



Guía Docente						
Datos Identificativos				2024/25		
Asignatura (*)	Actividade física saudable e calidad de vida II		Código	620G01036		
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte					
Descriptores						
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos		
Grao	1º cuatrimestre	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 García, Manuel Avelino Iglesias Soler, Eliseo	Correo electrónico	manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es eliseo.iglesias.soler@udc.es			
Web						
Descripción xeral	As materias Actividade física saudable e calidad de vida I e II conforman as disciplinas que o alumnado do grao debe 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 prescripción de exercicio desde as perspectivas preventiva, rehabilitadora e de incremento do benestar. En atención á descripción do módulo a materia estruturarase en torno a 4 bloques: 1) Prescripción 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 prescripción 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 actividad 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-científicamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidad de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade.
A23	Avaliar técnica e científicamente 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, fisiológicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividad 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 actividad física saudables e do rendemento deportivo.
A29	Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividad 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 actividad física e do deporte, como no exercicio profesional.
B1	Coñecer e posuir a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividad física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividad 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 actividad 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 enfrentarse.

## 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 fisiopatolóxicos 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. Prescripción de exercicio para o desenvolvemento do compoñente cardiorrespiratorio e metabólico TEMA I.3. Prescripción 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. ACTIVIDAD FÍSICA SAUDABLE NA IDADE ESCOLAR	TEMA II.1. Bases fisiológicas 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 prescripción de exercicio en nenos e novos.



BLOQUE TEMÁTICO III. ENVELLECIMENTO 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 prescripción 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 producción 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 B6 C6	5	0	5
Proba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C1 C2	2	30	32
Simulación	A14 A23 A27 A28 A36 B2 B6 B9	5	0	5
Traballos tutelados	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C1 C2 C3 C6	0	23	23
Obradoiro	A14 A23 A27 A28 B2 B10 C1	5	0	5
Presentación oral	A36 B1 B2 B6 B7 B10 C1 C2	0	3	3
Actividades iniciais	B1 B7 C3	1	0	1
Solución de problemas	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C1 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	Descripción
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, avaliaciós...) desenvolvidos no contexto do laboratorio ou da sala de exercicio.
Proba mixta	Constitúe unha das ferramentas de avaliação. Conterá cuestiós 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 prescripción de exercicio físico para a mellora da saude e da calidade de vida.



Traballos tutelados	Forma parte da avaliación e será realizado en grupos de entre 2 e 4 alumnos/as. Terá 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 tutor (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 tutor.
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 magistral, obradoiros etc.)

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descripción
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 asignáráselle un tutor 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 tutor considerará se a achega é adecuada e se o grupo pode avanzar á seguinte tarefa ou se, pola contra, debe corrixila ou mellorala, 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	Descripción	Cualificación
Proba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C1 C2	Conterá preguntas obxectivas e de ensaio, tanto conceptuais como aplicadas. Constará de dous apartados:  a) Avaliación continua. Constará de 4 probas obxectivas, unha por cada boque temático. Serán realizadas unha vez rematado cada bloque na hora de titoría contemplada no horario. A cualificación media de TODAS elas aportará ata un máximo do 25% da cualificación final. Non haberá a posibilidade de recuperar estas probas nin na proba global nin na segunda oportunidade.  b) Proba global final. Constará de preguntas de ensaio, tanto conceptuais como aplicadas. Levarase a cabo na data oficial de exame de cada oportunidade, e aportará ata un máximo do 25% da nota final.  Os exames presentaranse ao alumnado redactados 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 C1 C2 C3 C6	Valoraranse: <ul style="list-style-type: none"><li>- Grao de cumprimento dos requisitos formais.</li><li>- Calidade da edición.</li><li>- Calidade da redacción.</li><li>- Idoneidade e calidade do contido.</li><li>- Calidade do análise e da interpretación da información.</li><li>- Manexo adecuado dos recursos para a procura de información e da xestión bibliográfica</li><li>- Manexa adecuada dos recursos de intelixencia artificial</li></ul>	20
Presentación oral	A36 B1 B2 B6 B7 B10 C1 C2	Valoraranse: <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprensión e dominio do tema que se tratou.</li><li>- Competencia para a comunicación verbal.</li><li>- Competencia no emprego de TICs.</li></ul>	10
Solución de problemas	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C1 C2 C3 C6	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 magistral, obradoiros etc.). Ofertarase un traballo por cada un dos bloques da materia. Cada estudiante ou grupo de estudiantes 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.  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, salvo no caso do alumnado con dedicación a tempo parcial e dispensa académica. O profesor responsable de cada bloque establecerá estes apartados. A cualificación de cada traballo ponderará un 50% da nota final deste apartado	20

Observacións avaliación



Considerarase como apto aquel alumno/a cuxa suma dos diferentes apartados da avaliación supoña una cualificación igual ou maior 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 todas as metodoloxía, excepto do apartado de avaliación continua da proba mixta.

