escolar</li> <li>-Prescripción de ejercicio físico y envejecimiento</li> </ul> |                    |  |          |

| Competencias del título |  |
|-------------------------|--|
| Código                  | Competencias del título  |
| A7                      | Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.  |
| A14                     | Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad. |
| A23                     | Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.   |
| A27                     | Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.    |
| A28                     | Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.   |
| A29                     | Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.   |
| A36                     | Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.  |
| B1                      | Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.   |
| B2                      | Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.  |
| B7                      | Gestionar la información.  |
| B9                      | Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.  |
| B10                     | Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.   |



|     |   |
|-----|---|
| B20 | Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado. |
| C2  | Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.  |
| C3  | Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.   |
| C6  | Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.  |

| Resultados de aprendizaje  |                                       |                              |          |
|--|---------------------------------------|------------------------------|----------|
| Resultados de aprendizaje  | Competencias del título               |                              |          |
| Ser capaz de prescribir ejercicio físico orientado a la prevención de alteraciones morfofuncionales a lo largo del ciclo vital   | A7<br>A14<br>A23<br>A27               | B7<br>B9                     | C6       |
| Conocer y comprender las bases del ejercicio físico orientado a la salud en la Educación Física escolar  | A7<br>A14<br>A23<br>A27               | B2<br>B7<br>B9<br>B10<br>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<br>A23<br>A27<br>A28              | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>C6 |
| Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicio físico orientados a la salud   | A14<br>A23<br>A27<br>A28              | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>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<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29       | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>C6 |
| Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas personalizados para la consecución de una aptitud física saludable (health-related fitness)           | A7<br>A14<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29 | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>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<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29       | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>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<br>A14<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29 | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C6             |
| Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicio y actividad física en 3ª edad  | A14<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29       | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>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<br>B7<br>B9<br>B10<br>B20 | C2<br>C3<br>C6 |

| Contenidos  |  |
|---|--|
| Tema  | Subtema  |
| 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)<br>TEMA I.2. Valoración de la aptitud física y su relación con la salud<br>TEMA I.3. Prescripción de ejercicio para el desarrollo de factores cardiorrespiratorios y metabólicos<br>TEMA I.4. Prescripción de ejercicio para el desarrollo de factores neuromusculares<br>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.<br>TEMA II.2. Hábitos de práctica físico-deportiva en escolares.<br>TEMA II.3. Pautas metodológicas para la prescripción de ejercicio en niños y jóvenes.<br>TEMA II.4. Educación Física y Salud   |
| BLOQUE TEMÁTICO III. EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES                       | TEMA III.1. Demografía y políticas del envejecimiento<br>TEMA III.2. Teorías del envejecimiento<br>TEMA III.3. Elementos de programación en personas mayores<br>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, Y ESTRUCTURA.  
 TEMA IV.2. INTRODUCCIÓN A Las LESIÓN EN EI ÁMBITO FÍSICO- DEPORTIVO  
 TEMA IV.3. LESIONES LIGAMENTOSAS Y MENISGOPATIAS. Características, factores de riesgo, estrategias de prevención y re-adaptación.  
 TEMA IV.4. LESIONES DE La UNIDAD MUSCULO-TENDINOSA. Características, factores de riesgo, estrategias de prevención y re-adaptación.  
 TEMA IV.5. LESIONES DEL SISTEMA ÓSEO. Características, factores de riesgo, estrategias de prevención y re-adaptación.  
 TEMA IV.6. PUBALGIA. Características, factores de riesgo, estrategias de prevención y re-adaptación.  
 TEMA IV.7. HERNIAS DISCAIS. Características, factores de riesgo, estrategias de prevención y re-adaptación.  
 TEMA IV.8. LESIÓN DEL COMPLEJO ARTICULAR DEL HOMBRO. Características, factores de riesgo, estrategias de prevención y re-adaptación.  
 TEMA IV.9. OTRAS LESIONES EN EI AMBITO DE La ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA.

| Planificación                    |  |                    |  |               |
|----------------------------------|--|--------------------|--|---------------|
| Metodologías / pruebas           | Competencias   | Horas presenciales | Horas no presenciales / trabajo autónomo | Horas totales |
| Análisis de fuentes documentales | A14 A27 A28 A29 B1<br>B9 B10 B20 C2 C3<br>C6               | 3                  | 4  | 7             |
| Sesión magistral                 | A7 A14 A23 A27 A28<br>A29 A36 C6                           | 24                 | 26                                       | 50            |
| Prácticas de laboratorio         | A23 A27 A28 A36 B2<br>C6                                   | 3                  | 0  | 3             |
| Prueba mixta                     | A14 A23 A27 A28<br>A29 B2 B7 B9 B20 C2                     | 2                  | 30                                       | 32            |
| Simulación                       | A14 A23 A27 A28<br>A36 B2 B9                               | 3                  | 0  | 3             |
| Trabajos tutelados               | A7 A14 A23 A27 A28<br>A29 A36 B1 B7 B9<br>B10 B20 C2 C3 C6 | 0                  | 21                                       | 21            |
| Taller                           | A14 A23 A27 A28 B2<br>B10                                  | 15                 | 0  | 15            |
| Presentación oral                | A36 B1 B2 B7 B10 C2  | 0                  | 3  | 3             |
| Actividades iniciales            | B1 B7 C3   | 1                  | 0  | 1             |
| Solución de problemas            | A23 A27 A28 A36 B2<br>B7 C2 C3 C6                          | 0                  | 10                                       | 10            |
| Esquema                          | B1 B2 B7 B9 C2 C3  | 1                  | 2  | 3             |
| Atención personalizada           |  | 2                  | 0  | 2             |

(\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos)

| Metodologías |             |
|--------------|-------------|
| Metodologías | Descripción |



|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Análisis de fuentes documentales | 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.   |
| Sesión magistral                 | 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   |
| Prácticas de laboratorio         | Consistirá en el desarrollo de actividades de tipo práctico (demostraciones, ejercicios, evaluaciones) desarrollados en el contexto de laboratorio   |
| Prueba mixta                     | 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   |
| Simulación                       | 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.  |
| Trabajos tutelados               | <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"><li>- Revisión y análisis de bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 8 trabajos publicados en revistas incluidas en JCR</li><li>-Diseño y programación de procesos de prescripción de ejercicio físico saludable. La implementación podrá ser simulada, pero detallada en todos sus apartados</li></ul> <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> |
| Taller                           | 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  |
| Presentación oral                | Análisis del trabajo tutelado, con exposición de los elementos del diseño así como de los resultados obtenidos   |
| Actividades iniciales            | Consiste en la presentación del contenidos y actividades a desarrollar, así como la explicación de aspectos relacionados con la dinámica de la asignatura.   |
| Solución de problemas            | Realización de breves trabajos que impliquen la resolución de alguna cuestión planteada a lo largo de las actividades presenciales (lección magistral, obradoiros etc.)  |
| Esquema                          | Realización de esquemas de los contenidos relativos a los temas indicados en cada sesión   |

## Atención personalizada

| Metodologías | Descripción |
|--------------|-------------|
|--------------|-------------|



|                    |   |
|--------------------|---|
| Trabajos tutelados | <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"> <li>- Diseño</li> <li>- Ritmo de desarrollo</li> <li>- Resultados</li> <li>- Preparación de la exposición</li> <li>- Exposición del trabajo</li> </ul> <p>En el caso de alumnos con matrícula con dedicación a tiempo parcial, el alumno podrá solicitar la realización del trabajo de forma individual, pudiendo realizarse el seguimiento del trabajo de forma no presencial (correo electrónico, skype etc.)</p> |
|--------------------|---|

| Evaluación            |  |   |              |
|-----------------------|--|---|--------------|
| Metodologías          | Competencias   | Descripción   | Calificación |
| Prueba mixta          | A14 A23 A27 A28<br>A29 B2 B7 B9 B20 C2                     | <p>Contendrá tanto preguntas de ensayo como objetivas. El carácter de las preguntas podrá tener tanto carácter conceptual como aplicado.</p> <p>El examen se presentará al alumno redactado en el idioma de impartición de la asignatura (esto es castellano). Si algún alumno desea una copia del mismo en el otro idioma oficial de la UDC, deberá solicitarlo al profesor coordinador una semana antes de la fecha de realización</p>  | 50           |
| Trabajos tutelados    | A7 A14 A23 A27 A28<br>A29 A36 B1 B7 B9<br>B10 B20 C2 C3 C6 | <p>Se valorarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidad de la presentación</li> <li>- Calidad del diseño presentado</li> <li>- Análisis e interpretación de los resultados</li> <li>- Empleo de tecnología e innovación</li> </ul>  | 20           |
| Presentación oral     | A36 B1 B2 B7 B10 C2  | <p>Se valorarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidad de la comunicación verbal</li> <li>- Calidad en el empleo de TICs</li> </ul>  | 10           |
| Solución de problemas | A23 A27 A28 A36 B2<br>B7 C2 C3 C6                          | <p>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</p> | 20           |

