



Teaching Guide

Teaching Guide				
Identifying Data				2023/24
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	1st four-month period	Fourth	Obligatory	6
Language	Spanish			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department	Educación Física e Deportiva			
Coordinador	Iglesias Soler, Eliseo	E-mail	eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Lecturers	Giraldez Garcia, Manuel Avelino Iglesias Soler, Eliseo	E-mail	manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es eliseo.iglesias.soler@udc.es	
Web				
General description	As materias Actividade física saudable e calidade de vida I e II conforman as disciplinas que o alumnado do grao deber cursar de forma obrigatoria dentro do módulo ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE E CALIDADE DE VIDA. Ambas se complementan e no caso da II abórdase fundamentalmente á prescrición de exercicio desde as perspectivas preventiva, rehabilitadora e de incremento do benestar. En atención á descrición do módulo a materia estruturarase en torno a 4 bloques: 1) Prescrición personalizada de exercicio para a mellora da aptitude física relacionada coa saúde das persoas adultas; 2) Actividade e exercicio físico orientado á saúde na idade escolar; 3) Envellecemento activo e prescrición de exercicio nas persoas maiores, e 4) Prevención e readaptación funcional de lesións do aparato locomotor.			

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.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
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.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
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		
Coñecer e comprender as bases do exercicio físico orientado á saúde en poboación adulta, na idade escolar e en persoas maiores.	A7	B6	C1
Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas personalizados para a consecución dunha adecuada condición física relacionada coa saúde (health-related fitness) e dunha mellor calidade de vida en persoas adultas, en idade escolar e en persoas maiores.	A7	B1	C2
	A14	B2	C3
	A23	B7	C6
	A27	B9	
	A28	B10	
	A29	B20	
Coñecer e comprender os factores de risco e os mecanismos fisiopatolóxicos das lesións deportivas.	A36		
	A14	B1	C2
	A23	B2	C3
	A27	B7	C6
	A28	B9	
	A29	B10	
Deseñar, planificar, avaliar e implementar programas de exercicio físico para previr e recuperar lesións do aparato locomotor.	A36		
	A14	B1	C3
	A23	B2	C6
	A27	B7	
	A28	B9	
	A29		

Contents	
Topic	Sub-topic
BLOQUE TEMÁTICO I. A PRESCRICIÓN DE EXERCICIO FÍSICO PARA A MELLORA DA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA COA SAÚDE EN PERSOAS ADULTAS	TEMA I.1. Valoración da condición física relacionada coa saúde
	TEMA I.2. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente cardiorrespiratorio e metabólico
	TEMA I.3. Prescrición de exercicio para o desenvolvemento do compoñente muscular
	TEMA I.4. 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. Bases fisiolóxicas do exercicio en idade escolar
	TEMA II.2. Condición física relacionada coa saúde en idades escolares.
	TEMA II.3. Hábitos de práctica físico-deportiva en idades escolares.
	TEMA II.4. Pautas metodolóxicas para a prescrición de exercicio en nenos e novos.
	TEMA II.5. Educación Física e Saúde



BLOQUE TEMÁTICO III. ENVELLECIMIENTO ACTIVO E PRESCRICIÓN EXERCICIO EN PERSOAS MAIORES	TEMA III.1. Envellecemento: conceptos xerais TEMA III.2. A avaliación da condición física relacionada coa saúde en persoas maiores TEMA III.3. Deseño e prescrición de exercicio físico para a mellora da condición física relacionada coa saúde das persoas maiores
BLOQUE TEMÁTICO IV. PREVENCIÓN E READAPTACIÓN DAS LESIÓNS DEPORTIVAS	TEMA IV.1. Conceptos xerais sobre lesións deportivas, prevención e readaptación. TEMA IV.2. Incidencia, prevalencia e factores de risco lesional na actividade físico-deportiva TEMA IV.3. Mecanismos de produción e fisiopatoloxía das lesións deportivas TEMA IV.4. Medidas e estratexias para a prevención das lesións deportivas TEMA IV.5. Metodoloxía xeral para a readaptación das lesións deportivas

Planning				
Methodologies / tests	Competencies	Ordinary class hours	Student?s personal work hours	Total hours
Guest lecture / keynote speech	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 C6	30	30	60
Laboratory practice	A23 A27 A28 A36 B2 B6 C6	5	0	5
Mixed objective/subjective test	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C1 C2	2	30	32
Simulation	A14 A23 A27 A28 A36 B2 B6 B9	5	0	5
Supervised projects	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C1 C2 C3 C6	0	23	23
Workshop	A14 A23 A27 A28 B2 B10 C1	5	0	5
Oral presentation	A36 B1 B2 B6 B7 B10 C1 C2	0	3	3
Introductory activities	B1 B7 C3	1	0	1
Problem solving	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C1 C2 C3 C6	0	14	14
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
Guest lecture / keynote speech	Exposición dos contidos da materia con soporte audiovisual. Nas sesións intentarase trasladar ao alumnado o significado e a aplicabilidade das aprendizaxes e promover a súa participación activa.
Laboratory practice	Consistirá no desenvolvemento de actividades de tipo práctico (demostracións, exercicios, avaliacións...) desenvolvidos no contexto do laboratorio ou da sala de exercicio.
Mixed objective/subjective test	Constitúe unha das ferramentas de avaliación. Conterá cuestións tanto conceptuais como de aplicación dos contidos e das actividades desenvolvidas ao longo da materia.
Simulation	Consistirá no deseño e execución de procesos de intervención, levados a cabo cos compañeiros/as de clase co fin de simular o exercicio profesional no ámbito da prescrición de exercicio físico para a mellora da saúde e da calidade de vida.



Supervised projects	Forman parte da avaliación e serán realizados en grupos de entre 2 e 4 alumnos/as. Terán que facer referencia a algún aspecto específico do temario da materia e consistirá nunha tarefa de revisión e análise da bibliografía. Deberán analizarse un mínimo de 5 traballos publicados en revistas incluídas en JCR. Na primeira metade do cuadrimestre, asignarase un titor (profesor da materia) a cada un dos grupos.
Workshop	Trataranse contidos da materia dunha forma eminentemente práctica e prestarase especial atención a que o alumnado desenvolva competencias para o manexo de tecnoloxías de aplicación no ámbito do exercicio físico orientado á saúde.
Oral presentation	Exposición do traballo tutelado ao titor.
Introductory activities	Consiste na presentación dos contidos, das actividades a desenvolver e na explicación de aspectos relacionados coa dinámica da materia.
Problem solving	Realización de traballos que implican a resolución dalgunha cuestión exposta ao longo das actividades presenciais (lección maxistral, obradoiros etc.)

Personalized attention

Methodologies	Description
Supervised projects	Cada grupo deberá indicar por orde de preferencia os bloques temáticos da materia nos que desexaría facer o traballo. Posteriormente, a cada grupo asignaráselle un titor afín á temática elixida, tendo en conta a orde de preferencia manifestada e garantido un reparto equilibrado entre os profesores e os bloques temáticos. Para a realización do traballo estableceranse diversas tarefas secuenciais nas que cada grupo deberá facer as achegas parciais correspondentes nuns prazos indicados previamente. O titor considerará se a achega e adecuada e se o grupo pode avanzar á seguinte tarefa ou se, pola contra, debe corrixila ou melloralala, para o que lle dará as indicacións apropiadas. O proceso de tutorización poderá facerse de modos diversos: presencial ou virtual (Teams, correo electrónico ou foro do Campus Virtual). O alumnado con dedicación a tempo parcial poderá solicitar a realización do traballo de forma individual.

Assessment

Methodologies	Competencies	Description	Qualification
Mixed objective/subjective test	A14 A23 A27 A28 A29 B2 B7 B9 B20 C1 C2	Conterá preguntas obxectivas e de ensaio, tanto conceptuais como aplicadas. O exame presentarase ao alumnado redactado no idioma de impartición da materia (castelán). Se algún alumno/a desexase unha copia do mesmo noutro idioma oficial da UDC, deberá solicitalo ao profesor coordinador cunha antelación mínima dunha semana antes da data de realización.	50
Supervised projects	A7 A14 A23 A27 A28 A29 A36 B1 B7 B9 B10 B20 C1 C2 C3 C6	Valoraranse: - Grao de cumprimento dos requisitos formais. - Calidade da edición. - Calidade da redacción. - Idoneidade e calidade do contido. - Calidade do análise e da interpretación da información.	20
Oral presentation	A36 B1 B2 B6 B7 B10 C1 C2	Valoraranse: - Comprensión e dominio do tema que se tratou. - Competencia para a comunicación verbal. - Competencia no emprego de TICs.	10



Problem solving	A23 A27 A28 A36 B2 B7 C1 C2 C3 C6	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.). Ofertarase un traballo por cada un dos bloques da materia. Cada estudante ou grupo de estudantes terá que escoller 2 dos 4 ofertados, para a súa elaboración e entrega. Polo menos un deles deberá corresponder aos bloques I ou III e, o outro, aos bloques II ou IV. É requisito a súa entrega axustada en formato e prazo. Ademáis, é requisito imprescindible ter asistido polo menos a un 65% das sesión interactivas do bloque correspondente, salvo no caso do alumnado con dedicación a tempo parcial e dispensa académica. O profesor responsable de cada bloque establecerá estes apartados. A cualificación de cada traballo ponderará un 50% da nota final deste apartado	20
-----------------	--------------------------------------	--	----

Assessment comments



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

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

Proba mixta

Traballo tutelado

Presentación oral

A cualificación do apartado

de solución de problemas leva a valoración conxunta dos traballos dos 2 bloques temáticos escollidos. Cada traballo achega un 50% da cualificación final deste apartado. Só se considerarán as cualificacións correspondentes ao último curso en que se entregou algún deses traballos. En cada curso, a entrega dun novo traballo, supón a renuncia do/da alumno-a á cualificación obtida neste apartado en cursos anteriores.

Na segunda oportunidade o/a

alumno/a poderá avaliarse de todos os apartados non realizados (sempre que se cumpran os requisitos esixidos) ou superados na primeira oportunidade.

En cada oportunidade, non

concorrer á proba mixta implicará a cualificación do/da alumno/a como non presentado/a.

Todo o exposto con

anterioridade será de aplicación tanto para o alumnado con dedicación a tempo completo como para aquel con dedicación a tempo parcial. No caso da solución de problemas, o alumno/a con matrícula a tempo parcial e dispensa académica de exención de asistencia poderá solicitar a cada profesor algunha adaptación ou alternativa de actividade cando a realización deste apartado requira dunha asistencia a clase que o/a estudante non poida cumprir. Para casos especiais xustificados, se contemplará a posibilidade de avaliacións alternativas.

A

realización fraudulenta de proba ou actividades de avaliación implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado con ?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do estudantado da UDC, art. 11, apdo 4 b).

Entenderase por fraude académica calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha materia ou acreditar o rendemento académico (Lei 3/2022, do 24 de febreiro, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g).

Ademais,

segundo a Lei de Convivencia Universitaria (BOE núm. 48, do 25 de febreiro de 2022), a fraude académica, considérase falta moi grave, podendo implicar



expulsión de 2 a 3 anos da universidade constando no expediente académico ata o seu total cumprimento; así como, a perda de dereitos de matrícula parcial durante un curso ou semestre académico (art. 14).

COLABORACIÓN OPTATIVA CON

GRUPOS DE INVESTIGACIÓN (máximo 1 punto)

Na Facultade de Ciencias do Deporte

e a Educación Física desenvolve o seu labor investigador e docente o grupo de investigación Performance and Health Group cuxas áreas de traballo están vinculadas coa prescrición de exercicio para a optimización da condición física en diferentes perfís poboacionais.

Unha vez superada a materia,

pódese obter 1 punto extraordinario, que se sumará á cualificación final, colaborando activamente nas tarefas de investigación deste grupo e/ou participando nos seminarios específicos que ofertan a tal fin. Esta colaboración será de carácter voluntario (NON É OBRIGATORIA) e non se terá en conta para alcanzar o aprobado.

Participar nas devanditas actividades

supón a posibilidade de aplicar na práctica os coñecementos e competencias adquiridos na materia e de profundar nos conceptos e no dominio técnico de moitos dos seus contidos.

Finalizada a colaboración, o

Director do grupo outorgará a cada alumno unha cualificación entre 0 e 1 punto que se trasladará á cualificación final





Basic	- 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; 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. - 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). Avellamentamento 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
---------------	---

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 Physiology of Exercise II/620G01025 Healthy Exercise and Quality of Life I/620G01023
Other comments
Co fin de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería conveniente que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuatrimestral, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas? e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder os cuestionarios que avalían a docencia do profesorado en cada materia

(*)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.