



Guía docente

Guia docente				
Datos Identificativos				2022/23
Asignatura (*)	Actividad física saludable y calidad de vida II		Código	620G01036
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Cuarto	Obligatoria	6
Idioma	Castellano			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Iglesias Soler, Eliseo	Correo electrónico	eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Profesorado	Giraldez Garcia, Manuel Avelino	Correo electrónico	manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es	
	Iglesias Soler, Eliseo		eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Web				
Descripción general	Las materias Actividad física saludable y calidad de vida I e II conforman las disciplinas que el alumnado del grado deber cursar de forma obligatoria dentro del módulo ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA. Ambas se complementan y en el caso de la II se aborda fundamentalmente a la prescripción de ejercicio desde las perspectivas preventiva, rehabilitadora y de incremento del bienestar. En atención a la descripción del módulo a materia se estructurará en torno a 4 bloques: 1) Prescripción personalizada de ejercicio para la mejora de la aptitud física relacionada con la salud de las personas adultas; 2) Actividad y ejercicio físico orientado a la salud en la edad escolar; 3) Envejecimiento activo y prescripción de ejercicio en las personas mayores, y 4) Prevención y readaptación funcional de lesiones del aparato locomotor. es			

Competencias del título

Código	Competencias del título
A7	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
A14	Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.
A23	Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.
A29	Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.
A36	Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B6	Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B7	Gestionar la información.
B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.



B20	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias del título		
Conocer y comprender las bases del ejercicio físico orientado a la salud en población adulta, en la edad escolar y en personas mayores.	A7	B6	C1
Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas personalizados para la consecución de una adecuada condición física relacionada con la salud (health-related fitness) y de una mejor calidad de vida en personas adultas, en edad escolar y en personas mayores.	A7	B1	C2
	A14	B2	C3
	A23	B7	C6
	A27	B9	
	A28	B10	
	A29	B20	
	A36		
Conocer y comprender los factores de riesgo y los mecanismos fisio-patológicos de las lesiones deportivas.	A14	B1	C2
	A23	B2	C3
	A27	B7	C6
	A28	B9	
	A29	B10	
	A36		
Diseñar, planificar, evaluar e implementar programas de ejercicio físico para prevenir y recuperar lesiones del aparato locomotor .	A14	B1	C3
	A23	B2	C6
	A27	B7	
	A28	B9	
	A29		

Contenidos	
Tema	Subtema
BLOQUE TEMÁTICO I. LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD EN PERSONAS ADULTAS	TEMA I.1. Valoración de la la condición física relacionada con la salud
	TEMA I.2. Prescripción de ejercicio para el desarrollo del componente cardiorrespiratorio y metabólico
	TEMA I.3. Prescripción de ejercicio para el desarrollo del componente muscular
	TEMA I.4. Bases de la planificación del ejercicio físico para la mejora de la condición física relacionada con la salud
BLOQUE TEMÁTICO II. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EDAD ESCOLAR	TEMA II.1. Bases fisiológicas del ejercicio en edad escolar.
	TEMA II.2. Condición física relacionada con la salud en edades escolares.
	TEMA II.3. Hábitos de práctica físico-deportiva en edades escolares.
	TEMA II.4. Pautas metodológicas para la prescripción de ejercicio en niños y jóvenes.
	TEMA II.4. Educación Física y Salud



BLOQUE TEMÁTICO III. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES	TEMA III.1. Envejecimiento: conceptos generales TEMA III.2. La evaluación de la condición física relacionada con la salud en personas mayores TEMA III.3. Diseño y prescripción de ejercicio físico para la mejora de la condición física relacionada con la salud de las personas mayores
BLOQUE TEMÁTICO IV. PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS	TEMA IV.1. Conceptos generales sobre lesiones deportivas, prevención y readaptación. TEMA IV.2. Incidencia, prevalencia y factores de riesgo lesional en la actividad físico-deportivas TEMA IV.3. Mecanismos de producción y fisiopatología de las lesiones deportivas TEMA IV.4. Medidas y estrategias para la prevención de las lesiones deportivas TEMA IV.5. Metodología general para la readaptación de las lesiones deportivas

