



Universitat de Lleida
Centre de Formació Contínua

Senior
UdL

GUÍA DOCENTE

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Información general de la asignatura

Denominación	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD
Nombre de créditos ECTS	3 ECTS
Coordinación	M ^a CARME JOVÉ DELTELL
Departamento/s	DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS
Idioma de impartición	CATALÁN
Profesorado	JOVÉ DELTELL, M ^a CARME REVERTER MASIA, JOAQUIM HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, VICENÇ

Objetivos académicos de la asignatura

1. Proporcionar conocimientos sobre la promoción de la salud a través de la actividad física y del ejercicio físico.
2. Conocer diferentes técnicas para acceder al control y conciencia corporal.
3. Proporcionar recursos prácticos saludables a partir de actividades físicas con soporte musical.

Contenidos fundamentales de la asignatura

1. Bloc 1.
 - a. Bienestar y calidad de vida.
 - b. Programa de condicionamiento físico saludable.
2. Bloc 2.
 - a. Control y conciencia corporal: relajación, equilibrio, posturalidad, ritmo.
3. Bloc 3.
 - a. Condición física y capacidad funcional general a través de recursos musicales.
 - b. Participación y adherencia en el programa de ejercicio físico.

Ejes metodológicos de la asignatura

Las sesiones son teórico-prácticas con una parte final para la reflexión y puesta en común de los aspectos trabajados.

Sistema de evaluación

Evaluación continua. Por las características de la materia (teórico-práctica), la asistencia se considera básica para la formación.

Trabajo individual: 50%.

Prácticas de aula: 50%.

Bibliografía y recursos de información

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.