



Guía Docente				
Datos Identificativos				2021/22
Asignatura (*)	Teoría e práctica do exercicio	Código	620G01016	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Segundo	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Varela Sanz, Adrián	Correo electrónico	adrian.varela.sanz@udc.es	
Profesorado	Varela Sanz, Adrián	Correo electrónico	adrian.varela.sanz@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 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 a súa sistematización. Para a mellora do rendemento motor humano, mediante o desenvolvemento dos factores internos: aspectos estruturais e funcionais e a súa avaliación mediante probas de campo para grandes poboacións: aspectos instrumentais e normativos.)</p>			



Plan de continxencia

1. Modificacións en los contenidos:

No se modifican

En galego:

(1. Modificacións nos contidos

Non se modifican)

2. Metodoloxías.

*Metodoloxías docentes que se manteñen:

Sesión magistral (computa en la evaluación: examen escrito)

Las prácticas de exercitación, avaliación de la condición física y aplicación sempre que se permita la presencialidade (computa en la avaliación: proba mixta e portafolio do alumno/a).

*Metodoloxías docentes que se modifican:

Las prácticas de exercitación, avaliación de la condición física y aplicación, en caso de non ser posible levarlas a cabo de maneira presencial, desenvolveránse a través de: tarefas propostas mediante as diferentes ferramentas da UDC (computa en la avaliación: proba mixta e portafolio do alumno/a).

En galego:

(2. Metodoloxías.

*Metodoloxías docentes que se manteñen:

Sesión maxistral (computa na avaliación: proba mixta e portafolio do alumno/a).

As prácticas de exercitación, avaliación da condición física e aplicación sempre que se permita a presencialidade (computa na avaliación: proba mixta e portafolio do alumno/a).

*Metodoloxías docentes que se modifican:

As prácticas de exercitación, avaliación da condición física e aplicación, en caso de non ser posible levarlas a cabo de maneira presencial, desenvolveránse a través de: tarefas propostas mediante as diferentes ferramentas da UDC (computa na avaliación: proba mixta e portafolio do alumno/a).

3. Mecanismos de atención personalizada al alumnado:

Correo electrónico: Diariamente. De uso para hacer consultas, solicitar encuentros virtuales, para resolver dudas y hacer seguimiento de las tareas propuestas.

Moodle: Semanalmente para hacer entrega de las tareas propuestas.

Teams: 2 sesiones semanales para el avance de los contenidos teóricos en la franja horaria que tiene asignada la materia en el calendario de aulas de la facultad. También sesiones a demanda del alumnado (en grupo pequeño).

En galego:

(3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado:

Correo electrónico: Diariamente. Para facer consultas, solicitar encontros virtuais para resolver dúbidas e facer seguemento das tarefas propostas.

Moodle: Semanalmente para facer entrega das tarefas propostas.

Teams: Dúas sesións semanais para o avance dos contidos teóricos na franxa horaria que ten asignada a materia no calendario de aulas da facultade. Tamén sesións a demanda do alumnado (en grupo pequeno).

4. Modificacións en la evaluación.

La evaluación se mantiene igual que en la guía docente a excepción de que la prueba mixta se llevará a cabo mediante Moodle/Teams (en caso de non ser posible a presencialidade), habilitándose un solo intento por estudante que se levará a cabo el día del examen, según el calendario aprobado en Xunta de Facultade.

*Observaciones de evaluación:

Sin modificaciones.

En gallego:

(4. Modificacións na avaliación.

A avaliación mantéñse igual que na guía docente a excepción de que a proba mixta levarase a cabo mediante Moodle/Teams (no caso de non ser posible a presencialidade), habilitándose un só intento por estudante que se levará a cabo o día do examen, según o calendario aprobado en Xunta de Facultade.

*Observacións de avaliación:

Sen modificacións.

5. Modificacións de la bibliografía o webgrafía

Sin modificaciones.

