



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

**Asignatura:** SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

**Tipología:** OBLIGATORIA

**Grado:** 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**Centro:** 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO

**Curso:** 2

**Lengua principal de impartición:** Español

**Uso docente de otras lenguas:**

**Página web:** SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA en campus virtual (moodle)

**Código:** 39309

**Créditos ECTS:** 9

**Curso académico:** 2018-19

**Grupo(s):** 40

**Duración:** AN

**Segunda lengua:** Inglés

**English Friendly:** N

**Bilingüe:** N

Profesor: <b>SUSANA AZNAR LAIN</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.73 EDIFICIO SABATINI	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	925-268800 X5545	susana.aznar@uclm.es	
Profesor: <b>JOSE LOSA REYNA</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.70 Sabatini	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Jose.Losa@uclm.es	

### 2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

### 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El graduado en Ciencias del Deporte especializado en *Actividad Física y Salud* deberá estar capacitado para trabajar en el campo de la promoción de la actividad física, implantación de programas de ejercicio para el mantenimiento y/o mejora de la salud, seguimiento y evaluación de los mismos, a lo largo de todo el ciclo vital, que abarca desde el niño hasta la persona mayor. Asimismo, deberá disponer de una sólida base profesional para desempeñar programas multidisciplinares de acción comunitaria o social en Municipios, Centros Deportivos y Clubes. Además de contar con una buena base científica que le permita participar en Centros de Investigación del área Biomédica y de las Ciencias del Deporte.

En relación con las otras asignaturas del grado de, la *Actividad Física y la Salud* permite a los alumnos aplicar conceptos ya estudiados en otras materias, como por ejemplo: anatomía, fisiología, bases del acondicionamiento físico, psicología y entrenamiento deportivo, entre otras, para establecer la relación entre el movimiento del cuerpo humano (actividad física) y la salud, uno de los retos más importantes del siglo XXI.

La justificación en el plan de estudios se centra en la importancia que adquiere la programación de planes de ejercicio físico para la salud. Por ello la asignatura se centra en: La adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes suficientes para realizar la valoración, el diseño y la implementación de programas, individuales o en grupo, de ejercicio físico para personas adultas y mayores sanas o con enfermedades controladas, con el fin de la mejora y/o mantenimiento de la salud.

### 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

#### Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A04	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A06	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B04	Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.
B11	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B14	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
B15	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B16	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
M711	Conocer métodos para cuantificar la Actividad Física y relacionarla con la Salud.
M712	Elaborar programas de Actividad Física y Salud para individuos sanos y poblaciones especiales
M713	Aplicar diferentes test de Salud y Fitness.
M715	Conocer los factores que determinan la participación y/o adherencia a los estilos de vida Saludables.
M716	Realizar una propuesta de programa de actividad física y salud a un familiar.

### 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

## Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

### Descripción

- Describir la justificación de las recomendaciones de actividad física para la salud.
- Establecer las directrices básicas para un programa de actividad física para la salud para sujetos con problemas de salud.
- Explicar las recomendaciones de ejercicio para la salud: cardiorrespiratorio, fuerza y flexibilidad.
- Identificar los conceptos de actividad física, ejercicio,
- Identificar qué aspectos incluyen una evaluación inicial previa a la práctica de actividad física.
- Motivar a los sujetos a cambiar su estilo de vida incluyendo actividad física.

### Resultados adicionales

Elaborar un programa de actividad física para la mejora y/o mantenimiento de la salud para una persona aparentemente sana o con patología controlada

## 6. TEMARIO

### Tema 1: Introducción a la Actividad Física, el Ejercicio y la Salud

- Tema 1.1 Conceptos fundamentales de campo
- Tema 1.2 Interrelaciones entre actividad física, ejercicio, ¿fitness¿ y salud. Evidencias epidemiológicas.
- Tema 1.3 Historia de la Actividad Física y la Salud

### Tema 2: Recomendaciones de Actividad Física y Ejercicio para la Salud

- Tema 2.1 Recomendaciones oficiales de actividad física para la salud en niños y adolescentes
- Tema 2.2 Recomendaciones oficiales de ejercicio para la salud en la población adulta
- Tema 2.3 Recomendaciones oficiales de ejercicio para la salud en la población mayor

### Tema 3: Herramientas para conocer el estilo de vida, factores de riesgo, nivel de actividad física y motivos hacia la práctica

- Tema 3.1 PAR\_Q, Cuestionario de estilos de vida saludables, Conocer los motivos de práctica del sujeto
- Tema 3.2 ¿Qué son los factores de riesgo cardiovascular (CDV)? Cuantificación e implicaciones para la prescripción del ejercicio
- Tema 3.3 Cuantificación de la actividad física para la salud ¿ nivel de actividad física inicial

### Tema 4: Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud. Estrategias para su promoción

- Tema 4.1 Concepto de adherencia a la práctica de actividad física
- Tema 4.2 Cuantificación del nivel de adherencia: estados de cambio en la práctica de actividad física
- Tema 4.3 Estrategias para la promoción de la actividad física

### Tema 5: Pruebas de Fitness y Salud.

- Tema 5.1 Aportaciones de una prueba de Fitness. Criterios de selección
- Tema 5.2 Análisis de la aplicación de las pruebas de Fitness y salud existentes
- Tema 5.3 Tests indirectos de valoración funcional aeróbica: modalidades, indicaciones, fiabilidad y utilidades
- Tema 5.4 Revisión de los tests de antropometría y composición corporal
- Tema 5.5 Revisión tests de movilidad articular y desequilibrio muscular
- Tema 5.6 Revisión tests de fuerza muscular

### Tema 6: Prescripción de un programa individualizado de ejercicio

- Tema 6.1 Principios básicos para la planificación de la sesión de Actividad Física de Salud
- Tema 6.2 Análisis de la postura y salud de la espalda para la prevención de lesiones deportivas
- Tema 6.3 Evaluación de las necesidades individuales de un sujeto para la elaboración de un programa de ejercicios personalizado

### Tema 7: Actividad Física en Poblaciones Especiales.

- Tema 7.1 Recomendaciones de actividad física para los problemas de sobrepeso y obesidad
- Tema 7.2 Recomendaciones de actividad física para la hipertensión
- Tema 7.3 Recomendaciones de actividad física para la osteoporosis y artritis
- Tema 7.4 Recomendaciones de actividad física para la rehabilitación cardíaca
- Tema 7.5 Recomendaciones de actividad física para la salud de la espalda

### Tema 8: Investigación en actividad física y salud

- Tema 8.1 Investigación descriptiva en actividad física y salud
- Tema 8.2 Investigación de ensayos controlados aleatorizados en actividad física y salud

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Aprendizaje basado en problemas (ABP)		2	50	S	S	S	A cada grupo de 5 alumnos se les asigna un caso a resolver. En dicho trabajo el alumno deberá: ¿ Aplicar e interpretar correctamente un cuestionario inicial de actividad física (AF) y salud (PAR-Q, Estilo de Vida) ¿ Cuantificar los factores de riesgo cardiovascular ¿ Cuantificar la AF y valorar el cumplimiento de las recomendaciones oficiales de AF ¿ Cuantificar el gasto calórico de la AF ¿ Diseñar un programa de adherencia para la AF ¿ Interpretar las pruebas de valoración del nivel de ¿fitness¿ cardiorrespiratorio ¿ Interpretar los datos antropométricos: IMC, ICC, % de grasa. ¿ Interpretar los datos de valoración del fitness

									muscular ¿ Diseñar un programa de ejercicio físico según las necesidades individuales del sujeto
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos			1.8	45	N	-	-	<p>Las sesiones para la realización del trabajo de la asignatura, son por lo general sesiones teórico-prácticas, donde se trabaja con la mitad del grupo para hacer las prácticas y grupos de discusión. Dichas prácticas se centran en el guión del trabajo de la asignatura, con la diferencia de que en la clase se tienen que efectuar las prácticas entre los compañeros (en grupos reducidos de 3 ó 4 alumnos) o de forma individual, y en el trabajo deben hacer de nuevo esas prácticas aplicadas a un sujeto (familiar o compañero/a de piso) elegido. Cada práctica analiza las dudas de la anterior durante los primeros 10 minutos. La metodología de su desarrollo incluye: - Exposición detallada de los objetivos de la práctica - Realización de forma individual o en grupos reducidos con exposición de los resultados y conclusiones obtenidas - Discusión supervisada por la profesora Las sesiones para la realización del trabajo de la asignatura incluyen: 1. Aplicación de un cuestionario inicial de actividad física (AF) y salud (PAR-Q, Estilo de Vida) 2. Cuantificación de los factores de riesgo cardiovascular 3. Cuantificación de la AF y valorar el cumplimiento de las recomendaciones oficiales de AF 4. Cuantificación del gasto calórico de la AF 5. Motivación y adherencia para el programa de AF 6. Interpretación de pruebas de valoración del nivel de ¿fitness¿ cardiorrespiratorio 7. Interpretación de los datos antropométricos: IMC, ICC, % de grasa. 8. Interpretación de los datos de valoración del fitness muscular 9. Bases para la prescripción de un programa de ejercicio físico PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS CLASES COLECTIVAS EN CENTROS DEPORTIVOS Prácticas guiadas por el profesor donde se enseñarán diferentes técnicas de ejercicio. Se pretende que el alumno experimente diferentes técnicas de ejercicios y las conozca. Estas sesiones tienen el objetivo de despertar el interés y de dotar al alumno/a con herramientas para la prescripción de un programa de Actividad Física y Salud. Las sesiones prácticas incluyen: 1. Ejercicio de Estiramientos I (pasivo, pasivo asistido) 2. Ejercicio de Estiramientos II (estiramiento activo de cadenas musculares) 3. Trabajo abdominal 4. Ejercicios ¿correctos¿ e ¿incorrectos¿ 5. Trabajo postural I (análisis postural) 6. Trabajo postural II (balance muscular) 7. Salud de la espalda I: basado en técnica pilates 8. Salud de la espalda II:</p>

									basado en técnica stretching global activo 9. Trabajo de tonificación con bandas elásticas 10. Trabajo de tonificación sin material 11. Trabajo postural en la sala de musculación
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos		1.52	38	N	-	-	-	Las clases magistrales se realizarán siempre con presentaciones de Power Point, con el objetivo de motivar al alumno para generar un interés, estructurando los contenidos para conseguir una buena comprensión y tratando de explicar con claridad. Otros métodos incluirán el análisis de vídeo donde se presentarán situaciones reales de la práctica de actividad física y salud con poblaciones sanas y con patología controlada. También se incluyen el análisis de lecturas obligatorias.
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones		0.4	10	S	N	N		Lectura y elaboración de resumen de un artículo científico
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo		2	50	S	N	N		Estudio para la realización de pruebas parciales
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Estudio de casos		1	25	S	N	N		Analizar resultados de pruebas de fitness y salud
Prueba final [PRESENCIAL]		A01 A02 A04 A06 A08 A09 B04 B11 B14 B15 B16 M711 M712 M713 M715 M716	0.08	2	S	S	S		
Pruebas de progreso [PRESENCIAL]		A01 A02 A04 A06 A08 A09 B04 B11 B14 B15 B16 M711 M712 M713 M715 M716	0.2	5	S	N	S		
<b>Total:</b>			<b>9</b>	<b>225</b>					
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 3.6</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 90</b>						
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 5.4</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 135</b>						

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Valoraciones		Descripción
	Estudiante presencial	Estud. semipres.	
Elaboración de trabajos teóricos	30.00%	0.00%	Superación del trabajo de la asignatura
Prueba final	70.00%	0.00%	Superación del examen
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>0.00%</b>	

#### Crterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Superación del examen y superación del trabajo de la asignatura

#### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Superación del examen

#### Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Superación del examen

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
<b>No asignables a temas</b>	
<b>Horas</b>	<b>Suma horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	25
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	35
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	50
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	25
Prueba final [PRESENCIAL][]	2
Pruebas de progreso [PRESENCIAL][]	5
<b>Tema 1 (de 8): Introducción a la Actividad Física, el Ejercicio y la Salud</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	6
Grupo 40:	

<b>Inicio del tema:</b> 11-09-2018	<b>Fin del tema:</b> 10-10-2018
<b>Comentario:</b> Tema teórico de introducción, incluye una lectura de trabajo autónomo	
<b>Tema 2 (de 8): Recomendaciones de Actividad Física y Ejercicio para la Salud</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 02-10-2018	<b>Fin del tema:</b> 18-10-2018
<b>Comentario:</b> Tema teórico con enseñanza presencial, lectura de artículos científicos y estudio de casos. Prácticas presenciales.	
<b>Tema 3 (de 8): Herramientas para conocer el estilo de vida, factores de riesgo, nivel de actividad física y motivos hacia la práctica</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	6
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	6.5
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 23-10-2018	<b>Fin del tema:</b> 22-11-2018
<b>Comentario:</b> Tema con trabajo presencial teórico y práctico. Se iniciará la elaboración del trabajo autónomo de la asignatura guiado en las prácticas presenciales. Se harán estudios de casos y lecturas complementarias.	
<b>Tema 4 (de 8): Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud. Estrategias para su promoción</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3.5
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 27-11-2018	<b>Fin del tema:</b> 13-12-2018
<b>Comentario:</b> Enseñanza presencial teórica y práctica. Se continuará con la elaboración del trabajo autónomo de la asignatura. Se elaborarán los estudios de casos continuando con los realizados en el tema 3.	
<b>Tema 5 (de 8): Pruebas de Fitness y Salud.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 18-12-2018	<b>Fin del tema:</b> 01-03-2019
<b>Comentario:</b> Enseñanza presencial práctica y teórica. Se continúa con el trabajo autónomo de la asignatura, los estudios de casos y la lectura de artículos.	
<b>Tema 6 (de 8): Prescripción de un programa individualizado de ejercicio</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	11
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 05-03-2019	<b>Fin del tema:</b> 04-04-2019
<b>Comentario:</b> Enseñanza presencial teórica y práctica. Se continúa con el trabajo autónomo de la asignatura. Elaboración de informes de estudios de casos y lectura de artículos científicos.	
<b>Tema 7 (de 8): Actividad Física en Poblaciones Especiales.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	9
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 09-04-2019	<b>Fin del tema:</b> 24-05-2019
<b>Comentario:</b> Se continúa con el trabajo autónomo de la asignatura. Enseñanza presencial teórica y práctica. Estudio de casos y la elaboración de informes de las lecturas planteadas.	
<b>Tema 8 (de 8): Investigación en actividad física y salud</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	7.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	7
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 29-05-2019	<b>Fin del tema:</b> 07-06-2019
<b>Comentario:</b> Enseñanza presencial teórica y práctica. Elaboración de informe de forma autónoma.	
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	25
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	45
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	38
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de reseñas]	35
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	50
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	25
Prueba final [PRESENCIAL][ ]	2
Pruebas de progreso [PRESENCIAL][ ]	5
<b>Total horas: 225</b>	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS					
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
- AMERICAN COLLEGE OF	ACSM Para La Valoración y	Paidotribo		2005	

