



Guía Docente				
Datos Identificativos				2022/23
Asignatura (*)	Actividade física saudable e calidade de vida II	Código	620G01036	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuadrimestre	Cuarto	Obrigatoria	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Iglesias Soler, Eliseo	Correo electrónico	eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Profesorado	Giraldez Garcia, Manuel Avelino Iglesias Soler, Eliseo	Correo electrónico	manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Web				
Descrición xeral	As materias Actividade física saudable e calidade de vida I e II conforman as disciplinas que o alumnado do grao deber cursar de forma obrigatoria dentro do módulo ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE E CALIDADE DE VIDA. Ambas se complementan e no caso da II abórdase fundamentalmente á prescrición de exercicio desde as perspectivas preventiva, rehabilitadora e de incremento do benestar. En atención á descrición do módulo a materia estruturarase en torno a 4 bloques: 1) Prescrición personalizada de exercicio para a mellora da aptitude física relacionada coa saúde das persoas adultas; 2) Actividade e exercicio físico orientado á saúde na idade escolar; 3) Envellecemento activo e prescrición de exercicio nas persoas maiores, e 4) Prevención e readaptación funcional de lesións do aparato locomotor.			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título
A7	Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.
A14	Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade.
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A28	Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.
A29	Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividade física insuficiente e inadecuada en calquera colectivo ou grupo social.
A36	Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías da información e a imaxe, tanto nas ciencias da actividade física e do deporte, como no exercicio profesional.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B7	Xestionar a información.
B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.



B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C2	Dominar a expresión e a comprensión de forma oral e escrita dun idioma estranxeiro.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Coñecer e comprender as bases do exercicio físico orientado á saúde en poboación adulta, na idade escolar e en persoas maiores.	A7	B6	C1
Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas personalizados para a consecución dunha adecuada condición física relacionada coa saúde (health-related fitness) e dunha mellor calidade de vida en persoas adultas, en idade escolar e en persoas maiores.	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36	B1 B2 B7 B9 B10 B20	C2 C3 C6
Coñecer e comprender os factores de risco e os mecanismos fisio-patolóxicos das lesións deportivas.	A14 A23 A27 A28 A29 A36	B1 B2 B7 B9 B10	C2 C3 C6
Deseñar, planificar, avaliar e implementar programas de exercicio físico para previr e recuperar lesións do aparato locomotor	A14 A23 A27 A28 A29	B1 B2 B7 B9	C3 C6

Contidos	
Temas	Subtemas
BLOQUE TEMÁTICO I. A PRESCRICIÓN DE EXERCICIO FÍSICO PARA A MELLORA DA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA COA SAÚDE EN PERSOAS ADULTAS	TEMA I.1. Valoración da condición física relacionada coa saúde TEMA I.2. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente cardiorrespiratorio e metabólico TEMA I.3. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente muscular TEMA I.4. Bases da planificación de exercicio para a mellora da condición física relacionada coa saúde
BLOQUE TEMÁTICO II. ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE NA IDADE ESCOLAR	TEMA II.1. Bases fisiolóxicas do exercicio en idade escolar TEMA II.2. Condición física relacionada coa saúde en idades escolares. TEMA II.3. Hábitos de práctica físico-deportiva en idades escolares. TEMA II.4. Pautas metodolóxicas para a prescrición de exercicio en nenos e novos. TEMA II.5. Educación Física e Saúde



BLOQUE TEMÁTICO III. ENVELLECIMIENTO ACTIVO E PRESCRICIÓN EXERCICIO EN PERSOAS MAIORES	TEMA III.1. Envellecemento: conceptos xerais 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	5	0	5
Proba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	2	30	32
Simulación	A14 A23 A27 A28 A36 B2 B9	5	0	5
Traballos tutelados	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	0	23	23
Obradoiro	A14 A23 A27 A28 B2 B10	5	0	5
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	14	14
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. Nas sesións intentarase trasladar ao alumnado o significado e a aplicabilidade das aprendizaxes e promover a súa participación activa.
Prácticas de laboratorio	Consistirá no desenvolvemento de actividades de tipo práctico (demostracións, exercicios, avaliacións...) desenvolvidos no contexto do laboratorio ou da sala de exercicio.
Proba mixta	Constitúe unha das ferramentas de avaliación. Conterá cuestións tanto conceptuais como de aplicación dos contidos e das actividades desenvolvidas ao longo da materia.
Simulación	Consistirá no deseño e execución de procesos de intervención, levados a cabo cos compañeiros/as de clase co fin de simular o exercicio profesional no ámbito da prescrición de exercicio físico para a mellora da saúde e da calidade de vida.



Traballos tutelados	Forman parte da avaliación e serán realizados en grupos de entre 2 e 4 alumnos/as. Terán que facer referencia a algún aspecto específico do temario da materia e consistirá nunha tarefa de revisión e análise da bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 5 traballos publicados en revistas incluídas en JCR. Na primeira metade do cuadrimestre, asignarase un titor (profesor da materia) a cada un dos grupos.
Obradoiro	Trataranse contidos da materia dunha forma eminentemente práctica e prestarase especial atención a que o alumnado desenvolva competencias para o manexo de tecnoloxías de aplicación no ámbito do exercicio físico orientado á saúde.
Presentación oral	Exposición do traballo tutelado ao titor.
Actividades iniciais	Consiste na presentación dos contidos, das actividades a desenvolver e na explicación de aspectos relacionados coa dinámica da materia.
Solución de problemas	Realización de traballos que implican a resolución dalgunha cuestión exposta ao longo das actividades presenciais (lección maxistral, obradoiros etc.)

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Cada grupo deberá indicar por orde de preferencia os bloques temáticos da materia nos que desexaría facer o traballo. Posteriormente, a cada grupo asignaráselle un titor afín á temática elixida, tendo en conta a orde de preferencia manifestada e garantido un reparto equilibrado entre os profesores e os bloques temáticos. Para a realización do traballo estableceranse diversas tarefas secuenciais nas que cada grupo deberá facer as achegas parciais correspondentes nuns prazos indicados previamente. O titor considerará se a achega e adecuada e se o grupo pode avanzar á seguinte tarefa ou se, pola contra, debe corrixila ou melloralala, para o que lle dará as indicacións apropiadas. O proceso de titorización poderá facerse de modos diversos: presencial ou virtual (Teams, correo electrónico ou foro do Campus Virtual). O alumnado con dedicación a tempo parcial poderá solicitar a realización do traballo de forma individual.

### Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	Conterá preguntas obxectivas e de ensaio, tanto conceptuais como aplicadas.  O exame presentarase ao alumnado redactado no idioma de impartición da materia (castelán). Se algún alumno/a desexase unha copia do mesmo noutro idioma oficial da UDC, deberá solicitalo ao profesor coordinador cunha antelación mínima dunha semana antes da data de realización.	50
Traballos tutelados	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	Valoraranse: - Grao de cumprimento dos requisitos formais. - Calidade da edición. - Calidade da redacción. - Idoneidade e calidade do contido. - Calidade do análise e da interpretación da información.	20
Presentación oral	A36 B1 B2 B7 B10 C2	Valoraranse:  - Comprensión e dominio do tema que se ha tratou - Competencia para a comunicación verbal. - Competencia no emprego de TICs.	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.). Ofertarase un traballo por cada un dos bloques da materia. Cada estudante ou grupo de estudantes terá que escoller 2 dos 4 ofertados, para a súa elaboración e entrega. Polo menos un deles deberá corresponder aos bloques I ou III e, o outro, aos bloques II ou IV.</p> <p>É requisito a súa entrega axustada en formato e prazo. Ademáis, é requisito imprescindible ter asistido polo menos a un 65% das sesión interactivas do bloque correspondente. O profesor responsable de cada bloque establecerá estes apartados. A calificación de cada traballo ponderará un 50% da nota final 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 considerárase 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 conservarase en posteriores oportunidades e convocatorias: Proba mixta

Traballo tutelado

Presentación oral

A cualificación do apartado de solución de problemas leva a valoración conxunta dos traballos dos 2 bloques temáticos escollidos. Cada traballo achega un 50% da cualificación final deste apartado. Só se considerarán as cualificacións correspondentes ao último curso en que se entregou 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 (sempre que se cumpran os requisitos esixidos) 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 dedicación a tempo completo como para aquel con dedicación 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 non poida cumprir. Para casos especiais xustificados, se contemplará a posibilidade de avaliacións alternativas.

