Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Actividade física saudable e calidade de vida I		Código	620G01023
Titulación				
Descriptores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuadrimestre	Terceiro	Obrigatoria	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Híbrida			
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.			
Plan de continxencia	1. Modificacións nos contidos Só se realizarán cambios nos contidos prácticos que non poidesen impartirse por causa de illamento. 2. Metodoloxías *Metodoloxías docentes que se manteñen - Sesión maxistral - Estudo de casos e discusión dirixida (computa na avaliación) - Proba mixta(computa na avalición) - Traballos tutelados (computa na avaliación) *Metodoloxías docentes que se modifican - Prácticas de aula e laboratorio (a avaliación destes coñecementos se incorporará a metodoloxía dos traballos tutelados) 3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado ?Correoelectrónico:Diariamente.De uso para facer consultas, solicitar encontros virtuais para resolver dúbidas e seguimento dos traballos tutelados. Moodle:Diariamente.Segundo acordo co alumnado,disporán de foros temáticos e foros específicos Teams:2sesións semanais en gran grupo para o avance dos contidos teóricos e dos traballos tutelados na franxa horaria que ten asignada a materia no calendario de aulas da facultade. De1a2sesións semanais (ou mais de acordo co alumnado)en mediano e pequeno grupo(ate6persoas),para o seguimento e apoio na realización dos ?traballos tutelados? 4. Modificacións na avaliación A avaliación dos contidos prácticos das prácticas de laboratorio que non poidesen realizarse engadiranse a calificación dos traballos tutelados, incrementándose a porcentaxe dos mesmos. *Observacións de avaliación: Mantéñense as mesmas que figuran na guía docente, agás que as referencias ao cómputo da asistencia, que só se realizará respecto das sesións que houbo ate o momento no que se suspendeu a actividade presencial. 5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía Non se realizarán cambios na bibliografía ou Webgrafía			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Coñecer e comprender as interrelacios existentes entre actividade física , condición física e saúde e a su relación co sedentarismo e as patoloxías ligadas o mesmo, así como a necesidade de unha correcta prescripción de ejercicio como un dos instrumentos terapéuticos na promoción e prevención de alteracios morfofuncionais.	A7 A14	B1 B4 B9 B10	C3 C4
Coñecer, comprender e aplicar os aspectos básicos da alimentación e nutrición en relación ca actividade física e deportiva e como medio para millorar a saúde e a calidade de vida.	A14 A15	B2 B3	
Comprender e identificar os beneficios e riscos que o exercicio e deporte conlevan según a poboación (xénero, edade, discapacidade) así como ser capaz de intervir de xeito correcto no caso de accidente ou incidente durante a práctica de actividade física.	A28 A29 A30	B2 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 disminuida a sua saúde por discapacidades funcionais de diversa índole(metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, respiratorias etc.	A14 A23 A27 A36	B2 B3 B8	C3 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. Aspectos biolóxicos e sociais da Actividade Física e Saúde: perspectiva evolutiva. Ámbitos de intervención da Actividade Física en relación á saúde. Aspectos epidemiolóxicos dunha sociedade activa ou sedentaria.
ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN PARA A SAÚDE E O EXERCICIO.	Importancia da alimentación y nutrición no ser humano: perspectiva histórica. ¿Por qué comemos?: os alimentos y suas funcións. Requerimentos nutricionais e inxestas recomendadas Macronutrintes aspectos fisiolóxicos, metabólicos e nutricionais Micronutrintes aspectos fisiolóxicos, metabólicos e nutricionais. El agua aspectos fisiológicos, metabólicos y nutricionales. A dieta o longo da vida e en estados fisiolóxicos especiais. Nutrición e actividade física. Axudas ergoxénicas nutricionais. Avaliación da composición corporal. Sistemas de determinación do balance enerxético. Os grupos de alimentos: teoría e práctica do manexo de táboas nutricionais e bases de datos de composición de alimentos. Dieta equilibrada: táboa de equivalencia e dieta por racions. Adecuación de cargas de traballo para equilibrar inxesta e gasto enerxético
ACTIVIDADE FÍSICA AO LONGO DO CICLO VITAL.	Nenos, novos e deporte: actividade física en relación ao crecemento e maduración. Indicacións e precaucións. Actividade física e saúde no adulto san: indicacións e precaucións. A actividade física e deportiva nas persoas maiores: beneficios e riscos. Muller e deporte.

ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E ENFERMIDADE.	Aspectos epidemiolóxicos da actividade física e do deporte en diversas patoloxías. Exercicio e patoloxías cardiovasculares. Exercicio e patologías neumológicas Exercicio e patologías endocrino-metabólicas. Exercicio e patologías hematolóxicas Exercicio e patologías nefrolóxicas. Exercicio e alteraciones neurolóxicas Exercicio en outras patoloxías e alteracions. Prácticas de avaliación e prescripción de exercicio en patoloxías.
BENEFICIOS E RISCOS DA ACTIVIDADE FÍSICA VERSUS INACTIVIDADE: EPIDEMIOLOGÍA DA ACTIVIDADE FÍSICA. PRIMEIROS AUXILIOS.	Riscos do exercicio: lesiones músculo esqueléticas. Prevención e asistencia. Risco do exercicio: risco cardiovascular. Morte súbita, prevención e asistencia. Primeiros auxilios: definición e pautas xerais de actuación. Reanimación Cardiorrespiratoria Básica.Inmovilizacions e traslados.Uso e manexo do DEA. Pautas xerais de actuación en traumatismos: inmovilizaciones e traslados.

Planificación				
Metodoloxías / probas	**Competencias / Resultados**	**Horas lectivas (presenciais e virtuais)**	**Horas 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 B8 B10	24	48	72
Prácticas de laboratorio	A14 A23 A28 A30 A36	5	5.5	10.5
Proba mixta	A7 A14 A15 A27 A29 C4	2	14	16
Traballos tutelados	A14 A23 A28 B2 B3 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 bibliograficas, 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. Realización de prácticas que permitan unha correcta evaluación 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 descriptores 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 cuadrimestre 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 Prácticas de laboratorio Traballos tutelados	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. 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. Realización e correcta aplicación das técnicas de RCP Básica e uso e manexo do DEA Consistirá en dous traballos en polo menos un dos casos será individual e versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descriptores 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 cuadrimestre 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. No caso do alumnado de matricula 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 posibilite que acaden os coñecementos e as competencias na materia. A atención personalizada realizarase de xeito preferente de forma presencial e de non ser posible a traves de Teams.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	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. Realización de probas parciais de avaliación e asimilación de contidos.	15

Prácticas de laboratorio	A14 A23 A28 A30 A36	Realización por parte dos integrantes do grupo pequeno habitual de prácticas, da búsqueda é aplicación de test de valoración funcional de algún dos compoñentes ou factores da condición física saudable relacionado coa saúde que a posteriori podanse aplicar no desenrolo do traballo grupal. Realización das prácticas de RCP básica e uso e manexo dos DEA/DESA	15
Proba mixta	A7 A14 A15 A27 A29 C4	Consistirá na realización dun test de resposta única e/ou preguntas cortas máis un exáme práctico de un ou varios casos, que consistirá no correcto diagnóstico, valoración e prescripción de exercicio e na elaboración de suxerencias que permitisen unha mellora na calidade de vida ou rendemento	40
Traballos tutelados	A14 A23 A28 B2 B3 B4 B8	Consistirá en dous traballos, en un dos casos tratarase dunha revisión bibliográfica que versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descriptores 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 cuadrimestre no que se imparta a materia.Na sua avaliación teranse en conta entre outras cuestios os aspectos formais, lenguaxe,estructuración, adecuación o tema, calidade da documentación e creatividade.	25

Observacións avaliación

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

O estudantado que durante o cuadrimestre 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 exámen de contidos teóricos.

O alumnado de matrícula parcial, e o aqueles 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 asinados), terán obrigatoriamente que realizar a proba mixta na sua totalidade(deberá facer obrigatoriamente o exáme práctico) en calquera das seguintes oportunidades para superar a materia, poidendo alcanzar deste xeito unha cualificación máxima.

O exámen da proba mixta(test , preguntas cortas e casos) presentarase 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, 1 mes antes da data de realización.

Fontes de información

Bibliografía básica	- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2006). ?Guidelines for Graded Exercise Testing and exercise Prescription)?.. Philadelphia. Lippincott Williams& Wilkins - BIESALSKI H K, GRIMM P. (2007). Nutrición: texto y atlas. Madrid. Ed. Panamericana - BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). (1993). ?Physical activity, fitness and health. Consensus statement? . Champaign, Illinois: Human Kinetics Books - DE CAMBRA, S.; SERRA, Ll.; 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 - 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. - DEVIS DEVIS J. (2001). La Educación Física el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante Ed. Marfil - GONZALEZ GALLEGO J, SANCHEZ COLLADO P, MATAIX VERDÚ J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid. Ed Díaz de Santos - HEYWARD VIVIAN H (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Madrid. Ed. médica Panamericana - LOPEZ CHICHARRO J. FERNANDEZ VAQUERO A. (2008). Fisiología del ejercicio. Madrid. Ed. Panamericana - MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L. y CUADRADO C. (2013). Tablas de composición de alimentos. Madrid. Ed. Pirámide - RODRÍGUEZ, F.A. (1994). ?Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en personas sanas?. . Barcelona: INEF de Catalunya - WILLIAMS M.H (2002). ? Nutrición para la salud, la condición física y el deporte?. Barcelona. Ed. Paidotribo - SERRA GRIMA R, BAGUR CALAFAT C. (2004). Prescripción de ejercicio para la salud. Barcelona .Ed. Paidotribo - WOLF-MAY K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Barcelona. Ed Elsevier Masson
Bibliografía complementaria	- ASTRAND P-O; RODHAL K; DAHL H A; STROMME S B (2010). "Fisiología del ejercicio" . Barcelona.Ed. Paidotribo - ARANCETA BARTRINA J. (2001). "Nutrición comunitaria". Barcelona. Ed. Masson - 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., - BURKE L. (2010). "Nutrición en el deporte". Madrid. Ed. Panamericana - MCARDLE, W.D.; KATCH, F., y KATCH, V.L. (2007). "Exercise Physiology". Baltimore LWW - McARDLE W.D.;KATCH F.I.; KATCH V.L. (2006). "Essentials of Exercise Physiology". Baltimore. Lippincot Williams & Wilkins - PUJOL-AMAT, P. (1991). ?Nutrición salud y rendimiento deportivo?. . Barcelona. Ed Espats - 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. - 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 - SERRA MAJEM L.; ARANCETA BARTRINA (2006). "Nutrición y salud pública". Barcelona.Ed.Elsevier-Masson

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