



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Actividade física saudable e calidade de vida II	Código	620G01036	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuadrimestre	Cuarto	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Híbrida			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Iglesias Soler, Eliseo	Correo electrónico	eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Profesorado	Giraldez Garcia, Manuel Avelino	Correo electrónico	manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es	
	Iglesias Soler, Eliseo		eliseo.iglesias.soler@udc.es	
	Márquez Sánchez, Gonzalo José		gonzalo.marquez@udc.es	
Web				
Descrición xeral	As materias Actividade física saudable e calidade de vida I e II conforman as disciplinas que de forma obrigatoria o alumnado do grao cursará detro do módulo ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE E CALIDADE DE VIDA. Ambas as materias entendemos que deben complementarse e nesta sentido Actividade física saudable e calidade de vida II abordará fundamentalmente cuestións referidas á prescrición de exercicio desde as perspectivas rehabilitadora, preventiva e de incremento do benestar. En atención á descrición do módulo a materia estruturarase contorna a 4 bloques: -Prevención e readaptación funcional de lesións e patoloxías do aparello locomotor -Prescrición personalizada de exercicio para a mellora da aptitude física relacionada coa saúde. -Actividade e exercicio físico orientado á saúde na Educación Física escolar -Prescrición de exercicio físico e envellecemento			



Plan de continxencia

1. Modificacións nos contidos

Non se realizan cambios nos contidos

2. Metodoloxías

\*Metodoloxías docentes que se manteñen

En caso de confinamento, tódalas metodoloxías sufrirían adaptación

\*Metodoloxías docentes que se modifican

- Actividades iniciais. Se impartirá por videoconferencia a través de Teams, gravándose e poñéndose a disposición do alumnado en Stream e Moodle
- Traballos tutelados. Mantéñense os criterios, se ben a titorización farase a través de Teams
- Solución de problemas. Mantéñense os criterios. No caso de traballos que requiran do tratamento de datos recollidos nas clases interactivas, éstes serían facilitados polos profesores
- Sesión maxistral. Se impartirá por videoconferencia a través de Teams, gravándose e poñéndose a disposición dos/das alumnos/-as en Stream e en Moodle
- Proba mixta. Será non presencial, mediante emprego da plataforma Moodle. Levarase ó cabo na data e hora oficial
- Presentación oral. A presentación do traballo tutelado farase por videoconferencia mediante o emprego de Teams
- Prácticas de laboratorio. En caso deconfinamento, substituirase pola descrición das actividade e a exemplificación mediante material audiovisual, que serán presentadas ó alumnado a través de Teams gravándose e poñéndose a disposición dos alumnos en Stream e en Moodle
- Simulación. En caso deconfinamento, substituirase pola descrición das actividade e a exemplificación mediante material audiovisual, que serán presentadas ó alumnado a través de Teams gravándose e poñéndose a disposición dos alumnos en Stream e en Moodle
- Obradoiro. En caso deconfinamento, substituirase pola descrición das actividade e a exemplificación mediante material audiovisual, que serán presentadas ó alumnado a través de Teams gravándose e poñéndose a disposición dos alumnos en Stream e en Moodle

3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado

Se indican medios e temporalidade:

Moodle. Semanalmente apórtanse materiais e tarefas a través desta plataforma. A comunicación de novas faise a través de foro e de quickmail

Teams. As sesións maxistras e interactivas impártanse por videoconferencia. Asemade as titorías con alumnos/-as individuais e con grupos faranse por este medio en función da demanda, puidéndose empregar asemade para compartir arquivos cos/coas estudantes

Correo electrónico. As consultas dos alumnos recibidas por este medio, respóndense nun prazo de 24 horas.

4. Modificacións na avaliación

Mantéñense os criterios de avaliación, agás no referido á ponderación de cada apartado, quedando da seguinte maneira:

Proba mixta. 40%

Traballos tutelados. 25%

Presentación oral. 10%

Solución de problemas. 25%

\*Observacións de avaliación:

As observacións recollidas na guía orixinal mantéñense, agás no referido á ponderación dos apartados, tal e como indicamos con anterioridade. Ditas ponderacións serán tamén aplicadas ó estudantado que cursara a asignatura por

primeira vez en anos académicos anteriores ó 2020-2021 ("alumnos/-as pendentes de anos anteriores"). As observacións anteriores son igualmente de aplicación para a segunda oportunidade para tódolos/-as estudantes.

#### 5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía

As recomendación bibliográficas mantéñense, xa que é con elas coas que se elaboran as presentacións e apuntes de aula. Todo este material está dispoñible para o alumnado en Moodle.



Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Ser capaz de prescribir exercicio físico orientado á prevención de alteracións morfofuncionais ao longo do ciclo vital	A7 A14 A23 A27	B7 B9	C6
Coñecer e comprender as bases do exercicio físico orientado á saúde na Educación Física escolar	A7 A14 A23 A27	B2 B7 B9 B10 B20	
Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e implementar programas de intervención a través da actividade física para aumentar a calidade de vida das persoas	A14 A23 A27 A28	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicio físico orientados á saúde	A14 A23 A27 A28	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Deseñar, planificar, avaliar e implementar programas de exercicio físico para incrementar a calidade de vida das persoas con lesións do aparello locomotor	A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas personalizados para a consecución dunha aptitude física saudable (health-related fitness)	A7 A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de prevención de patoloxías e lesións orixinadas pola práctica da actividade física e o deporte	A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Coñecer e aplicar recursos tecnolóxicos dispoñibles para planificación o control e seguimento da intervención no ámbito da prescrición de exercicio físico saudable	A36	B10	C3
Coñecer e comprender as bases da prescrición de exercicio físico na 3ª idade	A7 A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C6



Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicio e actividade física en 3ª idade	A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6
Coñecer e utilizar literatura científica nacional e internacional no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte aplicadas no ámbito da saúde, con especial atención ás publicacións incluídas en JCR Science Edition		B1 B7 B9 B10 B20	C2 C3 C6

Contidos	
Temas	Subtemas
BLOQUE TEMÁTICO I. A PRESCRICIÓN DE EXERCICIO FÍSICO PARA A MELLORA DA CONDICIÓ FÍSICA RELACIONADA COA SAÚDE	TEMA I.1. Aproximación conceptual: compoñentes da condición física relacionada coa saúde (Health-related fitness) TEMA I.2. Valoración dada condición física relacionada coa saúde TEMA I.3. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente cardiorrespiratorio e metabólico TEMA I.4. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente muscular TEMA I.5. Bases da planificación de exercicio para a mellora da condición física relacionada coa saúde
BLOQUE TEMÁTICO II. ACTIVIDAD FÍSICA SAUDABLE NA IDADE ESCOLAR	TEMA II.1. Condición física saudable en escolares. TEMA II.2. Hábitos de práctica físico-deportiva en escolares. TEMA II.3. Pautas metodolóxicas para a prescrición de exercicio en nenos e novos. TEMA II.4. Educación Física e Saúde
BLOQUE TEMÁTICO III. EXERCICIO FÍSICO EN PERSOAS MAIORES	TEMA III.1. Conceptos xerais do envellecemento TEMA III.2. A avaliación da condición física relacionada coa saúde en persoas maiores TEMA III.3. Deseño e prescrición de exercicio físico para a mellora da condición física relacionada coa saúde das persoas maiores
BLOQUE TEMÁTICO IV. PREVENCIÓN E READAPTACIÓN DAS LESIÓNS DEPORTIVAS	TEMA IV.1. Conceptos xerais sobre lesións deportivas, prevención e readaptación. TEMA IV.2. Incidencia, prevalencia e factores de risco lesional na actividade físico-deportiva TEMA IV.3. Mecanismos de produción e fisiopatoloxía das lesións deportivas TEMA IV.4. Medidas e estratexias para a prevención das lesións deportivas TEMA IV.5. Metodoloxía xeral para a readaptación das lesións deportivas

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 C6	30	30	60
Prácticas de laboratorio	A23 A27 A28 A36 B2 C6	7	0	7
Proba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	2	30	32



Simulación	A14 A23 A27 A28 A36 B2 B9	7	0	7
Traballos tutelados	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	0	21	21
Obradoiro	A14 A23 A27 A28 B2 B10	7	0	7
Presentación oral	A36 B1 B2 B7 B10 C2	0	3	3
Actividades iniciais	B1 B7 C3	1	0	1
Solución de problemas	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C2 C3 C6	0	10	10
Atención personalizada		2	0	2

