



Guía docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Actividad Física e Investigación en Antropometría	Código	653862210	
Titulación	Mestrado Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria (plan 2012)			
Descriptorios				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Máster Oficial	1º cuatrimestre	Primero	Optativa	3
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Híbrida			
Prerrequisitos				
Departamento	Ciencias Biomédicas, Medicina e FisioterapiaEducación Física e DeportivaFisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas			
Coordinador/a	Agrasar Cruz, Carlos Maria	Correo electrónico	carlos.agrasar@udc.es	
Profesorado	Agrasar Cruz, Carlos Maria	Correo electrónico	carlos.agrasar@udc.es	
Web	www.udc.es/fcs/ga/index.htm			
Descripción general	<p>A asignatura ten como obxectivos introducir ao alumnado no campo da actividade física relacionada coa saúde, para permitirlle adquirir os coñecementos tanto teóricos como prácticos. Abórdanse aspectos da fisioloxía do exercicio, composición corporal e aspectos relacionados coa prescripción de exercicio e a saúde. A Antropometría é unha disciplina moi utilizada no eido das Ciencias do Deporte e a Saúde, utilizándose parámetros antropométricos na valoración e control do exercicio físico e no control ponderal e nutricional.</p> <p>Outro obxectivo é proporcionar as bases que permitan comprender os procesos patolóxicos que afectan aos seres humanos, para mitigar os seus efectos cunha adecuada prescripción de exercicio.</p> <p>Por último, fomentar e desenvolver no alumnado unha conciencia crítica e unha inquietude investigadora que sirva de cauce para esta formación en estudos de terceiro ciclo.</p>			
Plan de contingencia	<p>1. Modificacións en los contenidos</p> <p>No hay modificaciones en los contenidos, pero las sesiones prácticas de actividad física y de antropometría serían sustituidas por vídeos y sesiones no presenciales, lo mismo que la presentación del trabajo final.</p> <p>2. Metodologías</p> <p>*Metodologías docentes que se mantienen</p> <p>Se mantienen todas a excepción de las actividades prácticas que serían sustituidas por vídeos y sesiones no presenciales.</p> <p>*Metodologías docentes que se modifican</p> <p>Las prácticas de actividad física y de antropometría se sustituirían por vídeos y sesiones no presenciales.</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada al alumnado</p> <p>La atención se hará en las horas de tutorías y mediante el correo electrónico en días laborables.</p> <p>4. Modificaciones en la evaluación</p> <p>Se hará en modalidad no presencial.</p> <p>*Observaciones de evaluación:</p> <p>5. Modificaciones de la bibliografía o webgrafía</p>			

Competencias del título	
Código	Competencias del título

Resultados de aprendizaje		
Resultados de aprendizaje	Competencias del título	
Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.		



Conocer los aspectos conceptuales, históricos y metodológicos de la Anatomía y la Cinesiología humanas y adquirir el suficiente dominio operativo de los mismos.			
Conocer los aspectos conceptuales, históricos y metodológicos de la Anatomía y la Cinesiología humanas y adquirir el suficiente dominio operativo de los mismos.			
Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.			
Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio.			
Conocer y utilizar correctamente la terminología anatómica y cinesiológica.			
Conocer y utilizar correctamente la terminología anatómica y cinesiológica.			
Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio.			
Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.			
Conocer, comprender y describir los aspectos generales relacionados con la forma, estructura y funciones de cada uno de los diferentes sistemas del aparato locomotor (óseo, articular y neuromuscular).			
Conocer, comprender y describir los aspectos generales relacionados con la forma, estructura y funciones de cada uno de los diferentes sistemas del aparato locomotor (óseo, articular y neuromuscular).			
Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.			
Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da antropometría e a composición corporal relacionadas coa actividade física e a saúde.			
Conocer los detalles de la forma, estructura y función de cada órgano o elemento del aparato locomotor y comprender cómo interviene en la estática y en la dinámica corporales.			
Conocer los detalles de la forma, estructura y función de cada órgano o elemento del aparato locomotor y comprender cómo interviene en la estática y en la dinámica corporales.			
Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da antropometría e a composición corporal relacionadas coa actividade física e a saúde.			
Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).			
Identificar, comprender y describir los diferentes movimientos y los elementos internos y externos que intervienen en ellos, produciéndolos o limitándolos, en el contexto de la unidad funcional del organismo humano.			
Identificar, comprender y describir los diferentes movimientos y los elementos internos y externos que intervienen en ellos, produciéndolos o limitándolos, en el contexto de la unidad funcional del organismo humano.			
Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).			
Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.			
Analizar y diseñar ejercicios (posturas y movimientos) destinados a la utilización o entrenamiento de los diferentes elementos del aparato locomotor.			
Analizar ejercicios (posturas y movimientos) destinados a la utilización o entrenamiento de los diferentes elementos del aparato locomotor.			
Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.			
Comprender, analizar y aplicar los principios biomecánicos de las capacidades motrices, así como su interrelación con el medio.			
Comprender, analizar y aplicar los principios biomecánicos de las capacidades motrices, así como su interrelación con el medio.			
Encauzar la curiosidad natural del alumnado para estimular el análisis crítico de los conocimientos transmitidos y de las circunstancias y hechos relacionados con la actividad física, habituándolos a reflexionar sobre sus fundamentos científicos y su pertinencia, fomentando la inquietud investigadora y la profundización en los temas de la disciplina.			
Encauzar la curiosidad natural del alumnado para estimular el análisis crítico de los conocimientos transmitidos y de las circunstancias y hechos relacionados con la actividad física, habituándolos a reflexionar sobre sus fundamentos científicos y su pertinencia, fomentando la inquietud investigadora y la profundización en los temas de la disciplina.			



Desarrollar actitudes favorables para la colaboración interdisciplinar, el trabajo en equipo y la toma de decisiones basadas en la reflexión personal.			
Desarrollar actitudes favorables para la colaboración interdisciplinar, el trabajo en equipo y la toma de decisiones basadas en la reflexión personal.			
Adquirir las habilidades básicas para la búsqueda, identificación y manejo de las fuentes de información bibliográfica y el análisis reflexivo y crítico de la información obtenida.			
Adquirir las habilidades básicas para la búsqueda, identificación y manejo de las fuentes de información bibliográfica y el análisis reflexivo y crítico de la información obtenida.			

Contenidos	
Tema	Subtema
CLASES TEÓRICAS	CLASES PRÁCTICAS-SEMINARIOS
Tema 1.- Relación entre a actividade física e a saúde: estilos de vida saudables.	- Quencemento: aspectos prácticos.
Tema 2.- O músculo esquelético: estrutura e función.	- Flexibilidade: sesión práctica.
Tema 3.- Estrutura e función do sistema cardiovascular e o aparato respiratorio.	- Forza: sesión práctica.
Tema 4.- Antropometría: aplicacións. Composición corporal.	- Resistencia: sesión práctica.
Tema 5.- O quencemento: aspectos teóricos.	- Antropometría: taller práctico.
Temas 6.- A flexibilidade: bases anatómicas.	- Seminarios de discusión bibliográfica de aplicación do exercicio físico e parámetros antropométricos ás distintas patoloxías.
Tema 7.- A forza: bases para o adestramento da forza.	- Exposición pública dos traballos tutelados.
Tema 8.- Teoría do adestramento aeróbico.	
Tema 9.- O entorno laboral: ergonómia e ximnasia laboral.	

Planificación				
Metodoloxías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / traballo autónomo	Horas totales
Sesión magistral		6	12	18
Análisis de fontes documentales		4	0	4
Lecturas		0	20	20
Prueba objetiva		2	0	2
Traballos tutelados		1	12	13
Práctica de actividade física		8	8	16
Atención personalizada		2	0	2

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición



Sesión magistral	Clases teóricas a todo o grupo de alumnos.
Análisis de fontes documentales	Lectura e discusión de artigos de revistas que comprendan os aspectos máis relevantes das investigacións actuais no eido da antropometría e da actividade física en relación coa saúde.
Lecturas	Lecturas de capítulos recomendados de libros e revistas científicas, completada cunha busca bibliográfica do tema do traballo tutelado.
Prueba objetiva	Proba final consistente en responder a varias preguntas curtas referidas aos contidos teóricos da asignatura.
Trabajos tutelados	Realización dun traballo tutelado no que o alumno/a deberá expoñer un tema de antropometría e/ou de actividade física e saúde preferiblemente relacionado coa actividade laboral que desempeña o alumno/a ou que pensa desenvolver no futuro.
Práctica de actividade física	Sesións prácticas de métodos antropométricos. Sesións de quencemento, exercicios de flexibilidade, e circuitos de forza e resistencia aeróbica.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física Trabajos tutelados	<p>Enténdese por atención personalizada o tempo que cada profesor reserva para atender e resolver dúbidas ao alumnado en relación a unha materia concreta.</p> <p>Comprenderá toda a actividade académica desenvolvida polo profesorado (de xeito individual ou en pequeno grupo) que ten como finalidade atender as necesidades e consultas do alumnado relacionadas co estudo e/ou temas vinculados coa materia, proporcionándolle orientación, apoio e motivación no proceso de aprendizaxe.</p> <p>Esta actividade pode desenvolverse de forma presencial (directamente na aula, nas prácticas e nos momentos que o profesor ten asignados a titorías de despacho) ou de forma non presencial (a través do correo electrónico ou do campus virtual).</p>

Evaluación

Metodoloxías	Competencias	Descrición	Calificación
Prueba objetiva		Exame consistente en preguntas curtas de tódolos contidos teóricos e prácticos.	50
Trabajos tutelados		Avaliación baseada na organización, relevancia, exposición pública e bibliografía actualizada do traballo.	50

Observacións avaliación

Será necesaria unha asistencia a un mínimo do 50% do total das sesións teóricas e prácticas da asignatura.
--

Fuentes de información

Básica	<p>Hardman, A.; Stensel D. (2009). Physical activity and health. New York. Routledge. Carol West Sutor; Vivica I. Kraak (2007). Adequacy of Evidence for Physical Activity Guidelines Development: Workshop Summary. National Academic Press Paffenbarger R.S.; Blair S.N.; Lee, I. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris. International Journal of Epidemiology 2001 30:1184-92 Klee, Andreas (2010). Movilidad y flexibilidad. Método práctico de estiramientos.. Editorial Paidotribo Aragonés Clemente, Mt; Casajús Mallen, Ja; Rodríguez Guisado, F.; Cabañas Armesilla, Md. (1993). Protocolo de medidas antropométricas. En: Manual de Cineantropometría. . Colección de Monografías de Medicina del Deporte Femede nº 3, pp 35-66</p>
Complementaria	

Recomendacións



Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente
Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente
Asignaturas que continúan el temario
Otros comentarios



<p>As sesións prácticas aconsellan a utilización de roupa deportiva.
As sesións de prácticas de antropometría faránse coa menor roupa posible (bañador en homes e bikini en mulleres).</p></xml>

<o:officedocumentsettings>

<o:allowpng>

</o:officedocumentsettings>

</xml><![endif--><!--[if gte mso 9]></xml>

<w:worddocument>

<w:view>Normal</w:view>

<w:zoom>0</w:zoom>

<w:trackmoves/>

<w:trackformatting/>

<w:hyphenationzone>21</w:hyphenationzone>

<w:punctuationkerning/>

<w:validateagainstschemas/>

<w:saveifxmlinvalid>>false</w:saveifxmlinvalid>

<w:ignoremixedcontent>>false</w:ignoremixedcontent>

<w:alwaysshowplaceholdertext>>false</w:alwaysshowplaceholdertext>

<w:donotpromoteqf/>

<w:lidthemeother>ES</w:lidthemeother>

<w:lidthemeasian>X-NONE</w:lidthemeasian>

<w:lidthemecomplexscript>X-NONE</w:lidthemecomplexscript>

<w:compatibility>

<w:breakwrappedtables/>

<w:snaptogridincell/>

<w:wraptextwithpunct/>

<w:useasianbreakrules/>

<w:dontgrowautofit/>

<w:splitpgbreakandparamark/>

<w:enableopentypekerning/>

<w:dontflipmirrorindents/>

<w:overridetablestylehps/>

</w:compatibility>

<m:mathpr>

<m:mathfont m:val="Cambria Math"/>

<m:brkbin m:val="before"/>

<m:brkbinsub m:val="--"/>

<m:smallfrac m:val="off"/>

<m:dispdef/>

<m:lmargin m:val="0"/>

<m:rmargin m:val="0"/>

<m:defjc m:val="centerGroup"/>

<m:wrapindent m:val="1440"/>

<m:intlim m:val="subSup"/>

<m:narylim m:val="undOvr"/>

</m:mathpr></w:worddocument>

</xml><![endif--><!--[if gte mso 9]></xml>

<w:latentstyles deflockedstate=">false" defunhidewhenused=">false"

defsemihidden=">false" defqformat=">false" defpriority="99"

latentstylecount="371">

<w:lsdexception locked=">false" priority="0" qformat=">true" name="Normal"/>



name="Body Text First Indent"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text First Indent 2"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Note Heading"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text 2"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text 3"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text Indent 2"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text Indent 3"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Block Text"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Hyperlink"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="FollowedHyperlink"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; priority="22"; qformat="true"; name="Strong"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; priority="20"; qformat="true"; name="Emphasis"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Document Map"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Plain Text"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="E-mail Signature"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Top of Form"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Bottom of Form"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Normal (Web)"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Acronym"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Address"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Cite"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Code"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Definition"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Keyboard"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Preformatted"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Sample"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";



name="HTML Typewriter"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Variable"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Normal Table"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="annotation subject"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="No List"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Outline List 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Outline List 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Outline List 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Simple 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Simple 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Simple 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Colorful 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Colorful 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Colorful 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 5"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";



name="Table Grid 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 5"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 6"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 7"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 8"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 5"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 6"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 7"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 8"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table 3D effects 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table 3D effects 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table 3D effects 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Contemporary"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Elegant"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Professional"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Subtle 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Subtle 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Web 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Web 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Web 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";



```
name="List Table 6 Colorful Accent 5"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="52"/>
name="List Table 7 Colorful Accent 5"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="46"/>
name="List Table 1 Light Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="47"/>
name="List Table 2 Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="48"/>
name="List Table 3 Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="49"/>
name="List Table 4 Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="50"/>
name="List Table 5 Dark Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="51"/>
name="List Table 6 Colorful Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="52"/>
name="List Table 7 Colorful Accent 6"/>
</w:latentstyles>
</xml><![endif]--><!--[if gte mso 10]>
<style>
/* Style Definitions */
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:"Tabla normal";
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm
```



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