



DATOS IDENTIFICATIVOS

Gerontología y actividad física

Asignatura	Gerontología y actividad física			
Código	P02G050V01902			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	EVILA@UVIGO.ES			
Web				
Descripción general				

Competencias de titulación

Código	
A7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
A13	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
A14	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población adulta, mayores y discapacitados
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
A16	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud
A17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
A25	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
A26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa
A27	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de las actividades físico-deportivas recreativas para toda la población
A28	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas
A29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica 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
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana
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

B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones
B19	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas
B21	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto 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 de las personas mayores.		B13 B14
Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte de las personas mayores.	A13 A16	B3 B5 B19 B20
Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte de las personas mayores	A13 A16 A28	B4 B6 B19 B20
Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana de las personas mayores.	A13	B7 B19 B20
Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.		B11 B24
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 de las personas mayores.	A14 A27 A29	
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 planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas para personas mayores.	A7 A15 A17 A25 A26	B21

Contenidos

Tema	
Bloque temático 1. Introducción	Tema 1. Definiciones y conceptos. Tema 2. Epidemiología y demografía del envejecimiento. Tema 3. Teorías del envejecimiento en el ser humano.
Bloque temático 2. Aspectos bio-psico-sociales de la vejez.	Tema 4. Cambios en la anatomía y fisiología de los órganos y sistemas durante el envejecimiento. Tema 5. Aspectos psicológicos y sociales del envejecimiento.
Bloque temático 3. Prescripción de la Actividad física para adultos y mayores.	Tema 6. Autonomía funcional y valoración. Tema 7. Capacidades físicas y coordinativas.
Bloque temático 4. El ocio activo.	Tema 8. Políticas de promoción de la salud y calidad de vida. Tema 9. El ocio activo en las personas mayores.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos/análisis de situaciones	0	20	20
Trabajos de aula	30	10	40
Salidas de estudio/prácticas de campo	5	0	5
Sesión magistral	22	22	44
Pruebas de respuesta corta	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	29	29
Resolución de problemas y/o ejercicios	0	10	10

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

Metodologías	
	Descripción
Estudio de casos/análisis de situaciones	En las clases presenciales se plantearán diferentes situaciones que exijan capacidad de reflexión, relación de contenidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.
Trabajos de aula	En las clases prácticas fundamentalmente se plantearán situaciones que deberán resolver con la ayuda del profesor o con trabajo autónomo. Se realizaran de individual o colectiva, según la actividad. Será necesario realizar búsqueda bibliográfica y se manejará bibliografía actual sobre temáticas relacionadas con los contenidos de la asignatura.
Salidas de estudio/prácticas de campo	Se realizaran diferentes salidas de estudio durante el curso en base a los contenidos desarrollados en la asignatura
Sesión magistral	En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el alumno con estudio autónomo.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Sesión magistral	Tutorías en el despacho 214 Plataforma tema
Estudio de casos/análisis de situaciones	Tutorías en el despacho 214 Plataforma tema
Trabajos de aula	Tutorías en el despacho 214 Plataforma tema
Pruebas	Descripción
Resolución de problemas y/o ejercicios	Tutorías en el despacho 214 Plataforma tema

Evaluación		
	Descripción	Calificación
Estudio de casos/análisis de situaciones	Trabajo temático y memoria de prácticas	40
Trabajos de aula	Propuesta de sesión	10
Sesión magistral	Examen de contenidos	40
Resolución de problemas y/o ejercicios	Resolución y entrega de trabajos prácticos	10

Otros comentarios sobre la Evaluación

Es necesario alcanzar un 5 en el examen y en el trabajo temático para poder acceder a las notas de los otros dos apartados de la evaluación y calcular la media de la asignatura.

Las notas de los diferentes apartados se guardarán para la segunda convocatoria.

Para la convocatoria extraordinaria se realizará un único examen que tendrá el valor del 100% de la nota. El examen constará de preguntas cortas y tema.

Fuentes de información

BELSKY, J.K., **Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervenciones**, Ed. Masson. Barcelona,

BERMEJO GARCÍA, L., **Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: Guía de buenas prácticas.**, Panamericana: Madrid,

BUENDÍA, J., **Gerontología y salud. Perspectivas actuales**, Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.,

JONES, C. & ROSE, D., **Physical activity instruction of older adults**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,

MELÉNDEZ ORTEGA, A., **Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio**, Ed. Gymnos. Madrid,

MORROW, J. R.; JACKSON, A. W.; DISCH, J. G. & MOOD, D. P., **Measurement and evaluation in human performance**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,

SPIRDUSO, W. W. & ECKERT, H. M., **Physical activity and aging. Human Kinetics**, Champaign, IL, EEUU.,

SPIRDUSO, W., **Physical dimensions of aging.**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,

TAYLOR, A. & JOHNSON, M., **Physiology of exercise and healthy aging**, Human kinetics. Champaign, IL, EEUU.,

TIMIRAS, P., **Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría**, Masson, México.,

VELLAS, B.; LAFONT, C.; ALLARD, M. y ALBAREDE, J.L., **Transtornos de la postura y riesgo de caída. Del envejecimiento satisfactorio a la pérdida de autonomía.**, Ed. Glosa. Barcelona,

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Anatomía: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía y kinesiología humana/P02G050V01201

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401