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Exposición dos contidos da materia, con soporte audiovisual. A pesar das características concretas desta metodoloxía, buscarase a implicación activa do alumno, así como a significación das aprendizaxes
Prácticas de laboratorio	Consistirá no desenvolvemento de actividades de tipo práctico (demostracións, exercicios, avaliacións) desenvolvidos no contexto de laboratorio
Proba mixta	Constitúe unha das ferramentas de avaliación. Conterá cuestións tanto conceptuais como de aplicación dos contidos e actividades desenvolvidas ao longo da materia
Simulación	Representación do exercicio profesional no ámbito da actividade física saudable. Consistirá no deseño e execución de procesos de intervención, levados a cabo cos compañeiros/as de clase.
Traballos tutelados	<p>Forma parte da avaliación e serán realizados en grupos de entre 2 e 4 alumnos/-as. Os devanditos traballos terán que facer referencia a algún aspecto específico do temario da materia e poderán consistir en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión e análise de bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 8 traballos publicados en revistas incluídas en JCR</li> <li>- Deseño e programación de procesos de prescrición de exercicio físico saudable. A implementación poderá ser simulada, pero detallada en todos os seus apartados</li> </ul> <p>Na primeira metade do cuadrimestre, será asignado a cada un dos grupos algún dos profesores da materia quen tutorizará o traballo. Os principais aspectos, resultados e/ou conclusións do traballo serán expostos por parte de cada un dos grupos ao titor asignado.</p>
Obradoiro	Desenvolvemento de contidos da materia desde unha perspectiva eminentemente práctica. Prestarase especial atención ao desenvolvemento de competencias no alumnado para o manexo de tecnoloxías de aplicación no ámbito do exercicio físico orientado á saúde.
Presentación oral	Análise do traballo tutelado, con exposición dos elementos do deseño así como dos resultados obtidos.
Actividades iniciais	Consiste na presentación dos contidos e actividades a desenvolver, así como a explicación de aspectos relacionados coa dinámica da materia.
Solución de problemas	Realización de breves traballos que impliquen a resolución dalgunha cuestión exposta ao longo das actividades presenciais (lección maxistral, obradoiros etc.)

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
--------------	------------



Traballos tutelados	<p>Cada grupo deberá cubrir unha ficha na que establecerá unha orde de prioridade á hora de desenvolver o traballo en torno á temática de cada un dos bloques temáticos da materia. Posteriormente, aos grupos asignaráselles un titor entre os profesores da materia tendo en conta o contido a desenvolver no seu traballo. A asignación de titor e contido farase tendo en conta a orde de comunicación da solicitude, as preferencias indicadas polo grupo e a distribución proporcional entre os bloques de contido. Cada grupo manterá polo menos cinco titorías co seu supervisor para tratar temas concretos do traballo. As titorías poderán ser tanto de forma presenza no despacho do profesor, como por medios telemáticos (Teams). Igualmente resolveranse dúbidas puntuais tanto de forma presencial, coma a través de Teams ou por medio do correo electrónico. Estas reunións serán planificadas ao comezo do cuadrimestre, e compatibles co emprego do resto de horas de titoría. Cada unha das atencións terá unha temática concreta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deseño</li> <li>- Ritmo de desenvolvemento</li> <li>- Resultados</li> <li>- Preparación da exposición</li> <li>- Exposición do traballo</li> </ul> <p>No caso de alumnos con matrícula con dedicación a tempo parcial, o alumno poderá solicitar a realización do traballo de forma individual, podendo realizarse o seguimento do traballo de forma non presencial (correo electrónico, skype etc.)</p>
---------------------	---

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	<p>Conterá tanto preguntas de ensaio como obxectivas. O carácter das preguntas poderá ter tanto carácter conceptual como aplicado.</p> <p>O exame presentarase ao alumnado redactado no idioma de impartición da materia (isto é castelán). Se algún alumno/-a desexa unha copia do mesmo no outro idioma oficial da UDC, deberá solicitalo ao profesor coordinador unha semana antes da data de realización</p>	50
Traballos tutelados	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	<p>Valoraranse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidade da presentación</li> <li>- Calidade do deseño presentado</li> <li>- Análise e interpretación dos resultados</li> <li>- Emprego de tecnoloxía e innovación</li> </ul>	20
Presentación oral	A36 B1 B2 B7 B10 C2	<p>Valoraranse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidade da comunicación verbal</li> <li>- Calidade no emprego de TICs</li> </ul>	10
Solución de problemas	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C2 C3 C6	<p>Consiste na realización de traballos de extensión breve que impliquen a resolución dalgunha cuestión ou da aplicación de procedementos técnicos abordados ao longo das actividades presenciais (lección maxistral, obradoiros etc.). Solicitarase un traballo por cada un dos bloques da materia. É requisito a súa entrega axustada en formato e prazo. O profesor responsable de cada bloque establecerá estes apartados. Cada traballo supoñerá ata un 25% deste apartado</p>	20



## Observacións avaliación

Para superar a materia será imprescindible lograr o apto na proba mixta. O apto na proba mixta establécese nunha cualificación maior ou igual ao 50% da máxima posible. Unha vez que se cumpra este requisito, só se considerará como apto aquel alumno/-a cuxa suma dos diferentes apartados da avaliación supoña unha cualificación maior ou igual ao 50% da máxima posible.

