



DATOS IDENTIFICATIVOS

Xerontoloxía e actividade física

Materia	Xerontoloxía e actividade física			
Código	P02G050V01902			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	EVILA@UVIGO.ES			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código	
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
A14	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación adulta, maiores e discapacitados
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
A16	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde
A17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
A25	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas recreativas
A26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
A27	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica das actividades físico-deportivas recreativas para toda a poboación
A28	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas
A29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica 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
B6	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana
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

B14	Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións
B19	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto 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 das persoas maiores.		B13 B14
Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte das persoas maiores.	A13 A16	B3 B5 B19 B20
Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte das persoas maiores	A13 A16 A28	B4 B6 B19 B20
Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana das persoas maiores.	A13	B7 B19 B20
Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.		B11 B24
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
(*)Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte de las personas mayores	A14 A27 A29	
Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.		B25
Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.		B26
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas para persoas maiores.	A7 A15 A17 A25 A26	B21

Contidos

Tema	
Bloque temático 1. Introducción	Tema 1. Definicións e conceptos. Tema 2. Epidemioloxía e demografía do envellecemento. Tema 3. Teorías do envellecemento no ser humano.
Bloque temático 2. Aspectos bio-psico-sociais da velez.	Tema 4. Cambios na anatomía e fisioloxía dos órganos e sistemas durante o envellecemento. Tema 5. Aspectos psicolóxicos e sociais do envellecemento.
Bloque temático 3. Prescrición da Actividade física para adultos e maiores.	Tema 6. Autonomía funcional e valoración. Tema 7. Capacidades físicas e coordinativas.
Bloque temático 4. O lecer activo.	Tema 8. Políticas de promoción da saúde e calidade de vida. Tema 9. O lecer activo nas persoas maiores.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Estudo de casos/análises de situacións	0	20	20
Traballos de aula	30	10	40
Saídas de estudo/prácticas de campo	5	0	5
Sesión maxistral	22	22	44
Probas de resposta curta	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	29	29
Resolución de problemas e/ou exercicios	0	10	10

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Estudo de casos/análises de situacións	Nas clases presenciais expóranse diferentes situacións que esixan capacidade de reflexión, relación de contidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.
Traballos de aula	Nas clases prácticas fundamentalmente expóranse situacións que deberán resolver coa axuda do profesor ou con traballo autónomo. Realizáense de individual ou colectiva, segundo a actividade. Será necesario realizar procura bibliográfica e manexarase bibliografía actual sobre temáticas relacionadas cos contidos da materia.
Saídas de estudo/prácticas de campo	Realizáense diferentes saídas de estudo durante o curso en base aos contidos desenvolvidos na materia
Sesión maxistral	Nas clases presenciais desenvolveranse os aspectos conceptuais da materia, que deberán ser complementados polo alumno con estudo autónomo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema
Estudo de casos/análises de situacións	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema
Traballos de aula	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema
Probas	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	Tutorías no despacho 214 Plataforma tema

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Estudo de casos/análises de situacións	Traballo temático e memoria de prácticas	40
Traballos de aula	Proposta de sesión	10
Sesión maxistral	Exame de contidos	40
Resolución de problemas e/ou exercicios	Resolución e entrega de traballos prácticos	10

Outros comentarios sobre a Avaliación

É necesario alcanzar un 5 no exame e no traballo temático para poder acceder ás notas dos outros dous apartados da avaliación.

As notas dos diferentes apartados gardaranse para a segunda convocatoria.

Para a convocatoria extraordinaria realizarase un único exame que terá o valor do 100% da nota. O exame constará de preguntas curtas e tema.

Bibliografía. Fontes de información

- BELSKY, J.K., **Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervencións**, 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,

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Valoración e prescrición do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401
