



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

Código	
A2	Que os estudantes saiban aplicar os seus coñecementos ó seu traballo ou vocación dunha forma profesional e posúan as competencias que adoitan demostrarse por medio da elaboración e defensa de argumentos e a resolución de problemas dentro da súa área de estudo.
A4	Que os estudantes poidan transmitir información, ideas, problemas e solución a un público tanto especializado coma non especializado.
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións 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.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B22	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
D3	

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Ser capaz de comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte nas persoas maiores.	A2	B2
Coñecer e ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte en persoas maiores provocan en aspectos *fisiolóxicos e *biomecánicos.	A4	B3

Ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte en persoas maiores provocan en aspectos *comportamentais e sociais.	B4	
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte provocan sobre a *estructura de diferentes manifestacións da *motricidad humana en persoas maiores.	B8	
Coñecer e ser capaz de aplicar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional no ámbito das persoas maiores.	B11	
Saber utilizar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte no ámbito das persoas maiores.	A4	B12
Ser capaz de identificar e aplicar hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional en lle ámbito das persoas maiores.	B13	
Coñecer e ser capaz de promover e avaliar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte nas persoas maiores.	B16	
Ser capaz de identificar habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo no ámbito das persoas maiores.	B25	
Ser capaz de identificar e adaptarse a novas situacións, aplicar a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma no ámbito das persoas maiores.	B26	D3
Adquirir coñecementos básicos para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas para persoas maiores.	A4	B3 B4 B22

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. Realizánsese 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	Realizánsese 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	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Estudo de casos/análises de situacións	Traballo temático e memoria de prácticas	40	A2 A4	B2 B8 B11 B12 B13 B16 B22 B25 B26
Traballos de aula	Proposta de sesión	10		B3 B8 B16 B25 B26
Sesión maxistral	Exame de contidos	40	A2	B2 B3 B4 B8 B16 B22 B26
Resolución de problemas e/ou exercicios	Resolución e entrega de traballos prácticos	10	A2 A4	B26

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 e calcular a media da materia. 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, tema e suposto práctico.

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

Fisiología: Fisiología do exercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología do exercicio II/P02G050V01401
