



## 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	Varela Martínez, Silvia			
Profesorado	Mollinedo Cardalda, Irimia Varela Martínez, Silvia			
Correo-e	silviavm@uvigo.es			
Web	<a href="http://www.healthyfit.es">http://www.healthyfit.es</a>			
Descripción general	Evaluación y prescripción de ejercicio físico en el colectivo de personas mayores			

## Competencias

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito 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.
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.
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 físicodeportivas.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
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.

## 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.	B2
Ser capaz de identificar los efectos que la práctica del ejercicio físico provoca en los aspectos psicológicos y sociales en las personas mayores.	B6
Ser capaz de identificar los efectos que la práctica del ejercicio físico provoca sobre la estructura y función del cuerpo humano de las personas mayores.	B5
Conocer y ser capaz de interpretar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional en el campo de las personas mayores.	B11

Ser capaz de aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de las personas mayores.	B12
Ser capaz de identificar y desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13
Ser capaz de promover y evaluar la formación de hábitos *perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre la población de mayores.	B16
Ser capaz de identificar y desarrollar habilidades de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo en el campo de las personas mayores.	B13 B25
Ser capaz de identificar y adaptar la nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26
Ser capaz de evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico para las personas mayores orientado hacia la salud.	B19
Ser capaz de 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.	B20
Ser capaz de planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud para personas mayores.	B5 B21
Ser capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva adecuada, para cada tipo de actividad que practique la población de personas mayores.	B5 B23

## Contenidos

Tema	
Tema I. Valoración de la condición física y salud en las personas mayores.	1.Introducción a la valoración 2. Las Baterias de test 3. Los Cuestionaerios 4. Otras herramientas de valoración.
Tema II. Los efectos del ejercicio físico en las personas mayores.	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.	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.	1. Introducción al diseño de programas de ejercicio físico para personas mayores. 2.Modelos de programas: 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.	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	12	12
Prácticas de laboratorio	30	30	60
Tutoría en grupo	2	0	2
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
Tutoría en grupo	Resolución de dudas, consultas sobre la materia y seguimiento de trabajos

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	Desarrollo de un trabajo grupal en base a las directrices y tutorización del profesor

### Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Trabajos tutelados	Se desarrollará en grupos trabajos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos trabajos serán defendidos en clase.	60	B2 B5 B6 B11 B12 B16 B19 B20 B21 B23 B25 B26
Pruebas de tipo test	Se desarrollara un examen: tipo Test o/y de preguntas cortas en base a los contenidos desarrollados en clase.	40	B5 B6 B13 B19 B20 B21

### 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