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>Observaciones evaluación</b> |
|---------------------------------|



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 la segunda oportunidad el alumno podrá evaluarse de todos los apartados no realizados o superados en la primera oportunidad

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

Todo lo expuesto con anterioridad será de aplicación tanto para alumnos con dedicación a tiempo completo como para aquellos con dedicación a tiempo parcial. En el caso de la solución de problemas, el alumno con matrícula a tiempo parcial podrá solicitar a cada profesor alguna adaptación o alternativa de actividad, cuando la realización de este apartado requiera de una asistencia a clase que el alumno no pueda cumplir.

Fuentes de información



|               |   |
|---------------|---|
| <p>Básica</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo</li><li>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams &amp; Williams</li><li>- MELÉNDEZ ORTEGA, A. (2000). Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio.. Madrid. Ed. Gymnos</li><li>- 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</li><li>- 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</li><li>- TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson</li><li>- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson</li><li>- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid.Ministerio de Sanidad y</li><li>- Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson</li><li>- Forteza, K; Comellas, J; López de Viñaspre. P. (2004). El entrenador personal. Fitness y salud. Barcelona, Hispanoeuropea</li><li>- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona, INDE</li><li>- Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics</li><li>- JIMÉNEZ, A. (2003). Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud. Barcelona. Editorial Ergo</li><li>- BUENDÍA, J. (ed.) (1997). Gerontología y salud. Perspectivas actuales. Madrid. Biblioteca Nueva</li><li>- Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics</li><li>- 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.</li><li>- WOO, SL; BUCKWALTER, JA. (1991). Injury And Repair Of The Muskuloskeletal Soft Tissues. Illinois (EEUU)American Academy of Orthopaedic Surgeons.</li><li>- DEVIS DEVIS, J. (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Valencia. Ed. Marfil.</li><li>- Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE</li><li>- PARIER, J. (1993). Lesiones del Tenista. Barcelona.Ciba Geigy,</li><li>- Roald Bahr, Sverre Mæhlum (2007). Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid : Médica Panamericana</li><li>- Peterson, Lars (1988). Lesiones deportivas su prevision y tratamiento. Barcelona [etc] : Jims, D.L.1988</li><li>- POUX, D. (1995). Lesiones en el Golf. Barcelona. Ciba-Geigy, S.A</li><li>- KENDALL, F.P., KENDALL, E. y GEISE, P. (1996). Músculos: pruebas, funciones y dolor postural. Madrid.Marbán.</li><li>- NSCA -National Strength &amp; Conditioning Association (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. Champaign, IL. Human Kinetics</li><li>- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores) (2001). Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid (Volumen 2). Barcelona. Masson</li><li>- SPIRDUSO, W (1995). Physical dimensions of aging. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics.</li><li>- HEATH, G.H (2000). Programación del ejercicio para el adulto de edad avanzada?. En Manual para la prescripción y control del ejercicio físico. ACSM.</li><li>- Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care . Oxford : Blackwuell Scientific Publications</li><li>- FU, F.H., STONE, D.A (2001). Sports Injuries: Mechanism, Prevention and Treatment. Filadelfia (EEUU)Lippincott</li></ul> |
|---------------|---|





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



## Complementaría

- ( ) .
  - 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

## Recomendaciones



|  |
|--|
| <b>Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente</b> |
|  |
| <b>Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente</b>    |
| Teoría y práctica del entrenamiento deportivo/620G01037        |
| <b>Asignaturas que continúan el temario</b>                    |
| Anatomía y cinesiología del movimiento humano/620G01002        |
| Fisiología del ejercicio I/620G01013                           |
| Biomecánica del movimiento humano/620G01014                    |
| Teoría y práctica del ejercicio/620G01016                      |
| Actividad física saludable y calidad de vida I/620G01023       |
| <b>Otros comentarios</b>                                       |
|  |

(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías