



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