



Universitat de Lleida  
Centre de Formació Contínua

Senior  
UdL

# GUIA DOCENT

## EXERCICI FÍSIC I SALUT

### Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	EXERCICI FÍSIC I SALUT
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	3 ECTS
<b>Coordinació</b>	M <sup>a</sup> CARME JOVÉ DELTELL
<b>Departament/s</b>	DIDÀCTIQUES ESPECÍFIQUES
<b>Idioma d'impartició</b>	CATALÀ
<b>Professorat</b>	JOVÉ DELTELL, M <sup>a</sup> CARME REVERTER MASIA, JOAQUIM HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, VICENÇ

## Objectius acadèmics de l'assignatura

1. Proporcionar coneixements sobre la promoció de la salut a través de l'activitat física i de l'exercici físic.
2. Conèixer diferents tècniques per accedir al control i consciència corporal.
3. Proporcionar recursos pràctics saludables a partir d'activitats físiques amb suport musical.

## Continguts fonamentals de l'assignatura

1. Bloc 1.
  - a. Benestar i qualitat de vida
  - b. Programa de condicionament físic saludable.
2. Bloc 2.
  - a. Control i consciència corporal: relaxació, equilibri, posturalitat, ritme.
3. Bloc 3.
  - a. Condició física i capacitat funcional general a través de recursos musicals.
  - b. Participació i adherència en el programa d'exercici físic.

## Eixos metodològics de l'assignatura

Les sessions són teòrico-pràctiques amb una part final per a la reflexió i posta en comú dels aspectes treballats.

## Sistema d'avaluació

Avaluació continuada. Per les característiques de la matèria (teòrico-pràctica), l'assistència es considera bàsica per a la formació.

Treball individual: 50%.

Pràctiques d'aula: 50%.

## Bibliografia i recursos d'informació

BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. (2002). *El cuerpo tiene sus razones*. Barcelona: Paidós.

GÓMEZ-CABELLO, A., VILA-MALDONADO, S., PEDRERO-CHAMIZO, R., VILLA-VICENTE, J. G., GUSI, N., ESPINO, L. & ARA, I. (2020). “La actividad física organizada en las personas mayores, una herramienta para mejorar la condición física en la senectud”. *Revista Española de Salud Pública*, 92.

IZQUIERDO, M. (2019). “Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo”. *Nutrición hospitalaria*, 36.

MÁRQUEZ, S.; RODRÍGUEZ, J.; ABAJO, S. (2006). “Sedentarisme i salut: efectes beneficiosos de l'activitat física”, a *Revista Apunts d'Educació Física i Esport*. 1r.Trimestre de 2006. (Pàg. 12-24). Generalitat de Catalunya. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.

RODRÍGUEZ-BERZAL, E., DURÁN, L. A., ROYO, I. A., & JÓDAR, X. A. (2013). “Entrenamientos funcionales frente a específicos en la prevención de caídas en las personas mayores”. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48 (180), 153-164.