Salvo que tivese lugar un cambio no sistema de avaliación, a cualificación obtida nos seguintes apartados conservaranse en posteriores oportunidades:

Proba mixta

Traballo tutelado

Presentación oral

A cualificación do apartado de solución de problemas leva a valoración conxunta dos traballos dos 4 bloques temáticos. Cada traballo achega un 25% da cualificación final deste apartado. Só se considerarán as cualificacións correspondentes ao último curso en que se entregaron algún deses traballos. En cada curso, a entrega dun novo traballo, supón a renuncia do/da alumno-a á cualificación obtida neste apartado en cursos anteriores.

Na segunda oportunidade o/a alumno/-a poderá avaliarse de todos os apartados non realizados ou superados na primeira oportunidade

En cada oportunidade, non concorrer á a proba mixta implicará a cualificación do/da alumno/-a como non presentado/-a.

Todo o exposto con anterioridade será de aplicación tanto para o alumnado con adicación a tempo completo como para aquel con adicación a tempo parcial. No caso da solución de problemas, o alumno/-a con matrícula a tempo parcial poderá solicitar a cada profesor algunha adaptación ou alternativa de actividade cando a realización deste apartado requira dunha asistencia a clase que o/a estudante o non poida cumprir.

## Fontes de información





## Bibliografía básica

- BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Williams
- MELÉNDEZ ORTEGA, A. (2000). Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio.. Madrid. Ed. Gymnos
- Moreno, L. A., Mesana, M. I., González-Gross, M., Gil, C. M., Fleta, J., Wärnberg, J., Ruiz, J. R., (2005). Anthropometric body fat composition referent values in Spanish adolescents. The AVENA Study. Annals of Nutrition and Metabolism, 49, 71 ? 76
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., Moreno, L., González-Gross, M., Wärnberg, J., Gutiérrez, A. y Gr (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). . Revista Española de Cardiología, 58(8), 898 ? 909
- TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson
- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid.Ministerio de Sanidad y
- Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson
- Forteza, K; Comellas, J; López de Viñaspre. P. (2004). El entrenador personal. Fitness y salud. Barcelona, Hispanoeuropea
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona, INDE
- Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics
- JIMÉNEZ, A. (2003). Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud. Barcelona. Editorial Ergo
- BUENDÍA, J. (ed.) (1997). Gerontología y salud. Perspectivas actuales. Madrid. Biblioteca Nueva
- Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics
- Ruiz, J., Ortega, F.B., Gutiérrez, A., Meusel, D., Sjöström, M. y Castillo, M. (). Health-related fitness assesment in childhood and adolescente: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies.. Journal of Public Health, 14, 269-277.
- WOO, SL; BUCKWALTER, JA. (1991). Injury And Repair Of The Muskuloskeletal Soft Tissues. Illinois (EEUU)American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- DEVIS DEVIS, J. (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Valencia. Ed. Marfil.
- Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE
- PARIER, J. (1993). Lesiones del Tenista. Barcelona.Ciba Geigy,
- Roald Bahr, Sverre Mæhlum (2007). Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid : Médica Panamericana
- Peterson, Lars (1988). Lesiones deportivas su prevision y tratamiento. Barcelona [etc] : Jims, D.L.1988
- POUX, D. (1995). Lesiones en el Golf. Barcelona. Ciba-Geigy, S.A
- KENDALL, F.P., KENDALL, E. y GEISE, P. (1996). Músculos: pruebas, funciones y dolor postural. Madrid.Marbán.
- NSCA -National Strength & Conditioning Association (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. Champaign, IL. Human Kinetics
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores) (2001). Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid (Volumen 2). Barcelona. Masson
- SPIRDUSO, W (1995). Physical dimensions of aging. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics.
- HEATH, G.H (2000). Programación del ejercicio para el adulto de edad avanzada?. En Manual para la prescripción y control del ejercicio físico. ACSM.
- Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care . Oxford : Blackwuell Scientific Publications
- FU, F.H., STONE, D.A (2001). Sports Injuries: Mechanism, Prevention and Treatment. Filadelfia (EEUU)Lippincott



Williams & Wilkins

- NICHOLAS, JA; HERSCHMAN, EB (1995). The Lower Extremity And Spine In Sports Medicine. Missouri (EEU)Mosby

- NICHOLAS, JA; HERSCHMAN, EB (1995). The Upper Extremity In Sports Medicine. Missouri (EEU)Mosby



## Bibliografía complementaria

- ( ) .
  - SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas . Madrid.Ed. Gymnos.
  - SHEPARD, R. J. (1997). Aging, physical activity and health.. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics
  - DONNELLY, JOSEPH E. ; BLAIR, STEVEN N. PED; JAKICIC, JOHN M. ; MANORE, MELINDA M. ., R.D.; RANKIN, J (2009). Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. (Position Stand). Med. Sci. Sports Exerc. 41 (2):459-471
  - HAYFLICK, L. ; BARCIA, D. y MIQUEL, J. (1990). Aspectos actuales del envejecimiento normal y patológico. Madrid. Libro del Año, S.L.
  - FERNÁNDEZ LEICEAGA, X. (dir.)( 2000). Avellentamento demográfico e consecuencias socioeconómicas. Vigo. Ed. Xerais de Galicia
  - HAYFLICK, L (1999). Cómo y por qué envejecemos. Barcelona. Ed Herder
  - AINSWORTH, B.E., W.L. HASKELL, M.C. WHITT, M.L. IRWIN, A.M. SWARTZ, S.J. STRATH, W.L. O'BRIEN, D.R. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med. Sci. Sports Exerc. 32 (9): S498-S516
  - Fogelholm. M; Stallnecht; Van Baak, M (2007). ECSS position statement: Exercise and obesity. European Journal of Sport Science. 6(1): 15-24
  - Rodríguez García (2008). Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. . Barcelona. Editoria médica Panamericana
  - Cole, T., Bellizi, M., Flegal, K. y Dietz, W. (2000). Establishing a estándar definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. British Medical Journal, 320, 1240
  - KANE, R.A. & KANE, R.L. (1993). Evaluación de las necesidades de los ancianos. Guía práctica sobre los instrumentos de medición.. Madrid.Fundación Caja de Madrid y S.G. Editores.
  - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1998). Exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. 30:992-1008
  - Malina, R.M., Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL. Human Kinetics
  - Vallbona Calbó C., Roure E., Violan, M. (directores) (2007). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. Barcelona. Edita Direcció General de Salut Pública (Departament de Salut) y Secretaria General de l'
  - INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en España: aspectos cuantitativos.. Madrid.Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO
  - INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en Europa: necesidades y demandas.. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO.
  - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2002). Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 34, No. 2, pp. 364-380
  - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2001). Position Stand: Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. . Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156
  - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1998). Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156,
  - BELSKY, J.K. (1996). Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e . Barcelona. Ed. Masson
  - RUIPÉREZ, I (1999). Salud y enfermedad en los mayores. Barcelona. Ed. Glosa.
  - COUTIER, D.; CAMUS, Y. y SARKAR (1990). Tercera edad, actividades físicas y recreación. Madrid. Ed. Gymnos
  - VELLAS, B.; LAFONT, C.; ALLARD,M. y ALBAREDE, J.L (1995). Transtornos de la postura y riesgo de caída. Del envejecimiento satisfactorio a la pérdida de autonomía. Barcelona.Ed. Glosa
- ENLACES EN INTERNET: . <http://www.estudioavena.com/> <http://www.sobrentrenamiento.com/>  
<http://www.femedes.es/portada.php> PUBLICACIONES PERIÓDICAS: - Medicine and Science in Sport and Exercise - Sports Medicine -Journal of Strength and Conditioning Research -Strength and Conditioning Journal -NSCA's Performance Training Journal

## Recomendacions



**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

**Materias que continúan o temario**

Anatomía e cinesiología do movemento humano/620G01002

Fisiología do exercicio I/620G01013

Biomecánica do movemento humano/620G01014

Teoría e práctica do exercicio/620G01016

Actividade física saudable e calidade de vida I/620G01023

**Observacións**

Coa finalidade de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería convinte que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuadrimestral, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas? e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder as enquisas que avalían a docencia do profesorado en cada materia

(\*)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