A realización fraudulenta das probas ou actividades de avaliación implicará directamente a cualificación de suspenso '0' na materia na convocatoria correspondente, invalidando así calquera cualificación obtida en todas as actividades de avaliación de cara a convocatoria extraordinaria.

Ademais, segundo a Lei de Convivencia

Universitaria (BOE núm. 48, do 25 de febreiro de 2022), a fraude académica, considérase falta moi grave, podendo implicar expulsión de 2 a 3 anos da universidade constando no expediente académico ata o seu total cumprimento; así como, a perda de dereitos de matrícula parcial durante un curso ou semestre académico (art. 14). Enténdese por fraude académica calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha materia ou acreditar o rendemento académico (art. 11).

COLABORACIÓN OPTATIVA CON

GRUPOS DE INVESTIGACIÓN (máximo 1 punto)

Na Facultade de Ciencias do

Deporte e a Educación Física desenvolve o seu labor investigador e docente o grupo de investigación Performance and Health Group cuxas áreas de traballo están vinculadas coa prescrición de exercicio para a optimización da condición física en diferentes perfís poboacionais.

Unha vez superada a materia, pódese obter 1 punto extraordinario, que se sumará á cualificación final, colaborando activamente nas tarefas de investigación deste grupo e/ou participando nos seminarios específicos que ofertan a tal fin. Esta colaboración será de carácter voluntario (NON É OBRIGATORIA) e non se terá en conta para alcanzar o aprobado.

Participar nas devanditas

actividades supón a posibilidade de aplicar na práctica os coñecementos e competencias adquiridos na materia e de profundar nos conceptos e no dominio técnico de moitos dos seus contidos.

Finalizada a colaboración, o

Director do grupo outorgará a cada alumno unha cualificación entre 0 e 1 punto que se trasladará á cualificación final.







## Bibliografía básica

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Williams
- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid. Ministerio de Sanidad y
- BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo
- Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson
- 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 referente 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
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson
- TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson
- 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



<b>Bibliografía complementaria</b>	<p>- ( ) .</p> <p>- SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas . Madrid.Ed. Gymnos.</p> <p>- SHEPARD, R. J. (1997). Aging, physical activity and health.. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics</p> <p>- 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</p> <p>- HAYFLICK, L. ; BARCIA, D. y MIQUEL, J. (1990). Aspectos actuales del envejecimiento normal y patológico. Madrid. Libro del Año, S.L.</p> <p>- Fogelholm. M; Stallnecht; Van Baak, M (2007). ECSS position statement: Exercise and obesity. European Journal of Sport Science. 6(1): 15-24</p> <p>- FERNÁNDEZ LEICEAGA, X. (dir.)( 2000). Avellentamento demográfico e consecuencias socioeconómicas. Vigo. Ed. Xerais de Galicia</p> <p>- 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</p> <p>- HAYFLICK, L (1999). Cómo y por qué envejecemos. Barcelona. Ed Herder</p> <p>- Rodríguez García (2008). Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. . Barcelona. Editoria médica Panamericana</p> <p>- 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</p> <p>- KANE, R.A. &amp; 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.</p> <p>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1998). Exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. 30:992-1008</p> <p>- Malina, R.M., Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL. Human Kinetics</p> <p>- 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'</p> <p>- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en España: aspectos cuantitativos.. Madrid.Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO</p> <p>- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en Europa: necesidades y demandas.. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO.</p> <p>- 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</p> <p>- 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</p> <p>- 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,</p> <p>- BELSKY, J.K. (1996). Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e . Barcelona. Ed. Masson</p> <p>- RUIPÉREZ, I (1999). Salud y enfermedad en los mayores. Barcelona. Ed. Glosa.</p> <p>- COUTIER, D.; CAMUS, Y. y SARKAR (1990). Tercera edad, actividades físicas y recreación. Madrid. Ed. Gymnos</p> <p>- 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</p> <p>PUBLICACIONES PERIÓDICAS: - Medicine and Science in Sport and Exercise- Sports Medicine-Journal of Strength and Conditioning Research-Strength and Conditioning Journal</p>
------------------------------------	--

### Recomendacions

Materias que se recomienda 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

Fisiología do exercicio II/620G01025

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 cuatrimestral, 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