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Sesión magistral	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 C6	30	30	60
Prácticas de laboratorio	A23 A27 A28 A36 B2 C6	5	0	5
Prueba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	2	30	32
Simulación	A14 A23 A27 A28 A36 B2 B9	5	0	5
Trabajos tutelados	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	0	23	23
Taller	A14 A23 A27 A28 B2 B10	5	0	5
Presentación oral	A36 B1 B2 B7 B10 C2	0	3	3
Actividades iniciales	B1 B7 C3	1	0	1
Solución de problemas	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C2 C3 C6	0	14	14
Atención personalizada		2	0	2
(*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos				

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Sesión magistral	Exposición de los contenidos de la materia con soporte audiovisual. En las sesiones se intentará trasladar al alumnado el significado y la aplicabilidad de los aprendizajes y promover su participación activa.
Prácticas de laboratorio	Consistirá en el desarrollo de actividades de tipo práctico (demostraciones, ejercicios, evaluaciones...) desarrollados en el contexto del laboratorio o de la sala de ejercicio.
Prueba mixta	Constituye una de las herramientas de evaluación. Contendrá cuestiones tanto conceptuales como de aplicación de los contenidos y de las actividades desarrolladas a lo largo de la materia.
Simulación	Consistirá en el diseño y ejecución de procesos de intervención, llevados a cabo con los compañeros/as de clase con el fin de simular el ejercicio profesional en el ámbito de la prescripción de ejercicio para la mejora de la salud y la calidad de vida



Trabajos tutelados	Forman parte de la evaluación y serán realizados en grupos de entre 2 y 4 alumnos/as. Tendrán que hacer referencia la algún aspecto específico del temario de la materia y consistirá en una tarea de revisión y análisis de la bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 5 trabajos publicados en revistas incluidas en JCR. En la primera mitad del cuatrimestre, se asignará un tutor (profesor de la materia) a cada uno de los grupos.
Taller	Se tratarán contenidos de la materia de una forma eminentemente práctica y se prestará especial atención a que el alumnado desarrolle competencias para lo manejo de tecnologías de aplicación en el ámbito del ejercicio físico orientado a la salud.
Presentación oral	Exposición del trabajo tutelado al tutor.
Actividades iniciales	Consiste en la presentación de los contenidos, de las actividades a desarrollar y en la explicación de aspectos relacionados con la dinámica de la materia
Solución de problemas	Realización de trabajos que implican la resolución de alguna cuestión planteada a lo largo de las actividades presenciales (lección magistral, talleres etc.)

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	Cada grupo deberá indicar por orden de preferencia los bloques temáticos de la materia en los que desearía hacer el trabajo. Posteriormente, a cada grupo se le asignará un tutor afín a la temática elegida, teniendo en cuenta el orden de preferencia manifestada y garantizado un reparto equilibrado entre los profesores y los bloques temáticos. Para la realización del trabajo se establecerán diversas tareas secuenciais en las que cada grupo deberá hacer las aportaciones parciales correspondientes en unos plazos indicados previamente. El tutor considerará si la aportación es adecuada y si el grupo puede avanzar a la siguiente tarea o si, por el contrario, debe corregirla o mejorarla, para lo cual le dará las indicaciones apropiadas. El proceso de tutorización podrá hacerse de modos diversos: presencial o virtual (Teams, correo electrónico o foro del Campus Virtual). El alumnado con dedicación a tiempo parcial podrá solicitar la realización del trabajo de forma individual.

Evaluación

Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Prueba mixta	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C2	Contendrá preguntas objetivas y de ensayo, tanto conceptuales como aplicadas. El examen se presentará al alumnado redactado en el idioma de impartición de la materia (castellano). Si algún alumno/a deseara una copia del mismo en otro idioma oficial de la UDC, deberá solicitarlo al profesor coordinador con una antelación mínima de una semana antes de la fecha de realización.	50
Trabajos tutelados	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C2 C3 C6	Se valorarán: - Grado de cumplimiento de los requisitos formales. - Calidad de la edición. - Calidad de la redacción. - Idoneidad y calidad del contenido. - Calidad del análisis y de la interpretación de la información.	20



Presentación oral	A36 B1 B2 B7 B10 C2	Se valorarán: - Comprensión y dominio del tema que se ha tratado - Competencia para la comunicación verbal. - Competencia en el empleo de TICs.	10
Solución de problemas	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C2 C3 C6	Consiste en la realización de trabajos de extensión breve que impliquen la resolución de alguna cuestión o de la aplicación de procedimientos técnicos abordados a lo largo de las actividades presenciales (lección magistral, práctica de laboratorio, taller, etc.). Se ofertará un trabajo por cada uno de los bloques de la materia. Cada estudiante o grupo de estudiantes tendrá que escoger 2 de los 4 ofertados para su elaboración y entrega. Al menos uno de ellos deberá corresponder a los bloques I o III y, el otro, a los bloques II o IV. Es requisito su entrega ajustada en formato y plazo. Además, es requisito imprescindible haber asistido por lo menos a un 65% de las sesiones interactivas del bloque correspondiente. El profesor responsable de cada bloque establecerá estos apartados. La calificación de cada trabajo ponderará un 50% en la nota final de este apartado	20

Observaciones evaluación



Para superar la materia será imprescindible lograr el apto en la prueba mixta. El apto en la prueba mixta se establece en una calificación mayor o igual al 50% de la máxima posible. Una vez que se cumpla este requisito, solo se considerará como apto aquel alumno/a cuya suma de los diferentes apartados de la evaluación suponga una calificación mayor o igual al 50% de la máxima posible.

Salvo que tuviera lugar un cambio en el sistema de evaluación, la calificación obtenida en los siguientes apartados se conservarán en posteriores oportunidades y convocatorias:

Prueba mixta

Trabajo tutelado

Presentación oral

La calificación del apartado de solución de problemas lleva la valoración conjunta de los trabajos de los 2 bloques temáticos escogidos. Cada trabajo supone un 50% de la calificación final de este apartado. Solo se considerarán las calificaciones correspondientes al último curso en que se entregó alguno de estos trabajos. En cada curso, la entrega de un nuevo trabajo, supone la renuncia del/la alumno-a a la calificación obtenida en este apartado en cursos anteriores.

En la segunda oportunidad el/la alumno/a podrá evaluarse de todos los apartados no realizados (siempre que se cumplan los requisitos exigidos) o superados en la primera oportunidad.

En cada oportunidad, no concurrir a la prueba mixta implicará la calificación del/de la alumno/a como no presentado/a.

Todo lo expuesto con anterioridad será de aplicación tanto para el alumnado con dedicación a tiempo completo como para aquel con dedicación a tiempo parcial. En el caso de la solución de problemas, el alumno/a con matrícula a tiempo parcial podrá solicitar a cada profesor alguna adaptación o alternativa de actividad cuando la realización de este apartado requiera de una asistencia a clase que el/la estudiante no pueda cumplir. Para casos especiales justificados, se contemplará la posibilidad de evaluaciones alternativas.

La realización fraudulenta de las pruebas o actividades de evaluación implicará directamente la calificación de suspenso '0' en la materia en la convocatoria correspondiente, invalidando así cualquier calificación obtenida en todas las actividades de evaluación de cada convocatoria extraordinaria.

Además, según la Ley de Convivencia Universitaria (BOE núm. 48, de 25 de febrero de 2022), el fraude académico, se considera falta muy grave, pudiendo implicar expulsión de 2 a 3 años de la universidad constando en el expediente académico hasta su total cumplimiento; así como, la pérdida de derechos de matrícula parcial durante un curso o semestre académico (art. 14). Se entiende por fraude académico cualquier comportamiento premeditado tendente a falsear los resultados de un examen o trabajo, propio o ajeno, realizado como requisito para superar una materia o acreditar el rendimiento académico (art. 11).

