



| Guia docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                   |           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    | 2017/18           |           |
| Asignatura (*)        | Teoría y práctica del ejercicio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    | Código            | 620G01016 |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                   |           |
| Descriptores          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                   |           |
| Ciclo                 | Periodo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Curso              | Tipo              | Créditos  |
| Grado                 | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Segundo            | Obligatoria       | 6         |
| Idioma                | Gallego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                   |           |
| Modalidad docente     | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                   |           |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                   |           |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                   |           |
| Coordinador/a         | Romero Nieves, Jose Luis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Correo electrónico | j.l.romero@udc.es |           |
| Profesorado           | Romero Nieves, Jose Luis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Correo electrónico | j.l.romero@udc.es |           |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                   |           |
| Descripción general   | 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 (bio-mecánicos, bio-energéticos y bio-informáticos). y su evaluación mediante pruebas de campo para grandes poblaciones: aspectos instrumentales y normativos. |                    |                   |           |

| Competencias del título |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                  | Competencias del título                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| A1                      | Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.                                 |
| A5                      | Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad<br><br>de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.                                                                                                                                                                                 |
| A11                     | Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.                                                                                                                                                                                                                                |
| A14                     | Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.               |
| A16                     | Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad. |
| A18                     | Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.                                                                                                                                                                  |
| A22                     | Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.                                                                                                                      |
| A23                     | Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.                                                                                                                                 |
| A27                     | Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.                  |
| A29                     | Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.                                                                                                                                                                                                                   |
| A33                     | Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.                                                                                                                                                                  |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A36 | Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.                                                                                                                                       |
| B1  | Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.                                                                                                                                                                                  |
| B2  | Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.                                                                                                                                                                                                 |
| B3  | Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.                                                                                                                                                |
| B8  | Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.                                                                                                                                                                                                                  |
| B10 | Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.                                                                                                                                                                              |
| B11 | Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.                                                                                                                                                                                       |
| B19 | Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| B20 | Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado. |
| C1  | Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.                                                                                                                                                                                                    |
| C3  | Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.                                                                                                                       |
| C7  | Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.                                                                                                                                                                                                                         |
| C8  | Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.                                                                                                                                                               |

| Resultados de aprendizaje                                                   |                                                                         |                               |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
| Resultados de aprendizaje                                                   | Competencias del título                                                 |                               |          |
| Conocer y vivenciar, los efectos y las variables de los ejercicios físicos. | A5<br>A11<br>A14<br>A16<br>A18<br>A23<br>A27<br>A29<br>A33<br>A36       | B1<br>B2<br>B10<br>B11<br>B19 | C1       |
| Conocer y vivenciar la ejecución correcta de los ejercicios                 | A5<br>A11<br>A29<br>A33<br>A36                                          | B2<br>B10<br>B11<br>B19       | C3<br>C7 |
| Conocer y vivenciar formas de sistematizar el ejercicio                     | A1<br>A5<br>A11<br>A14<br>A16<br>A18<br>A23<br>A27<br>A29<br>A33<br>A36 | B1<br>B2<br>B10<br>B11<br>B19 | C1       |



|                                                                             |                                                                         |                                      |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|
| Conocer los aspectos estructurales del ejercicio físico                     | A1<br>A5<br>A11<br>A14<br>A16<br>A18<br>A22<br>A23<br>A27<br>A33<br>A36 | B1<br>B2<br>B10<br>B11<br>B19        | C1       |
| Diseñar ejercicio físico                                                    | A1<br>A5<br>A11<br>A14<br>A16<br>A18<br>A23<br>A27<br>A29<br>A33<br>A36 | B1<br>B2<br>B10<br>B11<br>B19<br>B20 | C1<br>C7 |
| Describir gráfica y terminológicamente de forma precisa el ejercicio físico | A1<br>A5<br>A11<br>A14<br>A16<br>A18<br>A23<br>A27<br>A29<br>A33<br>A36 | B1<br>B2<br>B10<br>B11<br>B19        | C1<br>C7 |
| Conocer los factores de la condición física                                 | A1<br>A5<br>A11<br>A14<br>A16<br>A18<br>A23<br>A27<br>A29<br>A33<br>A36 | B1<br>B2<br>B10<br>B11<br>B19        | C1       |



|                                                                                |     |     |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----|
| Evaluar la condición física                                                    | A1  | B1  | C1 |
|                                                                                | A5  | B2  | C3 |
|                                                                                | A11 | B10 | C8 |
|                                                                                | A14 | B11 |    |
|                                                                                | A16 | B19 |    |
|                                                                                | A18 |     |    |
|                                                                                | A23 |     |    |
|                                                                                | A27 |     |    |
|                                                                                | A29 |     |    |
|                                                                                | A33 |     |    |
|                                                                                | A36 |     |    |
|                                                                                |     |     |    |
| Conocer los principios del entrenamiento de la condición física                | A1  | B1  | C1 |
|                                                                                | A5  | B2  | C8 |
|                                                                                | A11 | B10 |    |
|                                                                                | A14 | B11 |    |
|                                                                                | A16 | B19 |    |
|                                                                                | A18 |     |    |
|                                                                                | A23 |     |    |
|                                                                                | A27 |     |    |
|                                                                                | A29 |     |    |
|                                                                                | A33 |     |    |
|                                                                                | A36 |     |    |
|                                                                                |     |     |    |
| Conocer los métodos de desarrollo de las capacidades motrices                  | A1  | B1  | C1 |
|                                                                                | A5  | B2  | C7 |
|                                                                                | A11 | B8  |    |
|                                                                                | A14 | B10 |    |
|                                                                                | A16 | B11 |    |
|                                                                                | A18 | B19 |    |
|                                                                                | A23 |     |    |
|                                                                                | A27 |     |    |
|                                                                                | A29 |     |    |
|                                                                                | A33 |     |    |
|                                                                                | A36 |     |    |
|                                                                                |     |     |    |
| Conocer y prescribir ejercicio mediante el diseño de programas de intervención | A1  | B1  | C1 |
|                                                                                | A5  | B2  | C7 |
|                                                                                | A11 | B3  |    |
|                                                                                | A14 | B10 |    |
|                                                                                | A16 | B11 |    |
|                                                                                | A18 | B19 |    |
|                                                                                | A23 |     |    |
|                                                                                | A27 |     |    |
|                                                                                | A29 |     |    |
|                                                                                | A33 |     |    |
|                                                                                | A36 |     |    |
|                                                                                |     |     |    |

| Contenidos                      |                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema                            | Subtema                                                                                                                                                            |
| Naturaleza del ejercicio físico | <p>El ejercicio físico y la motricidad humana.</p> <p>Concepto, definición y características del ejercicio físico.</p> <p>Contribuciones del ejercicio físico.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción del ejercicio físico                                                                                                                                                                                                      | Representación gráfica<br>Terminología del ejercicio físico                                                                                                 |
| Evolución y tendencias actuales del ejercicio físico                                                                                                                                                                                  | Síntesis histórica de la sistematización del ejercicio físico<br>Tendencias actuales de sistematización del ejercicio físico                                |
| Clasificación del ejercicio físico                                                                                                                                                                                                    | Clasificaciones del ejercicio según criterios<br>Clasificación del ejercicio según autores                                                                  |
| Aspectos estructurales del ejercicio físico                                                                                                                                                                                           | Aspectos estructurales del ejercicio físico Aspectos técnicos relativos a la ejecución de los ejercicios<br>Análisis mecánico y anatómico de los ejercicios |
| Fundamentos de la condición física                                                                                                                                                                                                    | Concepto, definición y características de la condición física<br>Factores de la condición física                                                            |
| Intervención sobre la condición física                                                                                                                                                                                                | Evolución de las capacidades motrices<br>Fundamentos para el desarrollo de la condición física<br>Valoración de la condición física                         |
| Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-informáticas esto es, dependientes de los procesos de organización y control del movimiento (Sistema de dirección: centros nerviosos superiores y sistema periférico) | La coordinación                                                                                                                                             |
| Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-mecánicas esto es, dependientes de las estructuras y funciones locomotoras (Sistema de movimiento: músculos y articulaciones)                                         | La flexibilidad                                                                                                                                             |
| Manifestaciones, desarrollo y valoración de las capacidades bio-energéticas esto es, dependientes de los procesos de obtención y utilización de energía (Sistema de alimentación: órganos y vísceras)                                 | La resistencia                                                                                                                                              |

| Planificación                                                                                                                     |                                                                                                   |                    |                                          |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|---------------|
| Metodologías / pruebas                                                                                                            | Competencias                                                                                      | Horas presenciales | Horas no presenciales / trabajo autónomo | Horas totales |
| Prueba de respuesta múltiple                                                                                                      | A1 A5 A11 A14 A16<br>A18 A22 A23 A27<br>A29 A33 A36 B1 B2<br>B3 B8 B10 B11 B19<br>B20 C1 C3 C7 C8 | 22                 | 22                                       | 44            |
| Solución de problemas                                                                                                             | A1 A5 A11 A14 A16<br>A18 A22 A23 A27<br>A29 A33 A36 B1 B2<br>B3 B8 B10 B11 B19<br>B20 C1 C3 C7 C8 | 25                 | 75                                       | 100           |
| Atención personalizada                                                                                                            |                                                                                                   | 6                  | 0                                        | 6             |
| (*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos |                                                                                                   |                    |                                          |               |

| Metodologías                 |                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Metodologías                 | Descripción                                                        |
| Prueba de respuesta múltiple | Exposición de los contenidos teóricos de la materia.               |
| Solución de problemas        | Exposición y aplicación de los contenidos prácticos de la materia. |



## Atención personalizada

| Metodologías                 | Descripción                                              |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Prueba de respuesta múltiple | Evaluación personalizada de la condición física.         |
| Solución de problemas        | Evaluación personalizada de la aplicación de ejercicios. |

## Evaluación

| Metodologías                 | Competencias                                                                          | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Calificación |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Prueba de respuesta múltiple | A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B1 B2 B3 B8 B10 B11 B19 B20 C1 C3 C7 C8 | La puntuación obtenida supone el 70% de la puntuación base para la calificación de la asignatura, consiste en una prueba escrita de tipo objetiva de reconocimiento y selección múltiple sobre conocimientos teóricos y prácticos del ejercicio físico. Así como información derivada de la realización voluntaria del -dossier o portafolios-                                                                                                                                                                                                            | 70           |
| Solución de problemas        | A1 A5 A11 A14 A16 A18 A22 A23 A27 A29 A33 A36 B1 B2 B3 B8 B10 B11 B19 B20 C1 C3 C7 C8 | La puntuación obtenida supone el 30% de la puntuación base para la calificación de la asignatura, consiste en una prueba escrita de aplicación de los conocimientos teóricos (descripción, representación, análisis, resolución de problemas, etc.) y prácticos del ejercicio físico, con preguntas y respuestas personalizadas, para lo cual, es absolutamente necesario poseer datos que se pueden obtener durante las clases o de forma automática por defecto. Así como información derivada de la realización voluntaria del -dossier o portafolios- | 30           |

## Observaciones evaluación

Para aprobar el examen es necesario aprobar las dos partes y alcanzar un mínimo de puntos (1,5 en la parte de aplicación + 3,5 en la parte correspondiente a la prueba objetiva). En el caso de no aprobar alguna de las dos partes del examen, la puntuación será menor de 5. Como norma general la nota se obtiene del apartado con mayor puntuación (en cualquier caso siempre será menor de 5). La prueba objetiva de respuesta múltiple, conlleva la penalización por repuesta errónea en la proporción siguiente: Un medio (1/2) del valor de la respuesta correcta. Más información en la plataforma Moodle.

El examen estará en el idioma de impartición de la asignatura. En cuanto a las solicitudes derivadas de la aplicación del artículo 8 de la normativa académica de evaluaciones, de calificaciones y reclamaciones, están condicionadas al plazo de una semana antes a la fecha de realización del examen.

El procedimiento de evaluación es el mismo para todas las convocatorias y oportunidades.

La evaluación de los alumnos con matrícula parcial, se realiza mediante el examen escrito indicado anteriormente (prueba de respuesta múltiple y solución de problemas).

## Fuentes de información



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Básica | <ul style="list-style-type: none"><li>- Blanco Nespereira, Alfonso (1991). 1000 Ejercicios de musculación. Barcelona, Paidotribo</li><li>- Ibañez Riestra, A (1991). 1004 Ejercicios de flexibilidad. Barcelona, Paidotribo</li><li>- Grosser / Brüggemann / Zintl (1989). Alto rendimiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca</li><li>- Calais, Blandine / Lamote, Andrée (1991). Anatomía para el movimiento. Tomo 2, Bases de ejercicios. Barcelona, Liebre de Marzo</li><li>- Fucci, S. / Benigni M (1988). Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento físico. Barcelona, Generalitat de Catalunya, D.G. de Deportes</li><li>- Parramón, José M (1990). Como dibujar la figura humana. Barcelona, Parramón</li><li>- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Aparatos de saltos. Madrid, Gymnos</li><li>- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Banco Sueco. Madrid, Gymnos</li><li>- Hernández Vázquez, J.L. / Manchón R (1984). Cuadernos de ejercicios físicos: Espalderas. Madrid, Gymnos</li><li>- Eduardo Generelo Lanaspá (1991). Cualidades físicas. Zaragoza, CEPID</li><li>- Edward T. Howley / B. Don Franks (1995). del técnico en salud y fitness. Barcelona, Paidotribo</li><li>- Varios (1992). Diccionario de ciencias del deporte. Málaga, Unisport</li><li>- Wheeler, Ruth H. (1971). Educación física para la recuperación. Jims</li><li>- Ferran A. Rodríguez (1996). Ejercicio y salud. Barcelona, Guttemberg</li><li>- Fidelus K. / Kocjasz J. (1989). Ejercicios físicos para el entrenamiento. Madrid, Gymnos</li><li>- Cooper, K (1979). El nuevo aerobics. México, Diana</li><li>- Mowbray L. Gaskell (1994). El plan Y. Madrid, Tikal</li><li>- Preibsch, M. / Reichard H. (1989). En forma. Barcelona, Hispano Europea</li><li>- Diagram Group (1982). Enciclopedia completa de ejercicios. Madrid, EDAF</li><li>- Hegedus, J (1977). Enciclopedia de la musculación deportiva. Buenos Aires, Stadium</li><li>- Ehlenz / Grosser / Zimmermann (1990). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona, Martínez Roca</li><li>- Fritz Zintl (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, Martínez Roca</li><li>- Grosser M (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona, Martínez Roca</li><li>- Weineck, Jürgen (2005). Entrenamiento total. Barcelona, Paidotribo</li><li>- Anderson, Bob (1984). Estirándose. Barcelona, Integral</li><li>- Blázquez Sánchez, Domingo (1990). Evaluar en educación física. Barcelona, INDE</li><li>- Jack, R. Leighton (1993). Fitness: Desarrollo corporal y preparación física deportiva por medio del entrenamiento con pesas. Barcelona, Paidotribo</li><li>- González Badillo, Juan José (1995). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona, INDE</li><li>- Renato Manno (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, Paidotribo</li><li>- Mosston, Muska (1975). Gimnasia Dinámica. México, Pax-México</li><li>- Kunz, H. / Schneider, W. / Spring, H. / Tristschler T. / Unold, E (1991). Gimnasia: Entrenamiento de fuerza. Barcelona, Hispano Europea</li><li>- Hernández Vázquez, J.L. (1980). Gimnástica. Madrid, UNED</li><li>- Houareau, M. (1986). Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona, Martínez Roca</li><li>- Wirhed Rolf (1989). Habilidad atlética y anatomía del movimiento. Barcelona, Edika - med</li><li>- González Badillo, Juan José (1991). Halterofilia. Madrid, Comité Olímpico Español</li><li>- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. Cádiz, Diputación de Cádiz</li><li>- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. Cádiz, Diputación de Cádiz</li><li>- Mora Vicente, Jesús (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. Cádiz, Diputación de Cádiz</li><li>- Cooper / Glassow (1973). Kinesiología. Buenos Aires, Médica Panamericana</li><li>- Thompson, Clem W (1978). Kinesiología estructural.. México, Interamericana</li><li>- Pearl, Bill (1989). La musculación: Preparación a los deportes, acondicionamiento general, Bodybuilding. Barcelona, Paidotribo</li><li>- Busquet, Léopold. (1994). Las cadenas musculares, tomo 1. Barcelona, Paidotribo</li><li>- Mora Vicente, Jesús (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. Diputación de Cádiz</li></ul> |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



- Anne Marie Filippi Crarpin (). Las nuevas gimnasias. Barcelona, Paidotribo
- Alter Michel J. (1990). Los estiramientos. Barcelona, Paidotribo
- Dawn Brown (1995). Manual completo de aerobio con step. Barcelona, Paidotribo
- American Collage of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Barcelona, Paidotribo
- Comité de expertos del Consejo de Europa (1993). Manual del Test Europeo de Aptitud Física (2ª Edición). Strasbourg, Consejo de Europa
- Mora Vicente, Jesús (1989). Mecánica muscular y articular. Cádiz, Diputación de Cádiz
- Mathews (1980). Medidas e avaliação em educação física. Río de Janeiro, Interamericana
- Real Fuerza Aérea Canadiense (1993). Métodos 5BX, XBX. Madrid, Tutor
- Kurt Meinel (1987). Motricidade 1. Sao Paulo, Ao Livro Técnico s/a
- Kurt Meinel (1987). Motricidade 2. Sao Paulo, Ao Livro Técnico s/a
- Ramón Lacaba (1993). Musculación, técnica, sistemática y metodología de la musculación. Madrid, Gymnos
- Brian J. Sharkey (1993). Nuevas dimensiones en fitness aeróbico. Barcelona, Paidotribo
- Groser / Starischka / Zimmermann (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Weineck, Jürgen. (2000). Salud ejercicio y deporte. Barcelona, Paidotribo
- Martín Llaudes, Nicolás (1995). Sistemática del ejercicio. Granada. Martín Llaudes Nicolás
- Dehoux Lucien (1965). Sobre la terminología de educación física. Madrid, COE
- Sven-A. Sölveborn (1989). Stretching. Barcelona, Martínez Roca
- Ferran Tarrago (1995). Tai Chi Chuan. Obelisco
- Lian Shou-You (1995). Taijiquan. Madrid, Mirach
- Langlade, A. / Rey, N. (1970). Teoría general de gimnasia. Buenos Aires, Stadium
- Hegedus, J (1988). Teoría general y especial del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca
- Sousa Guedes M (1996). Terminología dos exercicios básicos em educação física. Porto, Universidade Porto
- Grosser / Starischka (1988). Test de la condición física. Barcelona, Martínez Roca
- James D. George / A. Garth Fisher / Pat R. Vehrs (2001). Test y pruebas físicas. Barcelona, Paidotribo
- Peter G.J.M. Janssen (1989). Training Lactate Pulse-Rate. Finlandia, Polar Electro Oy
- Barbanti, Valdir J (1988). Treinamento físico: bases científicas. São Paulo, CLR Balieiro
- Chantal, Gosselin (1995). ultimate guide to fitness. Get fit stay fit. Londres, Reebok
- Lawrence A. Golding (1989). Y's Way to Physical fitness. YMCA



|                |  |
|----------------|--|
| Complementaria |  |
|----------------|--|

## Recomendaciones

### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

### Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

### Asignaturas que continúan el temario

## Otros comentarios

Para facilitar el proceso administrativo (evaluación) de la asignatura y de seguridad (PARQ test) del alumno, es obligatorio que el alumno cumplimente y entregue en plazo -semana de presentación-, la ficha de alumno que será facilitada por el profesor. Únicamente a los alumnos que obtengan el 100% de los datos de forma directa, se les facilitará un informe personalizado sobre su condición física. Como material didáctico el alumno de forma voluntaria puede realizar un portafolio el cual podrá contener: 1.- Las memorias de las prácticas. 2.- Si es el caso, los datos de la valoración personal de la condición física obtenidos en las clases. 3.- La sistematización de ejercicios (datos, videos, foto-seriaciones, ilustraciones gráficas y soportes rítmicos), conforme los requisitos expuestos en la guía para la elaboración del dossier o portafolio. Los aspectos formales y estructurales del portafolio, serán facilitados al alumno mediante una guía, que recoge de forma minuciosa todos los detalles para su confección. Importante: La propuesta didáctica -dossier o portafolios-, contiene datos e información necesarios para la resolución de algunas preguntas del examen final escrito teórico (prueba objetiva y de aplicación).

Está prohibido la utilización de dispositivos electrónicos sin la autorización del profesor, en clase y en el examen escrito.

Para poder realizar las prácticas de la asignatura, es obligatorio asistir con el vestuario y el calzado indicado por el profesor.

(\*) 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