



## Teaching Guide

| Teaching Guide      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                          |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Identifying Data    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                          | 2019/20   |
| Subject (*)         | Healthy Exercise and Quality of Life II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        | Code                                                                                                                     | 620G01036 |
| Study programme     | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                          |           |
| Descriptors         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                          |           |
| Cycle               | Period                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Year   | Type                                                                                                                     | Credits   |
| Graduate            | 2nd four-month period                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fourth | Obligatory                                                                                                               | 6         |
| Language            | SpanishGalician                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                          |           |
| Teaching method     | Face-to-face                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                          |           |
| Prerequisites       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                          |           |
| Department          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                          |           |
| Coordinador         | Iglesias Soler, Eliseo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E-mail | eliseo.iglesias.soler@udc.es                                                                                             |           |
| Lecturers           | Arriaza Loureda, Rafael<br>Giraldez Garcia, Manuel Avelino<br>Iglesias Soler, Eliseo<br>Saavedra Garcia, Miguel angel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E-mail | rafael.arriaza@udc.es<br>manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es<br>eliseo.iglesias.soler@udc.es<br>miguel.saavedra@udc.es |           |
| Web                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                          |           |
| General description | As materias Actividade física saudable e calidade de vida I e II conforman as disciplinas que de forma obrigatoria o alumno do grao cursará detro do módulo ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE E CALIDADE DE VIDA. Ambas as materias entendemos que deben complementarse e nesta sentido Actividade física saudable e calidade de vida II abordará fundamentalmente cuestións referidas á prescrición de exercicio desde as perspectivas rehabilitadora, preventiva e de incremento do benestar. En atención á descrición do módulo a materia estruturarase contorna a 4 bloques:<br>-Prevención e readaptación funcional de lesións e patoloxías do aparello locomotor<br>-Prescrición personalizada de exercicio para a mellora da aptitude física relacionada coa saúde.<br>-Activida e exercicio físico orientado á saúde na Educación Física escolar<br>-Prescrición de exercicio físico e envellecemento |        |                                                                                                                          |           |

## Study programme competences

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



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B10 | Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.                                                                                                                                                                      |
| B20 | Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao. |
| C2  | Dominar a expresión e a comprensión de forma oral e escrita dun idioma estranxeiro.                                                                                                                                                                                                             |
| C3  | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.                                                                                                                 |
| C6  | Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.                                                                                                                                                               |

| Learning outcomes                                                                                                                                                            |                                       |                              |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|----------|
| Learning outcomes                                                                                                                                                            | Study programme competences           |                              |          |
| Ser capaz de prescribir exercicio físico orientado á prevención de alteracións morfofuncionais ao longo do ciclo vital                                                       | A7<br>A14<br>A23<br>A27               | B7<br>B9                     | C6       |
| Coñecer e comprender as bases do exercicio físico orientado á saúde na Educación Física escolar                                                                              | A7<br>A14<br>A23<br>A27               | B2<br>B7<br>B9<br>B10<br>B20 |          |
| Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e implementar programas de intervención a través da actividade física para aumentar a calidade de vida das persoas      | A14<br>A23<br>A27<br>A28              | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>C6 |
| Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicio físico orientados á saúde                                                          | A14<br>A23<br>A27<br>A28              | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>C6 |
| Deseñar, planificar, avaliar e implementar programas de exercicio físico para incrementar a calidade de vida das persoas con lesións do aparello locomotor                   | A14<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29       | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>C6 |
| Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas personalizados para a consecución dunha aptitude física saudable (health-related fitness)       | A7<br>A14<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29 | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>C6 |
| Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de prevención de patoloxías e lesións orixinadas pola práctica da actividade física e o deporte | A14<br>A23<br>A27<br>A28<br>A29       | B1<br>B2<br>B7<br>B9         | C3<br>C6 |
| Coñecer e aplicar recursos tecnolóxicos dispoñibles para planificación o control e seguimento da intervención no ámbito da prescrición de exercicio físico saudable          | A36                                   | B10                          | C3       |



|                                                                                                                                                                                                                                 |     |     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----|
| Coñecer e comprender as bases da prescrición de exercicio físico na 3ª idade                                                                                                                                                    | A7  | B1  | C6 |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A14 | B2  |    |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A23 | B7  |    |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A27 | B9  |    |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A28 |     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A29 |     |    |
| Deseñar, planificar, avaliar tecnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicio e actividade física en 3ª idade                                                                                                       | A14 | B1  | C3 |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A23 | B2  | C6 |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A27 | B7  |    |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A28 | B9  |    |
|                                                                                                                                                                                                                                 | A29 |     |    |
| Coñecer e utilizar literatura científica nacional e internacional no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte aplicadas no ámbito da saúde, con especial atención ás publicacións incluídas en JCR Science Edition |     | B1  | C2 |
|                                                                                                                                                                                                                                 |     | B7  | C3 |
|                                                                                                                                                                                                                                 |     | B9  | C6 |
|                                                                                                                                                                                                                                 |     | B10 |    |
|                                                                                                                                                                                                                                 |     | B20 |    |

| Contents                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic                                                                                                         | Sub-topic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| BLOQUE TEMÁTICO I. A PRESCRICIÓN DE EXERCICIO FÍSICO PARA A MELLORA DA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA COA SAÚDE | TEMA I.1. Aproximación conceptual: compoñentes da condición física relacionada coa saúde (Health-related fitness)<br>TEMA I.2. Valoración dada condición física relacionada coa saúde<br>TEMA I.3. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente cardiorrespiratorio e metabólico<br>TEMA I.4. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente muscular<br>TEMA I.5. Bases da planificación de exercicio para a mellora da condición física relacionada coa saúde |
| BLOQUE TEMÁTICO II. ACTIVIDAD FÍSICA SAUDABLE NA IDADE ESCOLAR                                                | TEMA II.1. Condición física saudable en escolares.<br>TEMA II.2. Hábitos de práctica físico-deportiva en escolares.<br>TEMA II.3. Pautas metodolóxicas para a prescrición de exercicio en nenos e novos.<br>TEMA II.4. Educación Física e Saúde                                                                                                                                                                                                                                                 |
| BLOQUE TEMÁTICO III. EXERCICIO FÍSICO EN PERSOAS MAIORES                                                      | TEMA III.1. Demografía e políticas do envellecemento<br>TEMA III.2. Teorías do envellecemento<br>TEMA III.3. Elementos de programación en persoas maiores<br>TEMA III.4. Avaliación da capacidade funcional das persoas maiores                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                                                                                                        |                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLOQUE TEMÁTICO IV. PATOLOXÍAS DO APARATO LOCOMOTOR: PREVENCIÓN, RECUPERACIÓN E READAPTACIÓN FUNCIONAL | TEMA IV.1. PUBLICACIÓN CIENTÍFICAS: BÚSQUEDA, E ESTRUCTURA.                                                                         |
|                                                                                                        | TEMA IV.2. INTRODUCCIÓN ÁS LESIÓN NO ÁMBITO FÍSICO- DEPORTIVO                                                                       |
|                                                                                                        | TEMA IV.3. LESIÓNS LIGAMENTOSAS E MENISCOPATIAS. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.     |
|                                                                                                        | TEMA IV.4. LESIÓNS DA UNIDADE MUSCULO-TENDINOSA. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.     |
|                                                                                                        | TEMA IV.5. LESIÓNS DO SISTEMA ÓSEO. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.                  |
|                                                                                                        | TEMA IV.6. PUBALXIA. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.                                 |
|                                                                                                        | TEMA IV.7. HERNIAS DISCAIS. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación.                          |
|                                                                                                        | TEMA IV.8. LESIÓN DO COMPLEXO ARTICULAR DO OMBREIRO. Características, factores de risco, estratexias de prevención e re-adaptación. |
|                                                                                                        | TEMA IV.9. OUTRAS LESIÓNS NO AMBITO DA ACTIVIDADE FÍSICO DEPORTIVA.                                                                 |

| Planning                                                                                                                        |                                                      |                      |                               |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------|
| Methodologies / tests                                                                                                           | Competencies                                         | Ordinary class hours | Student?s personal work hours | Total hours |
| Document analysis                                                                                                               | A14 A27 A28 A29 B1 B9 B10 B20 C2 C3 C6               | 3                    | 4                             | 7           |
| Guest lecture / keynote speech                                                                                                  | A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 C6                        | 24                   | 26                            | 50          |
| Laboratory practice                                                                                                             | A23 A27 A28 A36 B2 C6                                | 3                    | 0                             | 3           |
| Mixed objective/subjective test                                                                                                 | A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2                  | 2                    | 30                            | 32          |
| Simulation                                                                                                                      | A14 A23 A27 A28 A36 B2 B9                            | 3                    | 0                             | 3           |
| Supervised projects                                                                                                             | A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6 | 0                    | 21                            | 21          |
| Workshop                                                                                                                        | A14 A23 A27 A28 B2 B10                               | 15                   | 0                             | 15          |
| Oral presentation                                                                                                               | A36 B1 B2 B7 B10 C2                                  | 0                    | 3                             | 3           |
| Introductory activities                                                                                                         | B1 B7 C3                                             | 1                    | 0                             | 1           |
| Problem solving                                                                                                                 | A23 A27 A28 A36 B2 B7 C2 C3 C6                       | 0                    | 10                            | 10          |
| Diagramming                                                                                                                     | B1 B2 B7 B9 C2 C3                                    | 2                    | 1                             | 3           |
| Personalized attention                                                                                                          |                                                      | 2                    | 0                             | 2           |
| (*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students. |                                                      |                      |                               |             |

| Methodologies |             |
|---------------|-------------|
| Methodologies | Description |



|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Document analysis               | Consistirá na análise de artigos referidos a temáticas da materia. Poñerase especial énfase no estudo de traballos en lingua inglesa de publicacións incluídas en JCR. Compromete un importante traballo do alumno, quen analizará documentación, achegada polo profesor ou localizada polo propio estudante, para posteriormente proceder á súa discusión nas sesións presenciais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Guest lecture / keynote speech  | Exposición dos contidos da materia, con soporte audiovisual. A pesar das características concretas desta metodoloxía, buscarase a implicación activa do alumno, así como a significación das aprendizaxes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Laboratory practice             | Consistirá no desenvolvemento de actividades de tipo práctico (demostracións, exercicios, avaliacións) desenvolvidos no contexto de laboratorio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Mixed objective/subjective test | Constitúe unha das ferramentas de avaliación. Conterá cuestións tanto conceptuais como de aplicación dos contidos e actividades desenvolvidas ao longo da materia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Simulation                      | Representación do exercicio profesional no ámbito da actividade física saudable. Consistirá no deseño e execución de procesos de intervención, levados a cabo cos compañeiros de clase.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Supervised projects             | <p>Forma parte da avaliación e serán realizados en grupos de entre 2 e 4 alumnos. Devanditos traballos tendán que facer referencia a algún aspecto específico do temario da materia e poderán consistir en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Revisión e análise de bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 8 traballos publicados en revistas incluídas en JCR</li><li>- Deseño e programación de procesos de prescrición de exercicio físico saudable. A implementación poderá ser simulada, pero detallada en todos os seus apartados</li></ul> <p>Na primeira metade do cuadrimestre, será asignado a cada un dos grupos algún dos profesores da materia quen tutorizará o traballo. Os principais aspectos, resultados e/ou conclusións do traballo serán expostos por parte de cada un dos grupos ao tutor asignado.</p> |
| Workshop                        | Desenvolvemento de contidos da materia desde unha perspectiva eminentemente práctica. Prestarase especial atención ao desenvolvemento de competencias no alumno para o manexo de tecnoloxías de aplicación no ámbito do exercicio físico orientado á saúde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Oral presentation               | Análise do traballo tutelado, con exposición dos elementos do deseño así como dos resultados obtidos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Introductory activities         | Consiste na presentación dos contidos e actividades a desenvolver, así como a explicación de aspectos relacionados coa dinámica da materia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Problem solving                 | Realización de breves traballos que impliquen a resolución dalgunha cuestión exposta ao longo das actividades presenciais (lección maxistral, obradoiros etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Diagramming                     | Realización de esquemas dos contidos relativos aos temas indicados en cada sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Personalized attention

| Methodologies | Description |
|---------------|-------------|
|---------------|-------------|



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Supervised projects | <p>Cada grupo deberá cubrir unha ficha na que establecerá unha orde de prioridade á hora de desenvolver o traballo en torno á temática de cada un dos bloques temáticos da materia. Posteriormente, aos grupos asignaráselles un tutor entre os profesores da materia tendo en conta o contido a desenvolver no seu traballo. A asignación de tutor e contido farase tendo en conta a orde de comunicación da solicitude, as preferencias indicadas polo grupo e a distribución proporcional entre os bloques de contido. Cada grupo manterá polo menos cinco titorías co seu supervisor para tratar temas concretos do traballo. Estes encontros serán planificados ao comezo do cuadrimestre, e compatibles co emprego do resto de horas de titoría. Cada unha das atencións terá unha temática concreta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deseño</li> <li>- Ritmo de desenvolvemento</li> <li>- Resultados</li> <li>- Preparación da exposición</li> <li>- Exposición do traballo</li> </ul> <p>No caso de alumnos con matrícula con dedicación a tempo parcial, o alumno poderá solicitar a realización do traballo de forma individual, podendo realizarse o seguimento do traballo de forma non presencial (correo electrónico, skype etc.)</p> |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Assessment                      |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Methodologies                   | Competencies                                               | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Qualification |
| Mixed objective/subjective test | A14 A23 A27 A28<br>A29 B2 B7 B9 B20 C2                     | <p>Conterá tanto preguntas de ensaio como obxectivas. O carácter das preguntas poderá ter tanto carácter conceptual como aplicado.</p> <p>O exame presentarase ao alumno redactado no idioma de impartición da materia (isto é castelán). Se algún alumno desexa unha copia do mesmo no outro idioma oficial da UDC, deberá solicitalo ao profesor coordinador unha semana antes da data de realización</p>                                                                          | 50            |
| Supervised projects             | A7 A14 A23 A27 A28<br>A29 A36 B1 B7 B9<br>B10 B20 C2 C3 C6 | <p>Valoraranse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidade da presentación</li> <li>- Calidade do deseño presentado</li> <li>- Análise e interpretación dos resultados</li> <li>- Emprego de tecnoloxía e innovación</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           | 20            |
| Oral presentation               | A36 B1 B2 B7 B10 C2                                        | <p>Valoraranse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidade da comunicación verbal</li> <li>- Calidade no emprego de TICs</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10            |
| Problem solving                 | A23 A27 A28 A36 B2<br>B7 C2 C3 C6                          | <p>Consiste na realización de traballos de extensión breve que impliquen a resolución dalgunha cuestión ou da aplicación de procedementos técnicos abordados ao longo das actividades presenciais (lección maxistral, obradoiros etc.). Solicitarase un traballo por cada un dos bloques e a materia. É requisito a súa entrega axustada en formato e prazo. O profesor responsable de cada bloque establecerá estes apartados. Cada traballo supoñerá ata un 25% deste apartado</p> | 20            |

## Assessment comments



Para superar a materia será imprescindible lograr o apto na proba mixta. O apto na proba mixta establécese nunha cualificación maior ou igual ao 50% da máxima posible. Unha vez que se cumpra este requisito, só se considerará como apto aquel alumno cuxa suma dos diferentes apartados da avaliación supoña unha cualificación maior ou igual ao 50% da máxima posible.

Salvo que tivese lugar un cambio no sistema de avaliación, a cualificación obtida nos seguintes apartados conservaranse en posteriores oportunidades:

Proba mixta

Traballo tutelado

Presentación oral

A cualificación do apartado de solución de problemas leva a valoración conxunta dos traballos dos 4 bloques temáticos. Cada traballo achega un 25% da cualificación final deste apartado. Só se considerarán as cualificacións correspondentes ao último curso en que se entregaron algún deses traballos. En cada curso, a entrega dun novo traballo, supón a renuncia do alumno á cualificación obtida neste apartado en cursos anteriores.

Na segunda oportunidade o alumno poderá avaliarse de todos os apartados non realizados ou superados na primeira oportunidade

En cada oportunidade, non concorrer á a proba mixta implicará a cualificación do alumno como non presentado.

Todo o exposto con anterioridade será de aplicación tanto para alumnos con adicación a tempo completo como para aqueles con adicación a tempo parcial. No caso da solución de problemas, o alumno con matrícula a tempo parcial poderá solicitar a cada profesor algunha adaptación ou alternativa de actividade cando a realización deste apartado requira dunha asistencia a clase que o alumno non poida cumprir.



## Basic

- BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Williams
- MELÉNDEZ ORTEGA, A. (2000). Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio.. Madrid. Ed. Gymnos
- Moreno, L. A., Mesana, M. I., González-Gross, M., Gil, C. M., Fleta, J., Wärnberg, J., Ruiz, J. R., (2005). Anthropometric body fat composition referente values in Spanish adolescents. The AVENA Study. Annals of Nutrition and Metabolism, 49, 71 ? 76
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., Moreno, L., González-Gross, M., Wärnberg, J., Gutiérrez, A. y Gr (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). . Revista Española de Cardiología, 58(8), 898 ? 909
- TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson
- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid.Ministerio de Sanidad y
- Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson
- Forteza, K; Comellas, J; López de Viñaspre. P. (2004). El entrenador personal. Fitness y salud. Barcelona, Hispanoeuropea
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona, INDE
- Howley, E.T.; Franks, D. (2007). Fitness professional's handbook-5th edition. Champaign, IL. Human Kinetics
- JIMÉNEZ, A. (2003). Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud. Barcelona. Editorial Ergo
- BUENDÍA, J. (ed.) (1997). Gerontología y salud. Perspectivas actuales. Madrid. Biblioteca Nueva
- Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics
- Ruiz, J., Ortega, F.B., Gutiérrez, A., Meusel, D., Sjöström, M. y Castillo, M. (). Health-related fitness assesment in childhood and adolescente: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies.. Journal of Public Health, 14, 269-277.
- WOO, SL; BUCKWALTER, JA. (1991). Injury And Repair Of The Muskuloskeletal Soft Tissues. Illinois (EEUU)American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- DEVIS DEVIS, J. (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Valencia. Ed. Marfil.
- Pérez, I.J. y Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la educación física. Barcelona, INDE
- PARIER, J. (1993). Lesiones del Tenista. Barcelona.Ciba Geigy,
- Roald Bahr, Sverre Mæhlum (2007). Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid : Médica Panamericana
- Peterson, Lars (1988). Lesiones deportivas su prevision y tratamiento. Barcelona [etc] : Jims, D.L.1988
- POUX, D. (1995). Lesiones en el Golf. Barcelona. Ciba-Geigy, S.A
- KENDALL, F.P., KENDALL, E. y GEISE, P. (1996). Músculos: pruebas, funciones y dolor postural. Madrid.Marbán.
- NSCA -National Strength & Conditioning Association (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. Champaign, IL. Human Kinetics
- Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores) (2001). Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid (Volumen 2). Barcelona. Masson
- SPIRDUSO, W (1995). Physical dimensions of aging. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics.
- HEATH, G.H (2000). Programación del ejercicio para el adulto de edad avanzada?. En Manual para la prescripción y control del ejercicio físico. ACSM.
- Renström, Per. (1993). Sports injuries basic principles of prevention and care . Oxford : Blackwuell Scientific Publications
- FU, F.H., STONE, D.A (2001). Sports Injuries: Mechanism, Prevention and Treatment. Filadelfia (EEUU)Lippincott



Williams & Wilkins

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

- NICHOLAS, JA; HERSCHMAN, EB (1995). The Upper Extremity In Sports Medicine. Missouri (EEUU) Mosby



## Complementary

- (). .
- SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas . Madrid.Ed. Gymnos.
- SHEPARD, R. J. (1997). Aging, physical activity and health.. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics
- DONNELLY, JOSEPH E. ; BLAIR, STEVEN N. PED; JAKICIC, JOHN M. ; MANORE, MELINDA M. ., R.D.; RANKIN, J (2009). Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. (Position Stand). Med. Sci. Sports Exerc. 41 (2):459-471
- HAYFLICK, L. ; BARCIA, D. y MIQUEL, J. (1990). Aspectos actuales del envejecimiento normal y patológico. Madrid. Libro del Año, S.L.
- FERNÁNDEZ LEICEAGA, X. (dir.)( (2000). Avellentamento demográfico e consecuencias socioeconómicas. Vigo. Ed. Xerais de Galicia
- HAYFLICK, L (1999). Cómo y por qué envejecemos. Barcelona. Ed Herder
- AINSWORTH, B.E., W.L. HASKELL, M.C. WHITT, M.L. IRWIN, A.M. SWARTZ, S.J. STRATH, W.L. O'BRIEN, D.R. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med. Sci. Sports Exerc. 32 (9): S498-S516
- Fogelholm. M; Stallnecht; Van Baak, M (2007). ECSS position statement: Exercise and obesity. European Journal of Sport Science. 6(1): 15-24
- Rodríguez García (2008). Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. . Barcelona. Editoria médica Panamericana
- Cole, T., Bellizi, M., Flegal, K. y Dietz, W. (2000). Establishing a estándar definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. British Medical Journal, 320, 1240
- KANE, R.A. & KANE, R.L. (1993). Evaluación de las necesidades de los ancianos. Guía práctica sobre los instrumentos de medición.. Madrid.Fundación Caja de Madrid y S.G. Editores.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1998). Exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. 30:992-1008
- Malina, R.M., Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL. Human Kinetics
- Vallbona Calbó C., Roure E., Violan, M. (directores) (2007). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. Barcelona. Edita Direcció General de Salut Pública (Departament de Salut) y Secretaria General de l'
- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en España: aspectos cuantitativos.. Madrid.Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO
- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989). La tercera edad en Europa: necesidades y demandas.. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2002). Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 34, No. 2, pp. 364-380
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2001). Position Stand: Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. . Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1998). Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med. Sci. Sports Exerc. 33 (12):2145-2156,
- BELSKY, J.K. (1996). Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e . Barcelona. Ed. Masson
- RUIPÉREZ, I (1999). Salud y enfermedad en los mayores. Barcelona. Ed. Glosa.
- COUTIER, D.; CAMUS, Y. y SARKAR (1990). Tercera edad, actividades físicas y recreación. Madrid. Ed. Gymnos
- VELLAS, B.; LAFONT, C.; ALLARD,M. y ALBAREDE, J.L (1995). Transtornos de la postura y riesgo de caída. Del envejecimiento satisfactorio a la pérdida de autonomía. Barcelona.Ed. Glosa
- ENLACES EN INTERNET: . <http://www.estudioavena.com/> <http://www.sobrentrenamiento.com/>  
<http://www.femedes.es/portada.php> PUBLICACIONES PERIÓDICAS: - Medicine and Science in Sport and Exercise - Sports Medicine -Journal of Strength and Conditioning Research -Strength and Conditioning Journal -NSCA's Performance Training Journal

## Recommendations



|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| Subjects that it is recommended to have taken before     |
|                                                          |
| Subjects that are recommended to be taken simultaneously |
| Theory and Practice of Sports Training/620G01037         |
| Subjects that continue the syllabus                      |
| Anatomy and Kinetics of Human Movement/620G01002         |
| Physiology of Exercise I/620G01013                       |
| Biomechanics of Human Movement/620G01014                 |
| Theory and Practice of Exercise/620G01016                |
| Healthy Exercise and Quality of Life I/620G01023         |
| Other comments                                           |
|                                                          |

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.