En gallego:

(5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía

Sen modificacións)



Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
<p>Conocer y vivenciar, los efectos y las variables de los ejercicios físicos. (Coñecer e vivenciar, os efectos e as variables dos exercicios físicos.)</p>	A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
<p>Conocer y vivenciar la ejecución correcta de los ejercicios (Coñecer e vivenciar a execución correcta dos exercicios)</p>	A5 A11 A29 A33 A36	B2 B10 B11 B19	C3 C7
<p>Conocer y vivenciar formas de sistematizar el ejercicio (Coñecer e vivenciar formas de sistematizar o exercicio)</p>	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A23 A27 A29 A33 A36	B1 B2 B10 B11 B19	C1
<p>Conocer los aspectos estructurales del ejercicio físico (Coñecer os aspectos estruturais do exercicio físico)</p>	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 (Describir 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
BLOQUE TEMÁTICO I. INTRODUCCIÓN E EVOLUCIÓN HISTÓRICA DO EXERCICIO FÍSICO	Tema 1. Conceptos introductorios. Tema 2. Evolución histórica do exercicio físico.
BLOQUE TEMÁTICO II. ESTRUCTURA, TERMINOLOXÍA, REPRESENTACIÓN GRÁFICA E FACTORES CARACTERÍSTICOS DO EXERCICIO FÍSICO	Tema 3. Estructura e características do exercicio físico. Tema 4. O corpo humano e os seus movementos. Tema 5. Representación gráfica do exercicio físico. Tema 6. Factores biolóxicos. Tema 7. Factores psicolóxicos. Tema 8. Factores biomecánicos.
BLOQUE TEMÁTICO III. TAXONOMÍAS DO EXERCICIO FÍSICO	Tema 9. Taxonomía biolóxica. Tema 10. Taxonomía psicolóxica. Tema 11. Taxonomía biomecánica.



BLOQUE TEMÁTICO IV. PERSPECTIVA FUNCIONAL DO EXERCICIO FÍSICO	<p>Tema 12. A resistencia cardiorrespiratoria.</p> <p>Tema 13. A forza.</p> <p>Tema 14. A velocidade.</p> <p>Tema 15. A flexibilidade.</p> <p>Tema 16. A coordinación.</p>
---	--

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Proba mixta	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 C1 C3 C7 C8	2	22	24
Sesión maxistral	A1 A22 A29 A36 B1 B20 C1 C3 C7 C8	20	0	20
Portafolios do alumno	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 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 mixta	Exposición dos contidos teóricos da materia.
Sesión maxistral	Desenvolvemento teórico dos contados por parte do profesor buscando a interacción co alumnado.
Portafolios do alumno	O/a alumno/a resolverá as diferentes tarefas/traballo propostos polo profesor ó longo do curso. Estas poderán ser individuais e/ou grupais.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Proba mixta	- Avaliación individual da condición física.
Portafolios do alumno	- No caso de estudiantado con matrícula parcial, estudaríase o caso particular de cada persoa. -As titorías levaranse a cabo mediante Teams e, a criterio do profesor e sen vulnerar as normativas sanitarias de aplicación, tamén poderán ser presenciais.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba mixta	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 C1 C3 C7 C8	Proba realizada ó finalizar a materia, na data prevista de exame.	70



Portafolios do alumno	A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B20 B19 B11 B10 B8 B3 B2 B1 C1 C3 C7 C8	Compilación das tarefas/traballos resoltos ó longo do curso.	30
-----------------------	---	--	----

Observacións avaliación

Para poder presentarse á proba mixta é necesario ter acudido a un mínimo do 60% das sesión de grupo mediano/prácticas. O/a alumno/aque por causas xustificadas non poda cumprir coa porcentaxe, poderá chegar a un acordo co profesor/a para adquirir as competencias traballadas nestas sesións. Para aprobar a asignatura é necesario aprobar ámbalas dúas partes (proba mixta e portafolio do alumno/a). O procedemento de avaliación é o mesmo para tódalas convocatorias e oportunidades. Conservarase para a segunda oportunidade a parte aprobada na primeira oportunidade. O mesmo ocurrirá para os seguintes cursos. No caso de alumnos/as con matrícula parcial, estudarase cada caso, pero sempre haberá que aprobar tanto a proba mixta coma o portafolio do alumno/a. O exame estará no idioma de impartición da materia, se se desexa no outro idioma oficial da UDC, solicitarase unha semana antes da data de realización. A realización fraudulenta de probas ou actividades de avaliación implicará directamente a calificación de suspenso "0" na materia e na convocatoria correspondente, invalidando calquera calificación obtida en tódalas actividades de avaliación de cara á segunda oportunidade.

