



## Guía docente

| Guía docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                        |           |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                        | 2018/19   |
| Asignatura (*)        | Actividad física saludable y calidad de vida I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    | Código                 | 620G01023 |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                        |           |
| Descriptores          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                        |           |
| Ciclo                 | Periodo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Curso              | Tipo                   | Créditos  |
| Grado                 | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tercero            | Obligatoria            | 6         |
| Idioma                | Castellano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                        |           |
| Modalidad docente     | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                        |           |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                        |           |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                        |           |
| Coordinador/a         | Santiago Alonso, Miguel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es |           |
| Profesorado           | Santiago Alonso, Miguel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es |           |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                        |           |
| Descripción general   | Esta materia pretende el desarrollo de capacidades que permitan al alumno configurar en un marco integrador e interrelacional el papel que la actividad física debe jugar en la mejora de la salud no solo individual sino también en los colectivos, tratando de facilitar los cambios de conducta y un correcto enfoque sistemático en el consejo y prescripción que permitan luchar contra el sedentarismo de la sociedad actual. |                    |                        |           |

## Competencias del título

| Código | Competencias del título                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A7     | Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.                                                                                            |
| 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. |
| A15    | Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.                                                                                                                                                    |
| 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.    |
| A28    | Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.                                                                                                                                                                                                                         |
| 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.                                                                                                                                                                                                     |
| A30    | Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.                                                                                                                                                                        |
| 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.                                                                                                                                                                                           |
| B4     | Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.                                                                                                                                                                                                                                         |
| B8     | Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B9     | Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.                                                                                                                                                                                  |
| B10    | Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.                                                                                                                                                                                                                         |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                                                                     |
| C4 | Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común. |
| C6 | Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.                                                                                                                      |

| Resultados de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------|----|
| Resultados de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     | Competencias del título |    |
| Conocer y comprender las interrelaciones existentes entre actividad física, condición física y salud y su relación con el sedentarismo y las patologías ligadas al mismo, así como la necesidad de prescripción de ejercicio como instrumento terapéutico de promoción y prevención de alteraciones morfofuncionales. | A7  | B1                      | C3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A14 | B4                      | C4 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | B9                      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | B10                     |    |
| Conocer, comprender y aplicar los aspectos básicos de Alimentación y nutrición en relación con la actividad física y deportiva y como medio para mejorar la salud y calidad de vida.                                                                                                                                  | A14 | B2                      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A15 | B3                      |    |
| Comprender e identificar los beneficios y riesgos que el ejercicio conlleva según la población (género, edad, disfunción) así como ser capaz de intervenir adecuadamente en caso de accidente o incidente durante la práctica de actividad física.                                                                    | A28 | B2                      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A29 | B4                      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A30 |                         |    |
| Diseñar, planificar y evaluar técnico-científicamente de programas de intervención a través del ejercicio para aumentar la calidad de vida en personas que hayan visto disminuida su salud por alteraciones funcionales de diversa índole (metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, respiratorias etc).             | A14 | B2                      | C3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A23 | B3                      | C6 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A27 | B8                      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A36 |                         |    |

| Contenidos                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema                                                                                           | Subtema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| BASES CONCEPTUALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: MODELO Y CONCEPTOS CLAVE. | <p>Bases conceptuales de la Actividad Física, Condición Física y Salud.</p> <p>Aspectos biológicos y sociales de la Actividad Física y Salud: perspectiva evolutiva.</p> <p>Ámbitos de intervención de la Actividad Física en relación a la salud.</p> <p>Costes y beneficios de una sociedad activa o sedentaria.</p> <p>Consejos y prescripción de ejercicio como instrumento de salud.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA SALUD Y EL EJERCICIO.                                         | <p>Importancia de la alimentación y nutrición en ser humano: perspectiva histórica.</p> <p>¿Por qué comemos?: los alimentos y sus funciones.</p> <p>Aspectos fisiológicos de la nutrición.</p> <p>Aspectos metabólicos nutricionales de los principios inmediatos y nutrientes inorgánicos.</p> <p>Bioenergética.</p> <p>Los grupos de alimentos: teoría y práctica del manejo de tablas nutricionales.</p> <p>Dieta equilibrada: tabla de equivalencia y dieta por raciones.</p> <p>La dieta a lo largo del ciclo vital y en estados fisiológicos especiales.</p> <p>Ejercicio y control ponderal.</p> <p>Dieta en deportistas.</p> |
| ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL.                                                   | <p>Niños, jóvenes y deporte: actividad física en relación al crecimiento y maduración.</p> <p>Indicaciones y precauciones.</p> <p>Actividad física y salud en el adulto sano: indicaciones y precauciones.</p> <p>La actividad física y deportiva en las personas mayores: beneficios y riesgos.</p> <p>Mujer y deporte.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y ENFERMEDAD.                                                                         | <p>Aspectos cardiológicos de la actividad física y el deporte.</p> <p>Actividad física y alteraciones cardiovasculares.</p> <p>La recuperación y readaptación de las alteraciones cardíacas a través de la actividad física y el deporte.</p> <p>Alteraciones bronco pulmonares y actividad física.</p> <p>Actividad física y deportiva y alteraciones hematológicas.</p> <p>Actividad física y trastornos endocrino-metabólicos.</p> <p>Actividad física en otras patologías y trastornos.</p> |
| BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA VERSUS INACTIVIDAD: EPIDEMIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. PRIMEROS AUXILIOS. | <p>Riesgos del ejercicio: lesiones músculo esqueléticas. Prevención y asistencia.</p> <p>Riesgo del ejercicio: riesgo cardiovascular. Muerte súbita, prevención y asistencia.</p> <p>Riesgo y beneficio, dosis-respuesta desde una perspectiva biológica y psicosocial.</p> <p>Primeros auxilios: definición y pautas generales de actuación.</p> <p>Reanimación Cardiorrespiratoria Básica. Inmovilizaciones y traslados. Uso y manejo del DEA</p>                                             |

| Planificación                                                                                                                      |                             |                    |                                          |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------------------------|---------------|
| Metodologías / pruebas                                                                                                             | Competencias                | Horas presenciales | Horas no presenciales / trabajo autónomo | Horas totales |
| Análisis de fuentes documentales                                                                                                   | A29 B1 B9                   | 1                  | 3                                        | 4             |
| Actividades iniciales                                                                                                              | C3 C6                       | 1.5                | 0                                        | 1.5           |
| Estudio de casos                                                                                                                   | A14 A15 A23 A27             | 18                 | 13.5                                     | 31.5          |
| Sesión magistral                                                                                                                   | A7 A15 A27 A29 B1<br>B8 B10 | 24                 | 48                                       | 72            |
| Prácticas de laboratorio                                                                                                           | A14 A23 A28 A30<br>A36      | 5                  | 5.5                                      | 10.5          |
| Prueba mixta                                                                                                                       | A7 A14 A15 A27 A29<br>C4    | 2                  | 14                                       | 16            |
| Trabajos tutelados                                                                                                                 | A14 A23 A28 B2 B3<br>B4 B8  | 1.5                | 12                                       | 13.5          |
| Atención personalizada                                                                                                             |                             | 1                  | 0                                        | 1             |
| (*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos |                             |                    |                                          |               |

| Metodologías                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodologías                     | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Análisis de fuentes documentales | Análisis de las diversas fuentes bibliográficas, audiovisuales y programas que la red y las nuevas tecnologías permiten; para conocer y comprender el papel que cada vez con mayor preeminencia se otorga a la actividad física como vector principal de la salud así como utilizar las posibilidades que las mismas brindan para ayudar en la planificación desarrollo y control de las cargas de trabajo ligadas al ejercicio.     |
| Actividades iniciales            | Constituyen el conjunto de actividades que en una primera toma de contacto permiten exponer la guía docente, al tiempo que se explora el conocimiento que el grupo tiene de la materia en cuestión y que esperan conseguir al finalizar la misma , contextualizando la asignatura dentro del bloque y grado                                                                                                                          |
| Estudio de casos                 | Estudio y resolución de casos en los que se tratará de ver diversas soluciones aplicables a la resolución de problemas que puedan surgir habitualmente para conseguir una correcta valoración de aquellos aspectos relacionados con la actividad física y la salud que posibilitan un correcto diagnóstico de situación para una adecuada propuesta de prescripción de ejercicio razonada y adaptada a las necesidades individuales. |
| Sesión magistral                 | Constituye una síntesis y actualización de un tema de estudio, se tratará de realizar una exposición participativa, invitando y alentando al alumno a tomar parte activa fomentando las cuestiones razonadas y el debate de los temas tratados.                                                                                                                                                                                      |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prácticas de laboratorio | Realización de prácticas de evaluación de aquellos aspectos relacionados con la composición corporal, el gasto energético, y el uso de nuevas tecnologías para una correcta evaluación y ayuda en la prescripción de ejercicio.<br>Realización de prácticas que posibiliten una correcta evaluación de un accidentado, su inmovilización y traslado, así como la realización de una correcta RCP básica                                                                                                                                                                                                                      |
| Prueba mixta             | Consistirá en la realización de un test de respuesta única y/o preguntas cortas más un examen práctico de uno o varios casos que consistirá en el correcto diagnóstico, valoración y prescripción de ejercicio y la elaboración de sugerencias que permitiesen una mejora en calidad de vida o rendimiento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Trabajos tutelados       | Consistirá en dos trabajos en al menos uno de los casos será individual y versará sobre aspectos inequívocamente relacionados con los descriptores y competencias específicas de la asignatura, debiendo acordarse previamente con el responsable de la misma. En el segundo caso se tratará del diseño planificación y evaluación de un programa de intervención, debiendo exponerse y defenderse durante el cuatrimestre en que se imparta la asignatura. En su evaluación se tendrán en cuenta entre otros los aspectos formales, lenguaje, estructuración adecuación al tema, calidad de la documentación y creatividad. |

## Atención personalizada

| Metodologías                                                                       | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Análisis de fuentes documentales<br>Prácticas de laboratorio<br>Trabajos tutelados | Análisis de las diversas fuentes bibliográficas, audiovisuales y programas, que la red y las nuevas tecnologías permiten para conocer y comprender el papel que cada vez con mayor preeminencia se otorga a la actividad física como vector principal de la salud así como utilizar las posibilidades que las mismas brindan para ayudar en la planificación desarrollo y control de las cargas de trabajo ligadas al ejercicio.<br><br>Realización de prácticas de evaluación de aquellos aspectos relacionados con la composición corporal, el gasto energético, y el uso de nuevas tecnologías para una correcta evaluación y ayuda en la prescripción de ejercicio.<br>Realización y correcta aplicación de las técnicas de RCP Básica y uso y manejo del DEA<br><br>Consistirá en dos trabajos en al menos uno de los casos será individual y versará sobre aspectos inequívocamente relacionados con los descriptores y competencias específicas de la asignatura, debiendo acordarse previamente con el responsable de la misma. En el segundo caso se tratará del diseño planificación y evaluación de un programa de intervención, debiendo exponerse y defenderse durante el cuatrimestre en que se imparta la asignatura. En su evaluación se tendrán en cuenta entre otros los aspectos formales, lenguaje, estructuración adecuación al tema, calidad de la documentación y creatividad. |

## Evaluación

| Metodologías                     | Competencias          | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Calificación |
|----------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Análisis de fuentes documentales | A29 B1 B9             | Análisis por el alumnado de fuentes que le permitan ahondar en el conocimiento de una parte de la materia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5            |
| Estudio de casos                 | A14 A15 A23 A27       | Seguimiento individualizado de la resolución correcta de cada una de las problemáticas planteadas,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10           |
| Prácticas de laboratorio         | A14 A23 A28 A30 A36   | Realización utilizando para ello a un compañero de las prácticas de evaluación de aquellos aspectos condicionales que a posteriori deberán ser aplicadas en el desarrollo del trabajo tutelado.<br>Realización de prácticas de RCP básica y uso y manejo del DEA/ DESA                                                                                                                                                                                         | 10           |
| Prueba mixta                     | A7 A14 A15 A27 A29 C4 | Consta de dos fases, la primera consistirá en la realización de un test de respuesta única y/o preguntas cortas donde se evaluará los conocimientos teóricos y los conceptos relevantes de la materia. La segunda consistirá en un examen práctico de uno o varios casos dónde se deberá realizar el correcto diagnóstico, valoración y prescripción de ejercicio y la elaboración de sugerencias que permitiesen una mejora en calidad de vida o rendimiento. | 60           |



|                    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|--------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Trabajos tutelados | A14 A23 A28 B2 B3<br>B4 B8 | Consistirá en dos traballos, en al menos uno de los casos se tratará de una revisión bibliográfica que versará sobre aspectos inequívocamente relacionados con los descriptores y competencias específicas de la asignatura, debiendo acordarse previamente con el responsable de la misma. En el segundo caso se tratará del diseño planificación y evaluación de un programa de intervención, debiendo exponerse y defenderse durante el cuatrimestre en que se imparta la asignatura. En su evaluación se tendrán en cuenta entre otros los aspectos formales, lenguaje, estructuración adecuación al tema, calidad de la documentación y creatividad. | 15 |
|--------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## Observaciones evaluación

Los criterios de evaluación serán los mismos para las dos oportunidades de cada curso. Es imprescindible para superar la asignatura superar tanto los contenidos teóricos(p. mixta) como los prácticos(resto), no pudiendo superar la materia si uno de ellos no alcanza la calificación pertinente. Si la calificación de una parte no permite superar la asignatura, se mantendrán aprobadas aquellas partes de la evaluación ya superadas para la siguiente oportunidad.

Los alumnos que durante el cuatrimestre hubiesen realizado y superado los contenidos prácticos de la materia y realizado los trabajos encomendados no deberán realizar la fase práctica de la prueba mixta, debiendo sólo de realizar y superar el examen de contenidos teóricos.

Los alumnos de matrícula parcial, los alumnos que no tengan un 70% de participación en las prácticas de estudios de casos y prácticas de laboratorio, así como aquellos que no realicen de forma correcta los trabajos asignados, deberán de forma obligatoria realizar la prueba mixta en su integridad en cualquiera de las oportunidades para superar la asignatura.

El examen se presentará al alumno redactado en el idioma de impartición de la asignatura (esto es castellano). Si algún alumno desea realizarlo en el otro idioma oficial de la UDC, deberá solicitarlo al profesor coordinador con tiempo suficiente antes de la fecha de realización.

## Fuentes de información



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Básica</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2006). ?Guidelines for Graded Exercise Testing and exercise Prescription)?. Philadelphia. Lippincott Williams&amp; Wilkins</li> <li>- BIESALSKI H K, GRIMM P. (2007). Nutrición: texto y atlas. Madrid. Ed. Panamericana</li> <li>- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). (1993). ?Physical activity, fitness and health. Consensus statement?. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books</li> <li>- DE CAMBRA, S.; SERRA, L.I.; TRESSERRAS, R.; RODRÍGUEZ, F.A.; BALIUS, R., y VALLBONA, C. (1991). ?Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut?. Barcelona: Generaliat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social</li> <li>- DEVIS, J. y PEIRO, C. (1997). ?Ejercicio físico y salud en el currículo de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza?. En J. Devís y C. Peiró (Eds.). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la sa. Barcelona: Inde.</li> <li>- DEVIS DEVIS J. (2001). La Educación Física el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante Ed. Marfil</li> <li>- GONZALEZ GALLEGO J, SANCHEZ COLLADO P, MATAIX VERDÚ J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid. Ed Díaz de Santos</li> <li>- HEYWARD VIVIAN H (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Madrid. Ed. médica Panamericana</li> <li>- LOPEZ CHICHARRO J. FERNANDEZ VAQUERO A. (2008). Fisiología del ejercicio. Madrid. Ed. Panamericana</li> <li>- MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L. y CUADRADO C. (2013). Tablas de composición de alimentos. Madrid. Ed. Pirámide</li> <li>- RODRÍGUEZ, F.A. (1994). ?Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en personas sanas?. Barcelona: INEF de Catalunya</li> <li>- WILLIAMS M.H (2002). ? Nutrición para la salud, la condición física y el deporte?. Barcelona. Ed. Paidotribo</li> <li>- SERRA GRIMA R, BAGUR CALAFAT C. (2004). Prescripción de ejercicio para la salud. Barcelona .Ed. Paidotribo</li> <li>- WOLF-MAY K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Barcelona. Ed Elsevier Masson</li> </ul> |
| <b>Complementaria</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ASTRAND P-O; RODHAL K; DAHL H A; STROMME S B (2010). "Fisiología del ejercicio". Barcelona.Ed. Paidotribo</li> <li>- ARANCETA BARTRINA J. (2001). "Nutrición comunitaria". Barcelona. Ed. Masson</li> <li>- BLAIR,S.N.; KHOL, H.W., y BARLOW, C.E. (1994). ?Cardiovascular fitness and cardiovascular disease?. En Cardiovascular Responses to Exercise. Publicado por G.F. Fletcher, Mt. Kisco.. N Y. Futura Publ. Co.,</li> <li>- BURKE L. (2010). "Nutrición en el deporte". Madrid. Ed. Panamericana</li> <li>- MCARDLE, W.D.; KATCH, F., y KATCH, V.L. (2007). "Exercise Physiology". Baltimore LWW</li> <li>- McARDLE W.D.;KATCH F.I.; KATCH V.L. (2006). "Essentials of Exercise Physiology". Baltimore. Lippincot Williams &amp; Wilkins</li> <li>- PUJOL-AMAT, P. (1991). ?Nutrición salud y rendimiento deportivo?. Barcelona. Ed Espats</li> <li>- PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, P.H.; WING, A.L.; LEE, I.M.; JUNG, D.L. y KAMPERT, J.B. (1993). ?The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men?. N. Engl. J. Med.</li> <li>- RODRIGUEZ, F.A. y ARAGONÉS, M.T. (1992). ?Valoración funcional de la capacidad de rendimiento físico? En: González J. (Ed.), Fisiología de la actividad física y del deporte.. Madrid: Interamericana/McGraw-Hill</li> <li>- SERRA MAJEM L.; ARANCETA BARTRINA (2006). "Nutrición y salud pública". Barcelona.Ed.Elsevier-Masson</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Recomendaciones

### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Fisiología del ejercicio I/620G01013

Biomecánica del movimiento humano/620G01014

### Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente



Fisiología del ejercicio II/620G01025

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo/620G01037

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

(\*) 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