



| Guía Docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |                        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|------------------------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    | 2022/23                |
| Asignatura (*)        | Actividade física saudable e calidade de vida I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | Código             | 620G01023              |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |                        |
| Descriptoros          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |                        |
| Ciclo                 | Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Curso    | Tipo               | Créditos               |
| Grao                  | 1º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Terceiro | Obrigatoria        | 6                      |
| Idioma                | Castelán                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                    |                        |
| Modalidade docente    | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                    |                        |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |                        |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                    |                        |
| Coordinación          | Santiago Alonso, Miguel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es |
| Profesorado           | Santiago Alonso, Miguel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |                        |
| Descrición xeral      | Esta materia pretende o desenrolo de capacidades que permitan o alumnado configurar nun marco integrador e interrelacional o papel ca actividade física debe xogar na mellora da saúde non só individual sino tamén na colectividade, tratando de facilitar os cambios de conducta e un correcto enfoque e sistemática no consello e prescripción de exercicio que permitan loitar contra o sedentarismo da sociedade actual. |          |                    |                        |

| Competencias do título |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                 | Competencias do título                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| A7                     | Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades.                                                                                          |
| A14                    | Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade. |
| A15                    | Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes nos diferentes ámbitos da súa competencia laboral.                                                                                                                                                  |
| A23                    | Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.                                                                                                                       |
| A27                    | Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.                    |
| A28                    | Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.                                                                                                                                                                                                                          |
| A29                    | Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividade física insuficiente e inadecuada en calquera colectivo ou grupo social.                                                                                                                                                                                                  |
| A30                    | Aplicar técnicas e protocolos que lle permitan asistir como primeiro interviniente en caso de accidente ou situación de emerxencia, aplicando, de ser necesario, os primeiros auxilios.                                                                                                                                                              |
| A36                    | Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías da información e a imaxe, tanto nas ciencias da actividade física e do deporte, como no exercicio profesional.                                                                                                                                                                                          |
| B1                     | Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                                                                             |
| B2                     | Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                                                                                             |
| B3                     | Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.                                                                                                                                                                                          |
| B4                     | Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.                                                                                                                                                                                                                                  |
| B8                     | Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| B9                     | Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.                                                                                                                                                                                  |
| B10                    | Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.                                                                                                                                                                                                                           |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C3 | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.                                                                        |
| C4 | Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común. |
| C6 | Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.                                                                                                                      |

| Resultados da aprendizaxe                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                        |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|----|
| Resultados de aprendizaxe                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     | Competencias do título |    |
| Coñecer e comprender as interrelacións existentes entre actividade física, condición física e saúde e a súa relación co sedentarismo e as patoloxías ligadas o mesmo, así como a necesidade de unha correcta prescrición de exercicio como un dos instrumentos terapéuticos na promoción e prevención de alteracións morfofuncionais. | A7  | B1                     | C3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A14 | B4                     | C4 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | B9                     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | B10                    |    |
| Coñecer, comprender e aplicar os aspectos básicos da alimentación e nutrición en relación ca actividade física e deportiva e como medio para mellorar a saúde e a calidade de vida.                                                                                                                                                   | A14 | B2                     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A15 | B3                     |    |
| Comprender e identificar os beneficios e riscos que o exercicio e deporte conlevan según a poboación (xénero, idade, discapacidade) así como ser capaz de intervir de xeito correcto no caso de accidente ou incidente durante a práctica de actividade física.                                                                       | A28 | B2                     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A29 | B4                     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A30 |                        |    |
| Deseñar, planificar e avaliar técnico-científicamente programas de intervención a través do exercicio e deporte para aumentar a calidade de vida en persoas que viran diminuída a súa saúde por discapacidades funcionais de diversa índole (metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, respiratorias etc).                           | A14 | B2                     | C3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A23 | B3                     | C6 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A27 | B8                     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A36 |                        |    |

| Contidos                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temas                                                                                          | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| I.-BASES CONCEPTUAIS DA ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE: MODELO E CONCEPTOS CRAVE. | 1.-Bases conceptuais da Actividade Física, Condición Física e Saúde.<br>2.-Aspectos biolóxicos e sociais da Actividade Física e Saúde: perspectiva evolutiva. Aspectos epidemiolóxicos dunha sociedade activa ou sedentaria.<br>3.-Ámbitos de intervención da Actividade Física en relación á saúde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| II.-ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN PARA A SAÚDE E O EXERCICIO.                                       | 4.-Importancia da alimentación y nutrición no ser humano: perspectiva histórica. ¿Por qué comemos?: os alimentos y suas funcións..<br>5.-Requerimentos nutricionais e ingestas recomendadas<br>6.-Macronutrientes aspectos fisiolóxicos, metabólicos e nutricionais<br>7.-Micronutrientes aspectos fisiolóxicos, metabólicos e nutricionais.<br>8.-El agua aspectos fisiolóxicos, metabólicos y nutricionales.<br>9.-A dieta a longo da vida e en estados fisiolóxicos especiais.<br>10.-Nutrición e actividade física. Axudas ergoxénicas nutricionais.<br>P1.-Avaliación da composición corporal.<br>P2.-Sistemas de determinación do balance enerxético.<br>P3.-Adecuación de cargas de traballo para equilibrar ingesta e gasto enerxético<br>P4.-Os grupos de alimentos: teoría e práctica do manexo de táboas nutricionais e bases de datos de composición de alimentos.<br>P5.-Dieta equilibrada: táboa de equivalencia e dieta por racións. |



|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| III.-ACTIVIDADE FÍSICA AO LONGO DO CICLO VITAL.                                                                          | <p>11.-Nenos, novos e deporte: actividade física en relación ao crecemento e maduración. Indicacións e precaucións.</p> <p>12.-Actividade física e saúde no adulto san: indicacións e precaucións.</p> <p>A actividade física e deportiva nas persoas maiores: beneficios e riscos.</p> <p>13.-Muller e deporte.</p>                                                                                                                                                                                                                        |
| IV.-ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓ FÍSICA E ENFERMIDADE.                                                                    | <p>Aspectos epidemiolóxicos da actividade física e do deporte en diversas patoloxías.</p> <p>14.-Exercicio e patoloxías cardiovasculares.</p> <p>15.-Exercicio e patoloxías neumolóxicas</p> <p>16.-Exercicio e patoloxías endocrino-metabólicas.</p> <p>17.-Exercicio e patoloxías hematolóxicas</p> <p>18.-Exercicio e patoloxías nefrolóxicas.</p> <p>19.-Exercicio e alteracións neurolóxicas</p> <p>20.-Exercicio en outras patoloxías e alteracións.</p> <p>P6.-Prácticas de avaliación e prescrición de exercicio en patoloxías.</p> |
| V.-BENEFICIOS E RISCOS DA ACTIVIDADE FÍSICA VERSUS INACTIVIDADE: EPIDEMIOLOGÍA DA ACTIVIDADE FÍSICA. PRIMEIROS AUXILIOS. | <p>21.-Riscos do exercicio: lesións músculo esqueléticas. Prevención e asistencia.</p> <p>22.-Risco do exercicio: risco cardiovascular. Morte súbita, prevención e asistencia.</p> <p>23.-Primeiros auxilios: definición e pautas xerais de actuación.</p> <p>24.-RCP Básica.Inmovilizacions e traslados.</p> <p>P7.-Pautas xerais de actuación en feridas e traumatismos: inmovilizaciones e traslados.Uso e manexo do DEA.</p>                                                                                                            |

| Planificación                                                                                                            |                             |                   |                                           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas                                                                                                    | Competencias                | Horas presenciais | Horas non presenciais / traballo autónomo | Horas totais |
| Análise de fontes documentais                                                                                            | A29 B1 B9                   | 1                 | 8                                         | 9            |
| Actividades iniciais                                                                                                     | C3 C6                       | 1                 | 0                                         | 1            |
| Estudo de casos                                                                                                          | A14 A15 A23 A27             | 16                | 9.6                                       | 25.6         |
| Sesión maxistral                                                                                                         | A7 A15 A27 A29 B1<br>B8 B10 | 24                | 48                                        | 72           |
| Prácticas de laboratorio                                                                                                 | A14 A23 A28 A30<br>A36      | 5                 | 7                                         | 12           |
| Proba mixta                                                                                                              | A7 A14 A15 A27 A29<br>C4    | 2                 | 16.4                                      | 18.4         |
| Traballos tutelados                                                                                                      | A14 A23 A28 B2 B3<br>B4 B8  | 1                 | 10                                        | 11           |
| Atención personalizada                                                                                                   |                             | 1                 | 0                                         | 1            |
| *Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado |                             |                   |                                           |              |

| Metodoloxías                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                  | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Análise de fontes documentais | Análise das diversas fontes bibliográficas, audiovisuais e programas que a rede e as novas tecnoloxías permiten; para coñecer e comprender o papel que cada vez con maior preeminencia outórgase á actividade física como vector principal da saúde así como utilizar as posibilidades que as mesmas brindan para axudar na planificación desenvolvo e control das cargas de traballo ligadas ao exercicio. |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividades iniciais     | Constitúen o conxunto de actividades que nunha primeira toma de contacto permiten expor a guía docente, á vez que se explora o coñecemento que o grupo ten da materia en cuestión e que esperan conseguir ao finalizar a mesma , contextualizando a materia dentro do bloque e grao                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Estudo de casos          | Estudo e resolución de casos nos que se tratará de ver diversas solucións aplicables á resolución de problemas que poidan xurdir habitualmente para conseguir unha correcta valoración daqueles aspectos relacionados coa actividade física e a saúde que posibilitan un correcto diagnóstico de situación para unha adecuada proposta de prescrición de exercicio razoada e adaptada ás necesidades individuais.                                                                                                                                                                |
| Sesión maxistral         | Constitúe unha síntese e actualización dun tema de estudo, tratarase de realizar unha exposición participativa, convidando e alentando o alumnado a tomar parte activa fomentando as cuestións razoadas e o debate dos temas tratados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Prácticas de laboratorio | Realización de prácticas de avaliación daqueles aspectos relacionados coa composición corporal,o gasto enerxético,e o uso de novas tecnoloxías para unha correcta avaliación e axuda na prescrición de exercicio.<br>Realización de prácticas que permitan unha correcta avaliación de un accidentado, su inmovilización e traslado, así como a realización de unha correcta RCP básica.                                                                                                                                                                                         |
| Proba mixta              | Consistirá na realización dun test de resposta única e/ou preguntas curtas máis un exame práctico dun ou varios casos que consistirá no correcto diagnóstico, valoración e prescrición de exercicio e a elaboración de suxestións que permitisen unha mellora en calidade de vida ou rendemento                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Traballos tutelados      | Consistirá en dous traballos un individual e outro grupal e o primeiro versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo exporse e defenderse durante o cuatrimestre en que se imparta a materia. Na súa avaliación teranse en conta entre outros os aspectos formais, linguaxe,estructuración adecuación ao tema, calidade da documentación e creatividade. |

| Atención personalizada                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                                                                     | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Análise de fontes documentais<br>Prácticas de laboratorio<br>Traballos tutelados | <p>Revisión co alumnado que o solicite das fontes bibliográficas, audiovisuais e programas, que posibiliten unha correcta evolución e seguimento da materia , recomendando lecturas e posibilitando o coñecemento das ferramentas para unha adecuada valoración funcional que permita axudar na planificación desenrolo e control das cargas de traballo ligadas o exercicio.</p> <p>Realización de prácticas individualizadas sobre o correcto uso de material de avaliación que deberán utilizar para a realización das prácticas de laboratorio e na realización dos traballos asinados.</p> <p>Consistirá no seguimento grupal e individualizado da metodoloxía a adquirir e na forma de presentación dos traballos a realizar, adquirindo competencias que permitan ser utilizadas posteriormente na presentación dos mesmos asi como no futuro TFG. Na súa avaliación teranse en conta entre outros cuestións os aspectos formais, linguaxe,estructuración e adecuación o tema, calidade da documentación e creatividade.</p> <p>No caso do alumnado de matrícula parcial e aqueles que de xeito xustificado non poidesen facer a avaliación continua prevista ´habilitarase tras xuntanza e acordo un sistema que posibilite alcanzar os coñecementos e competencias da materia. A atención personalizada realizarase de xeito preferente de forma presencial e de no ser posible a través de Teams</p> |

| Avaliación                    |                 |                                                                                                                                                                       |               |
|-------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Metodoloxías                  | Competencias    | Descrición                                                                                                                                                            | Cualificación |
| Análise de fontes documentais | A29 B1 B9       | Análise polo alumnado de fontes que lle permitan afondar no coñecemento dunha parte da materia.                                                                       | 10            |
| Estudo de casos               | A14 A15 A23 A27 | Seguimento individualizado da resolución correcta de cada unha das problemáticas plantexadas. Realización de probas parciais de avaliación e asimilación de contidos. | 15            |



|                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prácticas de laboratorio | A14 A23 A28 A30 A36     | Realización por parte dos integrantes do grupo pequeno habitual de prácticas, da búsqueda e aplicación de test de valoración funcional de algún dos compoñentes ou factores da condición física saudable relacionado coa saúde que a posteriori podanse aplicar no desenvolvemento do traballo grupal.<br>Realización das prácticas de RCP básica e uso e manexo dos DEA/DESA                                                                                                                                                                                                                                  | 10 |
| Proba mixta              | A7 A14 A15 A27 A29 C4   | Consta de dúas fases, a primeira consistirá na realización dun exame dos contidos teóricos habitualmente test de resposta única e/ou preguntas cortas máis un exame práctico de un ou varios casos, que consistirá no correcto diagnóstico, valoración e prescripción de exercicio e na elaboración de suxerencias que permitisen unha mellora na calidade de vida ou rendemento                                                                                                                                                                                                                               | 50 |
| Traballos tutelados      | A14 A23 A28 B2 B3 B4 B8 | Consistirá en dous traballos, en un dos casos tratarase dunha revisión bibliográfica que versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño, planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo expoñerse e defenderse durante o cuatrimestre no que se imparta a materia.Na súa avaliación teranse en conta entre outras cuestións os aspectos formais, linguaxe, estruturación, adecuación o tema, calidade da documentación e creatividade. | 15 |

## Observacións avaliación

Os criterios da avaliación serán os mesmos para as dúas oportunidades de cada curso. Será imprescindible para superar a asignatura superar tanto os contidos teóricos, como os prácticos, non podendo superar a materia se en un de eles non acadara a calificación pertinente. Si a calificación de unha parte non permite superar a asignatura, manteranse aprobadas aquelas partes da avaliación xa superadas para a seguinte oportunidade de ese ano e en futuras convocatorias de avaliación.

O estudiantado que durante o cuatrimestre tivesen realizado e superado os contidos prácticos da materia e realizado os traballos encomendados non deberán realizar a fase práctica da proba mixta,debendo só realizar e superar o exame de contidos teóricos.

O alumnado de matrícula parcial, e o aqueles que de forma xustificada non poidesen seguir unha avaliación continuada (no teñan un 70% de asistencia e participación e superación das avaliacións das prácticas de estudos de casos e das prácticas de laboratorio, así como aqueles que non realicen de xeito correcto os traballos asignados), terán obrigatoriamente que realizar a proba mixta na súa totalidade(deberá facer obrigatoriamente o exame práctico) en calquera das seguintes oportunidades para superar a materia, podendo alcanzar deste xeito unha cualificación suficiente.

O exame da proba mixta(test , preguntas cortas e casos ) presentárase o estudiantado no idioma de impartición da materia ( castelan). Si algún alumno desexa facelo en outro idioma oficial da UDC, deberá solicitalo o profesor coordinador con tempo dabondo, 1 mes antes da data de realización.

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



## Fontes de información

### Bibliografía básica

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2006). ?Guidelines for Graded Exercise Testing and exercise Prescription)?. Philadelphia. Lippincott Williams& Wilkins
- BERNARDOT D. (2020). "Manual ACMS Nutrición para ciencias del ejercicio". Barcelona. Ed Wolters Kluwer
- BIESALSKI H K, GRIMM P. (2007). Nutrición: texto y atlas. Madrid. Ed. Panamericana
- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). (1993). ?Physical activity, fitness and health. Consensus statement?. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books
- DE CAMBRA, S.; SERRA, LI.; 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
- 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.
- DEVIS DEVIS J. (2001). La Educación Física el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante Ed. Marfil
- HEYWARD VIVIAN H (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Madrid. Ed. médica Panamericana
- GONZALEZ GALLEGO J, SANCHEZ COLLADO P, MATAIX VERDÚ J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid. Ed Díaz de Santos
- LOPEZ CHICHARRO J. FERNANDEZ VAQUERO A. (2008). Fisiología del ejercicio. Madrid. Ed. Panamericana
- MARQUEZ ROSA S., GARATACHEA VALLEJO N. (2010). Actividad física y salud. Madrid. Ed Díaz de Santos
- MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L. y CUADRADO C. (2013). Tablas de composición de alimentos. Madrid. Ed. Pirámide
- RODRÍGUEZ, F.A. (1994). ?Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en personas sanas?. Barcelona: INEF de Catalunya
- WILLIAMS M.H (2002). ? Nutrición para la salud, la condición física y el deporte?. Barcelona. Ed. Paidotribo
- SERRA GRIMA R, BAGUR CALAFAT C. (2004). Prescripción de ejercicio para la salud. Barcelona .Ed. Paidotribo
- WOLF-MAY K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Barcelona. Ed Elsevier Masson
- CASPERSEN C.J. POWELL KE. CHRISTENSEN GM.N (). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Atlanta. Public health reports
- PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE (2019). Physical Activity, All-Cause and Cardiovascular Mortality, and Cardiovascular Disease. ACSM\_Med. Sci. Sports Exerc



|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bibliografía complementaria</b> | <p>- ASTRAND P-O; RODHAL K; DAHL H A; STROMME S B (2010). "Fisiología del ejercicio". Barcelona.Ed. Paidotribo</p> <p>- ARANCETA BARTRINA J. (2001). "Nutrición comunitaria". Barcelona. Ed. Masson</p> <p>- 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.,</p> <p>- BURKE L. (2010). "Nutrición en el deporte". Madrid. Ed. Panamericana</p> <p>- MCARDLE, W.D.; KATCH, F., y KATCH, V.L. (2015). "Fisiología del ejercicio: Nutrición rendimiento y salud". Barcelona. Wolters Kluwer Health</p> <p>- McARDLE W.D.;KATCH F.I.; KATCH V.L. (2011). "Fisiología del ejercicio: Fundamentos". Madrid. Panamericana</p> <p>- PUJOL-AMAT, P. (1991). "Nutrición salud y rendimiento deportivo". Barcelona. Ed Espats</p> <p>- 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.</p> <p>- 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</p> <p>- SERRA MAJEM L.; ARANCETA BARTRINA (2006). "Nutrición y salud pública". Barcelona.Ed.Elsevier-Masson</p> <p>- (). .</p> |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía e cinesiología do movemento humano/620G01002

Fisiología do exercicio I/620G01013

Biomecánica do movemento humano/620G01014

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Fisiología do exercicio II/620G01025

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

### Materias que continúan o temario

### Observacións

(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente de acordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías