



Guía Docente				
Datos Identificativos				2019/20
Asignatura (*)	Teoría e práctica do exercicio	Código	620G01016	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Segundo	Obrigatoria	6
Idioma	Galego			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Romero Nieves, Jose Luis	Correo electrónico	j.l.romero@udc.es	
Profesorado	Romero Nieves, Jose Luis	Correo electrónico	j.l.romero@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>Nota: Traducido automáticamente mediante traductor de texto plano facilitado por la UDC (Nota: Traducido automaticamente mediante tradutor de texto plano facilitado pola UDC)</p> <p>DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA: "Teoría y práctica del ejercicio" 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> <p>(DESCRIPTOR DA MATERIA: "Teoría e práctica do exercicio" Basees teóricas para a súa administración e aplicación práctica: aspectos conceptuais, descritivos, técnicos, taxonómicos, metodolóxicos e o seu sistematización. Para a mellora do rendemento motor humano, mediante o desenvolvemento dos factores internos: aspectos estruturais e funcionais (bio-mecánicos, bio-enerxéticos e bio-informáticos). e a súa avaliación mediante probas de campo para grandes poboacións: aspectos instrumentais e normativos.)</p>			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Conocer y vivenciar, los efectos y las variables de los ejercicios físicos. (Coñecer e vivenciar, os efectos e as variables dos exercicios físicos.)	A5	B1	C1
	A11	B2	
	A14	B10	
	A16	B11	
	A18	B19	
	A23		
	A27		
	A29		
	A33		
	A36		



Conocer y vivenciar la ejecución correcta de los ejercicios (Coñecer e vivenciar a execución correcta dos exercicios)	A5 A11 A29 A33 A36	B2 B10 B11 B19	C3 C7
Conocer y vivenciar formas de sistematizar el ejercicio (Coñecer e vivenciar formas de sistematizar o exercicio)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
Conocer los aspectos estructurales del ejercicio físico (Coñecer os aspectos estruturais do exercicio físico)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
Diseñar ejercicio físico (Deseñar exercicio físico)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19 B20	C1 C7
Describir gráfica y terminológicamente de forma precisa el ejercicio físico (Descibir gráfica e terminológicamente de forma precisa o exercicio físico)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1 C7



Conocer los factores de la condición física (Coñecer os factores da condición física)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
Evaluar la condición física (Avaliar a condición física)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1 C3 C8
Conocer los principios del entrenamiento de la condición física (Coñecer os principios do adestramento da condición física)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1 C8
Conocer los métodos de desarrollo de las capacidades motrices (Coñecer os métodos de desenvolvemento das capacidades motrices)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B8 B10 B11 B19	C1 C7



Conocer y prescribir ejercicio mediante el diseño de programas de intervención (Coñecer e prescribir exercicio mediante o deseño de programas de intervención)	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B3 B10 B11 B19	C1 C7
---	---	-------------------------------------	----------

Contidos	
Temas	Subtemas
Naturaleza del ejercicio físico (Natureza do exercicio físico)	El ejercicio físico y la motricidad humana. Concepto, definición y características del ejercicio físico. Contribuciones del ejercicio físico. (O exercicio físico e a motricidad humana. Concepto, definición e características do exercicio físico. Contribucións do exercicio físico.)
Descripción del ejercicio físico (Descrición do exercicio físico)	Representación gráfica Terminología del ejercicio físico (Representación gráfica Terminoloxía do exercicio físico)
Evolución y tendencias actuales del ejercicio físico (Evolución e tendencias actuais do exercicio físico)	Síntesis histórica de la sistematización del ejercicio físico Tendencias actuales de sistematización del ejercicio físico (Síntese histórica da sistematización do exercicio físico Tendencias actuais de sistematización do exercicio físico)
Clasificación del ejercicio físico (Clasificación do exercicio físico)	Clasificaciones del ejercicio según criterios Clasificación del ejercicio según autores (Clasificacións do exercicio segundo criterios Clasificación do exercicio segundo autores)
Aspectos estructurales del ejercicio físico (Aspectos estruturais do exercicio físico)	Aspectos estructurales del ejercicio físico Aspectos técnicos relativos a la ejecución de los ejercicios Análisis mecánico y anatómico de los ejercicios (Aspectos estruturais do exercicio físico Aspectos técnicos relativos á execución dos exercicios Análise mecánica e anatómica dos exercicios)
Fundamentos de la condición física (Fundamentos da condición física)	Concepto, definición y características de la condición física Factores de la condición física (Concepto, definición e características da condición física Factores da condición física)
Intervención sobre la condición física (Intervención sobre a condición física)	Evolución de las capacidades motrices Fundamentos para el desarrollo de la condición física Valoración de la condición física (Evolución das capacidades motrices Fundamentos para o desenvolvemento da condición física Valoración da condición física )



<p>Manifestacións, desenvolvemento e valoración das capacidades bio-informáticas isto es, dependentes dos procesos de organización e control do movemento (Sistema de dirección: centros nerviosos superiores e sistema periférico)</p> <p>(Manifestacións, desenvolvemento e valoración das capacidades bio-informáticas isto é, dependentes dos procesos de organización e control do movemento (Sistema de dirección: centros nerviosos superiores e sistema periférico) )</p>	<p>La coordinación (A coordinación)</p>
<p>Manifestacións, desenvolvemento e valoración das capacidades bio-mecánicas isto es, dependentes das estruturas e funcións locomotoras (Sistema de movemento: músculos e articulacións)</p> <p>(Manifestacións, desenvolvemento e valoración das capacidades bio-mecánicas isto é, dependentes das estruturas e funcións locomotoras (Sistema de movemento: músculos e articulacións))</p>	<p>La fuerza y La flexibilidade (A forza e A flexibilidade)</p>
<p>Manifestacións, desenvolvemento e valoración das capacidades bio-energéticas isto es, dependentes dos procesos de obtención e utilización de enerxía (Sistema de alimentación: órganos e vísceras)</p> <p>(Manifestacións, desenvolvemento e valoración das capacidades bio-energéticas isto es, dependentes dos procesos de obtención e utilización de enerxía (Sistema de alimentación: órganos e vísceras))</p>	<p>La resistencia (A resistencia)</p>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Proba de resposta múltiple	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B1 B2 B3 B8 B10 B11 B19 B20 C1 C3 C7 C8	22	22	44
Solución de problemas	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B1 B2 B3 B8 B10 B11 B19 B20 C1 C3 C7 C8	25	75	100
Atención personalizada		6	0	6
*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado				