Fontes de información



Bibliografía básica

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575-1581. doi:10.1249/MSS.0b013e31821ece12.

Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics.

Boullousa, D. A., Abreu, L., Varela-Sanz, A., Mujika, I. (2013). Do olympic athletes train as in the Paleolithic Era? *Sports Medicine*, 43(10), 909-917. doi:10.1007/s40279-013-0086-1.

Calais-Germain, B. (1999). Anatomía para el movimiento. Introducción al análisis de las técnicas corporales. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.

Calderón, A., Palao, J. M. (2009). Manual de sistemática del ejercicio. Murcia: Diego Marín Librero Editor.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

Cerezuela-Espejo, V., Courel-Ibáñez, J., Morán-Navarro, R., Martínez-Cava, A., Pallarés, J. G. (2018). The relationship between lactate and ventilatory thresholds in runners: validity and reliability of exercise test performance parameters. *Frontiers in Physiology*, 9, 1320. doi:10.3389/fphys.2018.01320.

Garatachea, N., Santos-Lozano, A., Sanchis-Gomar, F., Fiuza-Luces, C., Pareja-Galeano, H., Emanuele, E., Lucia, A. (2014). Elite athletes live longer than the general population: a meta-analysis. *Mayo Clinic Proceedings*, 89(9), 1195-1200. doi:10.1016/j.mayocp.2014.06.004.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213fefb.

García-González, L., Abós, A., Sevil-Serrano, J. (2020). Acción docente en educación física y actividades físico-deportivas. Teoría basada en evidencias científicas. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid: Médica Panamericana.

Imam, M. U., Ismail, M. (2017). The impact of traditional food and lifestyle behavior on epigenetic burden of chronic disease. *Global Challenges*, 1(8), 1700043. doi:10.1002/gch2.201700043.

Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana.

Jiménez, A. (2007). Entrenamiento Personal. Bases, fundamentos y aplicaciones. Barcelona: INDE Publicaciones.

López Chicharro, J., López Mojares, L. M. (2008). Fisiología clínica del ejercicio. Madrid: Médica Panamericana.

McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (2004). Fundamentos de fisiología del ejercicio. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España.

O'Keefe, J. H., Vogel, R., Lavie, C. J., Cordain, L. (2011). Exercise like a hunter-gatherer: a prescription for organic physical fitness. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 53(6), 471-479. doi:10.1016/j.pcad.2011.03.009.

Pallarés, J. G., Morán-Navarro, R. (2012). Propuesta metodológica para el entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. *Journal of Sport and Health Research*, 4(2), 119-136.

Pallarés, J. G., Morán-Navarro, R., Ortega, J. F., Fernández-Eliás, V. E., Mora-Rodríguez, R. (2016). Validity and reliability of ventilatory and blood lactate thresholds in well-trained cyclists. *PLoS One*, 11(9), e0163389. doi:10.1371/journal.pone.0163389.

Petré, H., Hemmingsson, E., Rosdahl, H., Psilander, N. (2021). Development of maximal dynamic strength during concurrent resistance and endurance training in untrained, moderately trained, and trained individuals: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51(5), 991-1010. doi:10.1007/s40279-021-01426-9.

Polletti, C., Beraldo, S. (2000). Preparación física total. (3ª ed.), Barcelona: Hispano Europea.

Ratamess, N. A., Alvar, B. A., Evetoch, T. K., Housh T. J., Kibler W. B., Kraemer, W. J., Triplett, N. T. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 687-708. doi:10.1249/MSS.0b013e3181915670.

Ruiz, J. R., Morán, M., Arenas, J., Lucia, A. (2011). Strenuous endurance exercise improves life expectancy: it's in our genes. *British Journal of Sports Medicine*, 45(3), 159-161. doi:10.1136/bjism.2010.075085.

Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. doi:10.1097/HCO.0000000000000437.

WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

Bibliografía complementaria



Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

Coa finalidade de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería convinte que o alumnado atendesese 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