



## 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	<a href="http://www.healthfit.es">http://www.healthfit.es</a>			
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 interpersonal 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. Prescripción do exercicio físico e patoloxías nas persoas maiores.	(*)1. Introdución ás patoloxías máis comúns en anciáns 2.Precipcion de exercicio físico en patoloxías dexenerativas: cardiovasculares e cerebrais. 3.Precipcion de exercicio físico en patoloxías tumorais. 4.Precipcion 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**

---

<b>Methodologies</b>	<b>Description</b>
Tutored works	

---

---

**Assessment**

---

	<b>Description</b>	<b>Qualification</b>
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**

---