



IDENTIFYING DATA

(*)Exercicio físico para persoas maiores

Subject	(*)Exercicio físico para persoas maiores			
Code	P02G050V01908			
Study programme	(*)Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptors	ECTS Credits	Choose	Year	Quadmester
	6	Optional	4th	1st
Teaching language	Spanish			
Department				
Coordinator	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
Lecturers	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
E-mail	chemacc@uvigo.es EVILA@UVIGO.ES			
Web	http://www.healthfit.es			
General description	(*)Avaliación e prescrición de exercicio físico no colectivo de persoas maiores			

Competencies

Code	
A2	(*)Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
A7	(*)Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A12	(*)Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
A13	(*)Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
A15	(*)Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
B2	(*)Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte
B4	(*)Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte
B5	(*)Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano
B11	(*)Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional
B12	(*)Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B13	(*)Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B25	(*)Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo
B26	(*)Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

Learning aims

Expected results from this subject	Training and Learning Results
(*)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

Contents

Topic	
(*)Tema I. Valoración da condición física e saúde nas persoas maiores.	(*)1.Introdución á valoración 2. As Baterías de test 3. Os Cuestionaerío 4. Outras ferramentas de valoración.
(*)Tema II. Os efectos do exercicio físico nas persoas maiores.	(*)1. Introdución aos beneficios/prexuízos do exercicio físico en persoas maiores. 2.Efectos Físicos 3.Efectos psíquicos 4.Efectos sociais
(*)Tema III. Prescrición do exercicio físico e patoloxías nas persoas maiores.	(*)1. Introdución ás patoloxías máis comúns en anciáns 2.Precrición de exercicio físico en patoloxías dexenerativas: cardiovasculares e cerebrais. 3.Precrición de exercicio físico en patoloxías tumorais. 4.Precrición de exercicio físico en patologías osteomusculares.
(*)Tema IV. Programas específicos de exercicio físico para persoas maiores: Pautas de Intervención.	(*)1. Introdución ao deseño de programas de exercicio físico para persoas maiores. 2.Modelos de programas: 2.1.Programas de exercicio físico no auga. 2.2. Programas de exercicio físico en seco.
(*)Tema V. O deporte de competición nas persoas maiores.	(*)1.Introdución á competición en anciáns. 2.Adaptacións reglamentarias 3. Atletas "Master" vs Atletas "Maiores" 4. Os deportes individuais de competición en persoas maiores 5. Os deportes colectivos de competición en persoas maiores.

Planning

	Class hours	Hours outside the classroom	Total hours
Master Session	22.5	45	67.5
Tutored works	0	14	14
Laboratory practises	30	30	60
Outdoor study / field practices	3	4.5	7.5
Multiple choice tests	1	0	1

*The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

Methodologies

	Description
Master Session	(*)Exposición oral con apoio audiovisual dos contidos da materia objeto de estudo, bases teóricas e/ou directrices do traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante.
Tutored works	(*)Desenvolvemento dun traballo grupal en base ás directrices e tutorización do profesor
Laboratory practises	(*)Execución e análise de diferentes manifestacións de actividades físicas vinculadas ao temario da materia na instalación deportiva reservada para a mesma.
Outdoor study / field practices	(*)Se prevee a visita a diferentes centros nos cales se observará e analizará un programa de exercicio físico para persoas maiores.

Personalized attention

Methodologies	Description
Tutored works	

Assessment

	Description	Qualification
Tutored works	(*)Desenvolverase en grupos traballos tutelados en base ás directrices do profesor/é. Devanditos traballos serán defendidos en clase.	60
Multiple choice tests	(*)Desenvolvésese un exame: tipo Test ou/e de preguntas curtas en base aos contidos desenvolvidos en clase.	40

Other comments on the Evaluation

Sources of information

Recommendations