COLABORACIÓN OPTATIVA CON GRUPOS DE INVESTIGACIÓN (máximo 1 punto)

En la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física desarrolla su labor investigadora y docente el grupo de investigación Performance and Health Group cuyas áreas de trabajo están vinculadas con la prescripción de ejercicio para la optimización de la condición física en diferentes perfiles poblacionales.

Una vez superada la materia, se puede obtener 1 punto extraordinario, que se sumará a la calificación final, colaborando activamente en las tareas de investigación de este grupo y/o participando en los seminarios específicos que ofertan a tal fin. Esta colaboración será de carácter voluntario (NO ES OBLIGATORIA) y no se tendrá en cuenta para alcanzar el aprobado.

Participar en las dichas actividades supone la posibilidad de aplicar en la práctica los conocimientos y competencias adquiridos en la materia y de profundizar en los conceptos y en el dominio técnico de muchos de sus contenidos.

Finalizada la colaboración, el Director del grupo otorgará a cada alumno una calificación entre 0 y 1 punto que se trasladará a la calificación final.



Básica	- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Williams - ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989). Demografía sanitaria de la ancianidad. Madrid. Ministerio de Sanidad y - BUCHBAUER, J., STEININGER, K. (2005). Rehabilitación de la Lesiones. Barcelona. Paidotribo - Jiménez, A. y Montil, M. (coords.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Madrid: Dyckinson - 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 - Serra Majem, Lly Aranceta, J.(directores (2003). Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Barcelona. Masson - TIMIRAS, P.S (1997). Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Barcelona. Masson - 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; HERSCHEMAN, EB (1995). The Lower Extremity And Spine In Sports Medicine. Missouri (EEUU) Mosby

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



Complementaria	- (). . - SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas . Madrid.Ed. Gymnos. - SHEPARD, R. J. (1997). Aging, physical activity and health.. Champaign,IL, EEUU. Human Kinetics - DONNELLY, JOSEPH E. ; BLAIR, STEVEN N. PED; JAKICIC, JOHN M. ; MANORE, MELINDA M. ., R.D.; RANKIN, J (2009). Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. (Position Stand). Med. Sci. Sports Exerc. 41 (2):459-471 - HAYFLICK, L. ; BARCIA, D. y MIQUEL, J. (1990). Aspectos actuales del envejecimiento normal y patológico. Madrid. Libro del Año, S.L. - Fogelholm. M; Stallnecht; Van Baak, M (2007). ECSS position statement: Exercise and obesity. European Journal of Sport Science. 6(1): 15-24 - FERNÁNDEZ LEICEAGA, X. (dir.)(2000). Avellentamento demográfico e consecuencias socioeconómicas. Vigo. Ed. Xerais de Galicia - 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 - HAYFLICK, L (1999). Cómo y por qué envejecemos. Barcelona. Ed Herder - 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 PUBLICACIONES PERIÓDICAS: - Medicine and Science in Sport and Exercise- Sports Medicine-Journal of Strength and Conditioning Research-Strength and Conditioning Journal
----------------	---

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente



Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo/620G01037
Asignaturas que continúan el temario
Anatomía y cinesiología del movimiento humano/620G01002 Fisiología del ejercicio I/620G01013 Biomecánica del movimiento humano/620G01014 Teoría y práctica del ejercicio/620G01016 Fisiología del ejercicio II/620G01025 Actividad física saludable y calidad de vida I/620G01023
Otros comentarios
Con el fin de mejorar el sistema de garantía interna de calidad de nuestro centro, sería conveniente que el alumnado atendiera a la solicitud realizada por la UDC, con periodicidad cuatrimestral, respecto a participar en el proceso de evaluación de las materias cursadas? y cuya llamada realiza bajo el nombre de ?AVALÍA? consistiendo en responder los cuestionarios que evalúan la docencia del profesorado en cada materia
(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías