



| Guía Docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                        |           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                        | 2019/20   |
| Asignatura (*)        | Actividade física saudable e calidade de vida I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Código             |                        | 620G01023 |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                        |           |
| Descriptoros          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                        |           |
| Ciclo                 | Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Curso              | Tipo                   | Créditos  |
| Grao                  | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Terceiro           | Obrigatoria            | 6         |
| Idioma                | Castelán                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                        |           |
| Modalidade docente    | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                        |           |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                        |           |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                        |           |
| Coordinación          | Santiago Alonso, Miguel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es |           |
| Profesorado           | Santiago Alonso, Miguel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es |           |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                        |           |
| Descrición xeral      | Esta materia pretende o desenrolo de capacidades que permitan o alumnado configurar nun marco integrador e interrelacional o papel ca actividade física debe xogar na mellora da saúde non só individual sino tamén na colectividade, tratando de facilitar os cambios de conducta e un correcto enfoque e sistemática no consello e prescripción de exercicio que permitan loitar contra o sedentarismo da sociedade actual. |                    |                        |           |

| Competencias do título |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                 | Competencias do título                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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. |
| A15                    | Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes nos diferentes ámbitos da súa competencia laboral.                                                                                                                                                  |
| 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.                    |
| 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.                                                                                                                                                                                                  |
| A30                    | Aplicar técnicas e protocolos que lle permitan asistir como primeiro interviniente en caso de accidente ou situación de emerxencia, aplicando, de ser necesario, os primeiros auxilios.                                                                                                                                                              |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                             |
| B3                     | Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.                                                                                                                                                                                          |
| B4                     | Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.                                                                                                                                                                                                                                  |
| B8                     | Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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.                                                                                                                                                                                                                           |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                                                                        |
| C4 | Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común. |
| C6 | Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.                                                                                                                      |

| Resultados da aprendizaxe                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                          |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|
| Resultados de aprendizaxe                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | Competencias do título   |                                   |
| Coñecer e comprender as interrelacións existentes entre actividade física, condición física e saúde e a súa relación co sedentarismo e as patoloxías ligadas o mesmo, así como a necesidade de unha correcta prescrición de exercicio como un dos instrumentos terapéuticos na promoción e prevención de alteracións morfofuncionais. |  | A7<br>A14                | B1<br>B4<br>B9<br>B10<br>C3<br>C4 |
| Coñecer, comprender e aplicar os aspectos básicos da alimentación e nutrición en relación ca actividade física e deportiva e como medio para mellorar a saúde e a calidade de vida.                                                                                                                                                   |  | A14<br>A15               | B2<br>B3                          |
| Comprender e identificar os beneficios e riscos que o exercicio e deporte conlevan según a poboación (xénero, idade, discapacidade) así como ser capaz de intervir de xeito correcto no caso de accidente ou incidente durante a práctica de actividade física.                                                                       |  | A28<br>A29<br>A30        | B2<br>B4                          |
| Deseñar, planificar e avaliar técnico-científicamente programas de intervención a través do exercicio e deporte para aumentar a calidade de vida en persoas que viran diminuída a súa saúde por discapacidades funcionais de diversa índole (metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, respiratorias etc.).                          |  | A14<br>A23<br>A27<br>A36 | B2<br>B3<br>B8<br>C3<br>C6        |

| Contidos                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temas                                                                                       | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| BASES CONCEPTUAIS DA ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE: MODELO E CONCEPTOS CRAVE. | Bases conceptuais da Actividade Física, Condición Física e Saúde.<br>Aspectos biolóxicos e sociais da Actividade Física e Saúde: perspectiva evolutiva.<br>Ámbitos de intervención da Actividade Física en relación á saúde.<br>Custos e beneficios dunha sociedade activa ou sedentaria.<br>Consellos e prescrición de exercicio como instrumento de saúde.                                                                                                                                                                                                            |
| ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN PARA A SAÚDE E O EXERCICIO.                                        | Importancia da alimentación e nutrición en ser humano: perspectiva histórica.<br>Por que comemos?: os alimentos e as súas funcións.<br>Aspectos fisiolóxicos da nutrición.<br>Aspectos metabólicos nutricionais dos principios inmediatos e nutrientes inorgánicos.<br>Bioenerxética.<br>Os grupos de alimentos: teoría e práctica do manexo de táboas nutricionais.<br>Dieta equilibrada: táboa de equivalencia e dieta por racións.<br>A dieta ao longo do ciclo vital e en estados fisiolóxicos especiais.<br>Exercicio e control ponderal.<br>Dieta en deportistas. |
| ACTIVIDADE FÍSICA AO LONGO DO CICLO VITAL.                                                  | Nenos, novos e deporte: actividade física en relación ao crecemento e maduración.<br>Indicacións e precaucións.<br>Actividade física e saúde no adulto san: indicacións e precaucións.<br>A actividade física e deportiva nas persoas maiores: beneficios e riscos.<br>Muller e deporte.                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E ENFERMIDADE.                                                                    | <p>Aspectos cardiológicos de la actividad física y el deporte.</p> <p>Actividad física y alteraciones cardiovasculares.</p> <p>La recuperación y readaptación de las alteraciones cardíacas a través de la actividad física y el deporte.</p> <p>Alteraciones bronco pulmonares y actividad física.</p> <p>Actividad física y deportiva y alteraciones hematológicas.</p> <p>Actividad física y trastornos endocrino-metabólicos.</p> <p>Actividad física en otras patologías y trastornos.</p>                           |
| BENEFICIOS E RISCOS DA ACTIVIDADE FÍSICA VERSUS INACTIVIDADE: EPIDEMIOLOGÍA DA ACTIVIDADE FÍSICA. PRIMEIROS AUXILIOS. | <p>Riscos do exercicio: lesiones músculo esqueléticas. Prevención e asistencia.</p> <p>Risco do exercicio: risco cardiovascular. Morte súbita, prevención e asistencia.</p> <p>Risco e beneficio, dose-resposta desde unha perspectiva biolóxica e psicosocial.</p> <p>Primeiros auxilios: definición e pautas xerais de actuación.</p> <p>Reanimación Cardiorrespiratoria Básica. Inmovilizacións e traslados. Uso e manexo do DEA.</p> <p>Pautas xerais de actuación en traumatismos: inmovilizaciones e traslados.</p> |

| Planificación                                                                                                            |                             |                   |                                           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas                                                                                                    | Competencias                | Horas presenciais | Horas non presenciais / traballo autónomo | Horas totais |
| Análise de fontes documentais                                                                                            | A29 B1 B9                   | 1                 | 3                                         | 4            |
| Actividades iniciais                                                                                                     | C3 C6                       | 1.5               | 0                                         | 1.5          |
| Estudo de casos                                                                                                          | A14 A15 A23 A27             | 18                | 13.5                                      | 31.5         |
| Sesión maxistral                                                                                                         | A7 A15 A27 A29 B1<br>B8 B10 | 24                | 48                                        | 72           |
| Prácticas de laboratorio                                                                                                 | A14 A23 A28 A30<br>A36      | 5                 | 5.5                                       | 10.5         |
| Proba mixta                                                                                                              | A7 A14 A15 A27 A29<br>C4    | 2                 | 14                                        | 16           |
| Traballos tutelados                                                                                                      | A14 A23 A28 B2 B3<br>B4 B8  | 1.5               | 12                                        | 13.5         |
| Atención personalizada                                                                                                   |                             | 1                 | 0                                         | 1            |
| *Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado |                             |                   |                                           |              |

| Metodoloxías                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                  | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Análise de fontes documentais | Análise das diversas fontes bibliográficas, audiovisuais e programas que a rede e as novas tecnoloxías permiten; para coñecer e comprender o papel que cada vez con maior preeminencia outórgase á actividade física como vector principal da saúde así como utilizar as posibilidades que as mesmas brindan para axudar na planificación desenvolvo e control das cargas de traballo ligadas ao exercicio.       |
| Actividades iniciais          | Constitúen o conxunto de actividades que nunha primeira toma de contacto permiten expor a guía docente, á vez que se explora o coñecemento que o grupo ten da materia en cuestión e que esperan conseguir ao finalizar a mesma , contextualizando a materia dentro do bloque e grao                                                                                                                               |
| Estudo de casos               | Estudo e resolución de casos nos que se tratará de ver diversas solucións aplicables á resolución de problemas que poidan xurdir habitualmente para conseguir unha correcta valoración daqueles aspectos relacionados coa actividade física e a saúde que posibilitan un correcto diagnóstico de situación para unha adecuada proposta de prescrición de exercicio razoada e adaptada ás necesidades individuais. |
| Sesión maxistral              | Constitúe unha síntese e actualización dun tema de estudo, tratarase de realizar unha exposición participativa, convidando e alentando ao alumno a tomar parte activa fomentando as cuestións razoadas e o debate dos temas tratados.                                                                                                                                                                             |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prácticas de laboratorio | Realización de prácticas de avaliación daqueles aspectos relacionados coa composición corporal,o gasto enerxético,e o uso de novas tecnoloxías para unha correcta avaliación e axuda na prescrición de exercicio.<br>Realización de prácticas que permitan unha correcta avaliación de un accidentado, su inmovilización e traslado, así como a realización de unha correcta RCP básica.                                                                                                                                                                                            |
| Proba mixta              | Consistirá na realización dun test de resposta única e/ou preguntas curtas máis un exame práctico dun ou varios casos que consistirá no correcto diagnóstico, valoración e prescrición de exercicio e a elaboración de suxestións que permitisen unha mellora en calidade de vida ou rendemento                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Traballos tutelados      | Consistirá en dous traballos en polo menos un dos casos será individual e versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo exporse e defenderse durante o cuatrimestre en que se imparta a materia. Na súa avaliación teranse en conta entre outros os aspectos formais, linguaxe,estructuración adecuación ao tema, calidade da documentación e creatividade. |

## Atención personalizada

| Metodoloxías                                                                     | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Análise de fontes documentais<br>Prácticas de laboratorio<br>Traballos tutelados | <p>Análise das diversas fontes bibliográficas, audiovisuais e programas, que a rede e as novas tecnoloxías permiten para coñecer e comprender o papel que cada vez con maior preeminencia outórgase á actividade física como vector principal da saúde así como utilizar as posibilidades que as mesmas brindan para axudar na planificación desenvolvo e control das cargas de traballo ligadas ao exercicio.</p> <p>Realización de prácticas de avaliación daqueles aspectos relacionados coa composición corporal,o gasto enerxético,e o uso de novas tecnoloxías para unha correcta avaliación e axuda na prescrición de exercicio.</p> <p>Realización e correcta aplicación das técnicas de RCP Básica e uso e manexo do DEA</p> <p>Consistirá en dous traballos en polo menos un dos casos será individual e versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo exporse e defenderse durante o cuatrimestre en que se imparta a materia. Na súa avaliación teranse en conta entre outros os aspectos formais, linguaxe,estructuración adecuación ao tema, calidade da documentación e creatividade.</p> <p>No caso de alumnos de matrícula parcial y aqueles que de xeito justificado non poidesen seguir a avaliación continuada prevista se habilitará tras a pertinente xuntanza e acordo un sistema que posibilita que acaden os coñecementos e as competencias na materia.</p> |

## Avaliación

| Metodoloxías                  | Competencias             | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Cualificación |
|-------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Análise de fontes documentais | A29 B1 B9                | Análise polo alumnado de fontes que lle permitan afondar no coñecemento dunha parte da materia.                                                                                                                                                                                                      | 5             |
| Estudo de casos               | A14 A15 A23 A27          | Seguimento individualizado da resolución correcta de cada unha das problemáticas plantexadas,                                                                                                                                                                                                        | 10            |
| Prácticas de laboratorio      | A14 A23 A28 A30<br>A36   | Realización utilizando para elo a un compañeiro ou coñecido das prácticas de avaliación que a posteriori deberán ser aplicadas no desenrolo do traballo grupal.<br>Realización das prácticas de RCP básica e uso e manexo dos DEA/DESA                                                               | 10            |
| Proba mixta                   | A7 A14 A15 A27 A29<br>C4 | Consistirá na realización dun test de resposta única e/ou preguntas curtas máis un exame práctico de un ou varios casos, que consistirá no correcto diagnóstico, valoración e prescrición de exercicio e na elaboración de suxerencias que permitisen unha mellora na calidade de vida ou rendemento | 60            |



|                     |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|---------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Traballos tutelados | A14 A23 A28 B2 B3<br>B4 B8 | Consistirá en dous traballos, en un dos casos tratarase dunha revisión bibliográfica que versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño, planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo expoñerse e defenderse durante o cuatrimestre no que se imparta a materia.Na súa avaliación teranse en conta entre outras cuestións os aspectos formais, linguaxe, estruturación, adecuación o tema, calidade da documentación e creatividade. | 15 |
|---------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## Observacións avaliación

Os criterios da avaliación serán os mesmos para as dúas oportunidades de cada curso. Será imprescindible para superar a asignatura superar tanto os contidos teóricos, como os prácticos, non podendo superar a materia si en un de eles non acadara a calificación pertinente. Si a calificación de unha parte non permite superar a asignatura, manteranse aprobadas aquelas partes da avaliación xa superadas para a seguinte oportunidade de ese ano.

Os estudantes que durante o cuatrimestre tivesen realizado e superado os contidos prácticos da materia e realizado os traballos encomendados non deberán realizar a fase práctica da proba mixta,debendo só realizar e superar o exame de contidos teóricos.

Os alumnos de matrícula parcial, e os alumnos que de forma xustificada non poidesen seguir unha avaliación continuada (no teñan un 70% de asistencia e participación e superación das avaliacións das prácticas de estudos de casos e das prácticas de laboratorio, así como aqueles que non realicen de xeito correcto os traballos asignados), terán obrigatoriamente que realizar a proba mixta na súa totalidade(deberá facer obrigatoriamente o exame práctico) en calquera das seguintes oportunidades para superar a materia, podendo alcanzar deste xeito unha cualificación máxima.