SPORTS MEDICINE - J. WEINECK	Prescripción del Ejercicio Salud, Ejercicio y Deporte	Paidotribo		2000
- J.R. SERRA GRIMA, C. BEGUR CALAFAT	Prescripción de ejercicio para la salud	Paidotribo		2004
AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription	Lippincott Williams & Wilkins		2005
AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE	ACSM's Resources for the Personal Trainer	Lippincott Williams & Wilkins		2006
AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE	Manual de Consulta para el Control y la Prescripción del Ejercicio	Paidotribo		2000
American College of Sports Medicine				American College of Sports Medicine
	www.acsm.org			
Blandine calais-Germain	ANATOMIA PARA EL MOVIMIENTO (T. I): INTRODUCCION AL ANALISIS DE LAS TECNICAS CORPORALES (11ª ED.)			2010
Blandine calais-Germain	ANATOMIA PARA EL MOVIMIENTO (T. II)			2009
Brown, National Strength & Conditioning Association	Entrenamiento de la fuerza	Panamericana	978-84-7903-870-0	2007
E.T. HOWLEY; B.D. FRANKS	Health Fitness Instructors Handbook	Human Kinetics		1992
G. CIANTI	Manual tutor del Fitness	Tudor		1991
G.J. FISHER, A.G. VERHS, R. PAT	Tests y Pruebas Físicas	Paidotribo		2004
H.D. KEMPF, F. SCHMELCHER, C. ZIEGLER	Libro de entrenamiento para la espalda. un programa garantizado para vencer el dolor de espalda.	Paidotribo		2007
J.L. DURSTINE, G.E. MOORE	ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (2nd edition),	Human Kinetics		2003
Jose López Chicharro y Luis Miguel Lopz Mojares	Fisiología Clínica del Ejercicio	Panamericana	978-84-9835-167-5	2008
L.M. LÓPEZ MOJARES, S. AZNAR LAÍN, A. FERNÁNDEZ VAQUERO, J. LÓPEZ CHICHARRO, A. LUCÍA MULAS, M. PÉREZ RUIZ	Actividad Física y Salud ¿ para ejecutivos y profesionales	CIE-DOSSAT		2001
National Strength & Conditioning Association	National Strength & Conditioning Association www.nsc.com			
P.A. LÓPEZ MIÑARRO	Ejercicios desaconsejados en la actividad física: Detección y alternativas	Inde		2000
R. DISHMAN The Cooper Institute	Advances in Exercise Adherence	Human Kinetics		1994
	www.cooperinst.org			
V.H. HEYWARD	Evaluación y Prescripción del Ejercicio	Human Kinetics		2006
Woolf-May, K	Prescripción de Ejercicio: Fundamentos fisiológicos	Elsevier Masson	978-84-458-1873-2	2008
	Crossfit www.corssfit.org			
	Free Weights and Machine Exercise Techniques Video. NSCA	Human Kinetics		2000
	http://www.nsc.com/			Página web
	Partner-Resistance Strength Training Video	Human Kinetics		2000
	Resistance Training Instruction: Lower Body// Upper Body // Trunk (Video).	Human Kinetics		2001
	Salud y ejercicio físico www.cbass.com			
	Salud y fitness http://www.exrx.net/			página web
	Stretching and Flexibility	Human Kinetics		2000
	The Nation's Prevention Agency. Center for Disease Control & Prevention www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm			
	YMCA Healthy Back Video	Human Kinetics		2000