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Proba de resposta múltiple	Exposición de los contenidos teóricos de la materia.
Solución de problemas	Exposición y aplicación de los contenidos prácticos de la materia.



## Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Proba de resposta múltiple	Evaluación personalizada de la condición física.
Solución de problemas	Evaluación personalizada de la aplicación de ejercicios. (Avaliación personalizada da condición física. Evaluación personalizada da aplicación de exercicios.)

## Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba de resposta múltiple	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B1 B2 B3 B8 B10 B11 B19 B20 C1 C3 C7 C8	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- (A puntuación obtida supón o 70% da puntuación basee para a cualificación da materia, consiste nunha proba escrita de tipo obxectiva de recoñecemento e selección múltiple sobre coñecementos teóricos e prácticos do exercicio físico. Así como información derivada da realización voluntaria do -dossier ou portafolios-)	70
Solución de problemas	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B1 B2 B3 B8 B10 B11 B19 B20 C1 C3 C7 C8	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- (A puntuación obtida supón o 30% da puntuación base para a cualificación da materia, consiste nunha proba escrita de aplicación dos coñecementos teóricos (descripción, representación, análise, resolución de problemas, etc.) e prácticos do exercicio físico, con preguntas e respostas personalizadas, para o que, é absolutamente necesario posuír datos que se poden obter durante as clases ou de forma automática por defecto. Así como información derivada da realización voluntaria do -dossier ou portafolios-)	30

## Observacións avaliación



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 puntuación será menor de 5. Como norma general la nota se obtiene del apartado con mayor puntuación (en cualquier caso siempre será menor de 5). La prueba objetiva de respuesta múltiple, conlleva la penalización por respuesta errónea en la proporción siguiente: Un medio (1/2) del valor de la respuesta correcta. Más información en la plataforma Moodle.

(Para aprobar o exame é necesario aprobar as dúas partes e alcanzar un mínimo de puntos (1,5 na parte de aplicación + 3,5 na parte correspondente á proba obxectiva). No caso de non aprobar algunha das dúas partes do exame, a puntuación será menor de 5. Como norma xeral a nota obtense do apartado con maior puntuación (en calquera caso sempre será menor de 5). A proba obxectiva de resposta múltiple, leva a penalización por resposta errónea na proporción seguinte: Un medio (1/2) do valor da resposta correcta. Máis información na plataforma Moodle.)

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.

(O exame estará no idioma de impartición da materia. En canto ás solicitudes derivadas da aplicación do artigo 8 da normativa académica de avaliacións, de cualificacións e reclamacións, están condicionadas ao prazo dunha semana antes á data de realización do exame.)

El procedimiento de evaluación es el mismo para todas las convocatorias y oportunidades.

(O procedemento de avaliación é o mesmo para todas as convocatorias e oportunidades.)

La evaluación de los alumnos con matrícula parcial, se realiza mediante el examen escrito indicado anteriormente (prueba de respuesta múltiple y solución de problemas).

(A avaliación dos alumnos con matrícula parcial, realízase mediante o exame escrito indicado anteriormente (proba de resposta múltiple e solución de problemas)).

Fontes de información



## Bibliografía básica

- 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
- Blazquez 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, Universidadado 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



## Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

## Observacións

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, vídeos, 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).

(Para facilitar o proceso administrativo (avaliación) da materia e de seguridade (PARQ test) do alumno, é obrigatorio que o alumno cumprimente e entregue en prazo -semana de presentación-, a ficha de alumno que será facilitada polo profesor. Únicamente aos alumnos que obteñan o 100% dos datos de forma directa, facilitaráselles un informe personalizado sobre a súa condición física. Como material didáctico o alumno de forma voluntaria pode realizar un portafolio o cal poderá conter: 1.- As memorias das prácticas. 2.- Se é o caso, os datos da valoración persoal da condición física obtidos nas clases. 3.- A sistematización de exercicios (datos, vídeos, foto-seriaciones, ilustracións gráficas e soportes rítmicos), conforme os requisitos expostos na guía para a elaboración do dossier ou portafolio. Os aspectos formais e estruturais do portafolio, serán facilitados ao alumno mediante unha guía, que recolle de forma minuciosa todos os detalles para a súa confección. Importante: A proposta didáctica -dossier ou portafolios-, contén datos e información necesarios para a resolución dalgunhas preguntas do exame final escrito teórico (proba obxectiva e de aplicación).

Está prohibido la utilización de dispositivos electrónicos sin la autorización del profesor, en clase y en el examen escrito.

Para poder realizar las prácticas de la asignatura, es obligatorio asistir con el vestuario y el calzado indicado por el profesor.

(Está prohibido a utilización de dispositivos electrónicos sen a autorización do profesor, en clase e no exame escrito.

Para poder realizar as prácticas da materia, é obrigatorio asistir co vestuario e o calzado indicado polo profesor).

(\*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