



DATOS IDENTIFICATIVOS

Ejercicio físico para personas mayores

Asignatura	Ejercicio físico para personas mayores			
Código	P02G050V01908			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	chemacc@uvigo.es EVILA@UVIGO.ES			
Web	http://www.healthfit.es			
Descripción general	Evaluación y prescripción de ejercicio físico en el colectivo de personas mayores			

Competencias de titulación

Código	
A2	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población escolar
A7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
A12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo
A13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
A15	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo

Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	B2
Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano de las personas mayores.	B4
Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano de las personas mayores.	B5

Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B11
Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	B12
Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre la población de mayores.	A2
Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo	B25
Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26
Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico para las personas mayores orientado hacia la salud.	A13
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de las personas mayores del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.	A15
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físicodeportivas orientada a la salud para personas mayores.	A7
Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de personas mayores.	A12

Contenidos

Tema	
Tema I. Valoración de la condición física y salud en las personas mayores.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Introducción a la valoración 2. Las Baterías de test 3. Los Cuestionario 4. Otras herramientas de valoración.
Tema II. Los efectos del ejercicio físico en las personas mayores.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a los beneficios/perjuicios del ejercicio físico en personas mayores. 2.Efectos Físicos 3.Efectos psicicos 4.Efectos sociales
Tema III. Prescripción del ejercicio físico y patologías en las personas mayores.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a las patologías más comunes en ancianos 2.Precipcion de ejercicio físico en patologías degenerativas cardiovasculares y cerebrales. 3.Precipcion de ejercicio físico en patologías tumorales. 4.Precipcion de ejercicio físico en patologías osteomusculares.
Tema IV. Programas específicos de ejercicio físico para personas mayores: Pautas de Intervención.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al diseño de programas de ejercicio físico para personas mayores. 2.Modelos de programas: <ol style="list-style-type: none"> 2.1.Programas de ejercicio físico en el agua. 2.2. Programas de ejercicio físico en seco.
Tema V. El deporte de competición en las personas mayores.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Introducción a la competición en ancianos. 2. Adaptaciones reglamentarias 3. Atletas ""Master"" vs Atletas ""Mayores"" 4. Los deportes individuales de competición en personas mayores 5. Los deportes colectivos de competición en personas mayores.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Sesión magistral	22.5	45	67.5
Trabajos tutelados	0	14	14
Prácticas de laboratorio	30	30	60
Salidas de estudio/prácticas de campo	3	4.5	7.5
Pruebas de tipo test	1	0	1

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Sesión magistral	Exposición oral con apoyo audiovisual de los contenidos de la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directrices del trabajo, ejercicio o proyecto a desarrollar por el estudiante.
Trabajos tutelados	Desarrollo de un trabajo grupal en base a las directrices y tutorización del profesor
Prácticas de laboratorio	Ejecución y análisis de diferentes manifestaciones de actividades físicas vinculadas al temario de la materia en la instalación deportiva reservada para la misma
Salidas de estudio/prácticas de campo	Se prevee la visita a diferentes centros en los cuales se observará y analizará un programa de ejercicio físico para personas mayores.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	El alumno recibirá atención individualizada en el horario de tutorías establecido a tal fin durante el presente curso académico. Para la consulta de su horario de tutorías y lugar de las mismas se deberá consultar la web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte.

Evaluación

	Descripción	Calificación
Trabajos tutelados	Se desarrollará en grupos trabajos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos trabajos serán defendidos en clase.	60
Pruebas de tipo test	Se desarrollara un examen: tipo Test o/y de preguntas cortas en base a los contenidos desarrollados en clase.	40

Otros comentarios sobre la Evaluación

Para superar la asignatura será necesario alcanzar como mínimo de 5 puntos en cada una de las dos pruebas de evaluación. Sólo se guardará la nota de la parte aprobada para la segunda convocatoria del mismo curso académico.

Fuentes de información

American College of Sport Medicine (1998). Position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 975-991. <?xml:namespace prefix = "o" ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

Becerro, M.; Frontera, W. y Santonja, R. (1994). *La salud y la actividad física en personas mayores*. Tomos I y II. Ed. R. Santonja. Madrid.

Rodríguez, F.A., Gusi, N., Valenzuela, A., Nacher, S., Nogués, J., y Marina, M. (1998). Valoración de la condición física saludable en adultos (I): Antecedentes y protocolos de la batería Afisal-Inefc. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 52:54-75.

Spiriduso, W.W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Human Kinetics.

Recomendaciones