O exame da proba mixta(test , preguntas cortas e casos ) presentarse o estudantado no idioma de impartición da materia ( castelan). Si algún alumno desexa facelo en outro idioma oficial da UDC, deberá solicitalo o profesor coordinador con tempo dabondo antes da data de realización.

## Fontes de información



|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bibliografía básica</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2006). ?Guidelines for Graded Exercise Testing and exercise Prescription)?. Philadelphia. Lippincott Williams&amp; Wilkins</li> <li>- BIESALSKI H K, GRIMM P. (2007). Nutrición: texto y atlas. Madrid. Ed. Panamericana</li> <li>- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). (1993). ?Physical activity, fitness and health. Consensus statement?. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books</li> <li>- DE CAMBRA, S.; SERRA, LI.; TRESSERRAS, R.; RODRÍGUEZ, F.A.; BALIUS, R., y VALLBONA, C. (1991). ?Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut?. Barcelona: Generaliat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social</li> <li>- DEVIS, J. y PEIRO, C. (1997). ?Ejercicio físico y salud en el currículo de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza?. En J. Devís y C. Peiró (Eds.). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la sa. Barcelona: Inde.</li> <li>- DEVIS DEVIS J. (2001). La Educación Física el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante Ed. Marfil</li> <li>- GONZALEZ GALLEGO J, SANCHEZ COLLADO P, MATAIX VERDÚ J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid. Ed Díaz de Santos</li> <li>- HEYWARD VIVIAN H (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Madrid. Ed. médica Panamericana</li> <li>- LOPEZ CHICHARRO J. FERNANDEZ VAQUERO A. (2008). Fisiología del ejercicio. Madrid. Ed. Panamericana</li> <li>- MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L. y CUADRADO C. (2013). Tablas de composición de alimentos. Madrid. Ed. Pirámide</li> <li>- RODRÍGUEZ, F.A. (1994). ?Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en personas sanas?. Barcelona: INEF de Catalunya</li> <li>- WILLIAMS M.H (2002). ? Nutrición para la salud, la condición física y el deporte?. Barcelona. Ed. Paidotribo</li> <li>- SERRA GRIMA R, BAGUR CALAFAT C. (2004). Prescripción de ejercicio para la salud. Barcelona .Ed. Paidotribo</li> <li>- WOLF-MAY K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Barcelona. Ed Elsevier Masson</li> </ul> |
| <b>Bibliografía complementaria</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ASTRAND P-O; RODHAL K; DAHL H A; STROMME S B (2010). "Fisiología del ejercicio". Barcelona.Ed. Paidotribo</li> <li>- ARANCETA BARTRINA J. (2001). "Nutrición comunitaria". Barcelona. Ed. Masson</li> <li>- BLAIR,S.N.; KHOL, H.W., y BARLOW, C.E. (1994). ?Cardiovascular fitness and cardiovascular disease?. En Cardiovascular Responses to Exercise. Publicado por G.F. Fletcher, Mt. Kisco.. N Y. Futura Publ. Co.,</li> <li>- BURKE L. (2010). "Nutrición en el deporte". Madrid. Ed. Panamericana</li> <li>- MCARDLE, W.D.; KATCH, F., y KATCH, V.L. (2007). "Exercise Physiology". Baltimore LWW</li> <li>- McARDLE W.D.;KATCH F.I.; KATCH V.L. (2006). "Essentials of Exercise Physiology". Baltimore. Lippincot Williams &amp; Wilkins</li> <li>- PUJOL-AMAT, P. (1991). ?Nutrición salud y rendimiento deportivo?. Barcelona. Ed Espats</li> <li>- PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, P.H.; WING, A.L.; LEE, I.M.; JUNG, D.L. y KAMPERT, J.B. (1993). ?The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men?. N. Engl. J. Med.</li> <li>- RODRIGUEZ, F.A. y ARAGONÉS, M.T. (1992). ?Valoración funcional de la capacidad de rendimiento físico? En: González J. (Ed.), Fisiología de la actividad física y del deporte.. Madrid: Interamericana/McGraw-Hill</li> <li>- SERRA MAJEM L.; ARANCETA BARTRINA (2006). "Nutrición y salud pública". Barcelona.Ed.Elsevier-Masson</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fisioloxía do exercicio I/620G01013

Biomecánica do movemento humano/620G01014

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente



Fisioloxía do exercicio II/620G01025

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

Materias que continúan o temario

Observacións

(\*)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