



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Exercicio físico para persoas maiores

Materia	Exercicio físico para persoas maiores			
Código	P02G050V01908			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	chemacc@uvigo.es EVILA@UVIGO.ES			
Web	<a href="http://www.healthyfit.es">http://www.healthyfit.es</a>			
Descrición xeral	Avaliación e prescrición de exercicio físico no colectivo de persoas maiores			

## Competencias de titulación

Código	
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

## Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B2
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano das persoas maiores.	B4
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano das persoas maiores.	B5
Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	B11

Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.	B12
Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.	B13
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte entre a poboación de maiores.	A2
Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersonal e traballo en equipo	B25
Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.	B26
Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico para as persoas maiores orientado cara á saúde.	A13
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde das persoas maiores do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde.	A15
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas orientada á saúde para persoas maiores.	A7
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de persoas maiores.	A12

## Contidos

### Tema

Tema I. Valoración da condición física e saúde nas persoas maiores.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Introdución á valoración</li> <li>2. As Baterías de test</li> <li>3. Os Cuestionaerío</li> <li>4. Outras ferramentas de valoración.</li> </ol>
Tema II. Os efectos do exercicio físico nas persoas maiores.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introdución aos beneficios/prexuízos do exercicio físico en persoas maiores.</li> <li>2.Efectos Físicos</li> <li>3.Efectos psíquicos</li> <li>4.Efectos sociais</li> </ol>
Tema III. Prescrición do exercicio físico e patoloxías nas persoas maiores.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introdución ás patoloxías máis comúns en anciáns</li> <li>2.Precrición de exercicio físico en patoloxías dexenerativas: cardiovasculares e cerebrais.</li> <li>3.Precrición de exercicio físico en patoloxías tumorais.</li> <li>4.Precrición de exercicio físico en patologías osteomusculares.</li> </ol>
Tema IV. Programas específicos de exercicio físico para persoas maiores: Pautas de Intervención.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introdución ao deseño de programas de exercicio físico para persoas maiores.</li> <li>2.Modelos de programas: <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1.Programas de exercicio físico no auga.</li> <li>2.2. Programas de exercicio físico en seco.</li> </ol> </li> </ol>
Tema V. O deporte de competición nas persoas maiores.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Introdución á competición en anciáns.</li> <li>2.Adaptacións reglamentarias</li> <li>3. Atletas "Master" vs Atletas "Maiores"</li> <li>4. Os deportes individuais de competición en persoas maiores5. Os deportes colectivos de competición en persoas maiores.</li> </ol>

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	22.5	45	67.5
Traballos tutelados	0	14	14
Prácticas de laboratorio	30	30	60
Saídas de estudo/prácticas de campo	3	4.5	7.5
Probas de tipo test	1	0	1

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	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.
Traballos tutelados	Desenvolvemento dun traballo grupal en base ás directrices e tutorización do profesor
Prácticas de laboratorio	Execución e análise de diferentes manifestacións de actividades físicas vinculadas ao temario da materia na instalación deportiva reservada para a mesma.
Saídas de estudo/prácticas de campo	Se prevee a visita a diferentes centros nos cales se observará e analizará un programa de exercicio físico para persoas maiores.

## Atención personalizada

<b>Metodoloxías</b>	<b>Descrición</b>
Traballos tutelados	O alumno recibirá atención individualizada no horario de titorías establecido a tal fin durante o presente curso académico. Para a consulta do seu horario de titorías e lugar das mesmas deberase consultar a web da Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte.

<b>Avaliación</b>		
	<b>Descrición</b>	<b>Cualificación</b>
Traballos tutelados	Desenvolverase en grupos traballos tutelados en base ás directrices do profesor/é. Devanditos traballos serán defendidos en clase.	60
Probas de tipo test	Desenvolvécese un exame: tipo Test ou/e de preguntas curtas en base aos contidos desenvolvidos en clase.	40

### **Outros comentarios sobre a Avaliación**

Para superar a materia será necesario alcanzar como mínimo de 5 puntos en cada unha das dúas probas de avaliación. Só se gardará a nota da parte aprobada para a segunda convocatoria do mesmo curso académico.

### **Bibliografía. Fontes de información**

- BOYER, H. et al. (1990): Nouvelle introduction à la didactique du FLE, Paris, Clé International.
- CALAQUE, E. (1997): L'enseignement précoce du français langue étrangère: bilans et perspectives, Grenoble, LIDILEM / Université Stendhal Grenoble 3.
- CONSEIL DE L'EUROPE (2001): Cadre Européen Commun de Référence pour les langues: Apprendre, enseigner, évaluer, Strasbourg, Conseil de l'Europe.
- COURTILLON, J. (2003): Élaborer un cours de FLE, Paris, Hachette.
- CUQ, J. P. (1996): Une introduction à la didactique de la grammaire en français langue étrangère, Paris, Didier-Hatier.
- CUQ, J. P. et GRUCA, I. (2003): Cours didactique du français langue étrangère et seconde, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble.
- CYR, P. et GERMAIN, C. (1998) : Les stratégies d'apprentissage, Paris, Clé-International.
- CYR, P. et GERMAIN, C. (1998) : Les stratégies d'apprentissage, Paris, Clé-International.
- CYR, P. et GERMAIN, C. (1998) : Les stratégies d'apprentissage, Paris, Clé-International.
- ESCOBAR C., EVNITSKAYA N., MOORE E. e PATIÑO, A. [eds.] (2011): AICLE - CLIL -EMILE. Educació plurilingüe: Experiencias, research & políticas. Bellaterra, Universitat Autònoma de Barcelona.
- GERMAIN, C. (1991): Le point sur l'approche communicative en didactique des langues, Canada-Québec, Centre éducatif et culturel.
- HIRSCHPRUNG, N. (2005): Apprendre et Enseigner avec le Multimedia, Paris, Hachette.
- LASAGABASTER, D. e RUÍZ, Y. [eds.] (2010): CLIL in Spain: Implementation, Results and Teacher Training. Newcastle upon Tyne, Cambridge Scholars Publishing.
- NOËL-JOTHY, F. et SAMPSONIS, B. (2006): Certifications et outils d'évaluation en FLE, Paris, Hachette.
- PORCHER, L. (2004): L'enseignement des langues étrangères, Paris, Hachette.
- PUREN, C. (1988): Histoire des méthodologies de l'enseignement des langues, Paris, Nathan-Clé International.
- SAN ISIDRO, F.X. [coord.] (2009): CLIL: Integrando linguas "a través" do currículo, Santiago de Compostela, Xunta de Galicia.
- SAN ISIDRO, F.X. [coord.] (2011): Materiais plurilingües 3.0: Formación, creación e difusión, Santiago de Compostela, Xunta de Galicia
- VELTCHEFF C. et HILTON, S. (2003): L'évaluation en FLE, Paris, Hachette.
- VIGNER, G. (2004): La grammaire en FLE, Paris, Hachette.

WEISS, F. (2002): Jouer, communiquer, apprendre.Paris, Hachette.

YAICHE, F. (1996) : Les simulations globales, mode d'emploi, Paris, Hachette.

---

## **Recomendacións**

---