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 e dispensa académica de exención de asistencia poderá solicitar a cada profesor algunha adaptación ou alternativa de actividade cando a realización deste apartado requira dunha asistencia a clase que o/a estudiante non poida cumplir. Para casos especiais xustificados, se contemplará a posibilidade de avaliacións alternativas.

A

realización fraudulenta de proba ou actividades de avaliación implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometía a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudiante será cualificado con ?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do estudiantado da UDC, art. 11, apdo 4 b).

Entenderase 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 (Lei 3/2022, do 24 de febreiro, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g).

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).

## 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



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Fontes de información



Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none"><li>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams &amp; Williams</li><li>- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid. Ministerio de Sanidad y</li><li>- BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo</li><li>- Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson</li><li>- MELÉNDEZ ORTEGA, A. (2000). Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio.. Madrid. Ed. Gymnos</li><li>- 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</li><li>- 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</li><li>- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores) (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson</li><li>- TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson</li><li>- Forteza, K; Comellas, J; López de Viñaspre. P. (2004). El entrenador personal. Fitness y salud. Barcelona, Hispanoeuropea</li><li>- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona, INDE</li><li>- Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics</li><li>- JIMÉNEZ, A. (2003). Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud. Barcelona. Editorial Ergo</li><li>- BUENDÍA, J. (ed.) (1997). Gerontología y salud. Perspectivas actuales. Madrid. Biblioteca Nueva</li><li>- Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics</li><li>- Ruiz, J., Ortega, F.B., Gutiérrez, A., Meusel, D., Sjöström, M. y Castillo, M. (). Health-related fitness assessment in childhood and adolescent: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies.. Journal of Public Health, 14, 269-277.</li><li>- WOO, SL; BUCKWALTER, JA. (1991). Injury And Repair Of The Muskuloskeletal Soft Tissues. Illinois (EEUU)American Academy of Orthopaedic Surgeons.</li><li>- DEVIS DEVIS, J. (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Valencia. Ed. Marfil.</li><li>- Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE</li><li>- PARIER, J. (1993). Lesiones del Tenista. Barcelona.Ciba Geigy,</li><li>- Roald Bahr, Sverre Mæhlum (2007). Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid : Médica Panamericana</li><li>- Peterson, Lars (1988). Lesiones deportivas su previsión y tratamiento. Barcelona [etc] : Jims, D.L.1988</li><li>- POUX, D. (1995). Lesiones en el Golf. Barcelona. Ciba-Geigy, S.A</li><li>- KENDALL, F.P., KENDALL, E. y GEISE, P. (1996). Músculos: pruebas, funciones y dolor postural. Madrid.Marbán.</li><li>- NSCA -National Strength &amp; Conditioning Association (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. Champaign, IL. Human Kinetics</li><li>- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores) (2001). Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid (Volumen 2). Barcelona. Masson</li><li>- SPIRDUSO, W (1995). Physical dimensions of aging. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics.</li><li>- HEATH, G.H (2000). Programación del ejercicio para el adulto de edad avanzada?. En Manual para la prescripción y control del ejercicio físico. ACSM.</li><li>- Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care . Oxford : Blackwell Scientific Publications</li><li>- FU, F.H., STONE, D.A (2001). Sports Injuries: Mechanism, Prevention and Treatment. Filadelfia (EEUU)Lippincott</li></ul>
---------------------	--



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Williams & Wilkins

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

(EEUU)Mosby

- NICHOLAS, JA; HERSCHEMAN, EB (1995). The Upper Extremity In Sports Medicine. Missouri (EEUU)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
  - Fogelholm. M; Stallnecht; Van Baak, M (2007). ECSS position statement: Exercise and obesity. European Journal of Sport Science. 6(1): 15-24
  - AINSWORTH, B.E., W.L. HASSELL, 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
  - Rodríguez García (2008). Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. . Barcelona. Editorial médica Panamericana
  - Cole, T., Bellizi, M., Flegal, K. y Dietz, W. (2000). Establishing a standard 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
- PUBLICACIONES PERIÓDICAS: - Medicine and Science in Sport and Exercise- Sports Medicine-Journal of Strength and Conditioning Research-Strength and Conditioning Journal

## Recomendacions

Materias que se recomienda tener cursado previamente



## Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

## Materias que continúan o temario

Anatomía e cinesioloxía do movemento humano/620G01002

Fisioloxía do exercicio I/620G01013

Biomecánica do movemento humano/620G01014

Teoría e práctica do exercicio/620G01016

Fisioloxía do exercicio II/620G01025

Actividade física saudable e calidade de vida I/620G01023

## Observacións

Co fin de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería conveniente que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuadrienal, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas? e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder os cuestionarios 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