



## 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

Código			
A2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.		
A4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.		
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.		
B3	Conocimiento e comprensión dos factores fisiológicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.		
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.		
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones 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.		
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.		
B22	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas		
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.		
D3			

## Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Ser capaz de comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en las personas mayores.	A2	B2
Conocer y ser capaz de identificar los efectos que la práctica de la actividad física y deporte en personas mayores provocan en aspectos fisiológicos y biomecánicos.	A4	B3

Ser capaz de identificar los efectos que la práctica de la actividad física y deporte en personas mayores provocan en aspectos comportamentales y sociales.	B4	
Ser capaz de identificar los efectos que la práctica de la actividad física y deporte provocan sobre la estructura de diferentes manifestaciones de la motricidad humana en personas mayores.	B8	
Conocer y ser capaz de aplicar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional en el ámbito de las personas mayores.	B11	
Saber utilizar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en el ámbito de las personas mayores.	B12	A4
Ser capaz de identificar y aplicar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de las personas mayores.	B13	
Conocer y ser capaz de promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte en las personas mayores.	B16	
Ser capaz de identificar habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo en el ámbito de las personas mayores.	B25	
Ser capaz de identificar y adaptarse a nuevas situaciones, aplicar la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo en el ámbito de las personas mayores.	B26	D3
Adquirir conocimientos básicos para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas para personas mayores.	B3 B4 B22	A4

## 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		Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
	Descripción			
Estudio de casos/análisis de situaciones	Trabajo temático y memoria de prácticas	40	A2 A4	B2 B8 B11 B12 B13 B16 B22 B25 B26
Trabajos de aula	Propuesta de sesión	10		B3 B8 B16 B25 B26
Sesión magistral	Examen de contenidos	40	A2	B2 B3 B4 B8 B16 B22 B26
Resolución de problemas y/o ejercicios	Resolución y entrega de trabajos prácticos	10	A2 A4	B26

### 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, tema y supuesto práctico.

### 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

---