



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			
Profesorado	Cancela Carral, José María Vila Suarez, María Elena			
Correo-e	chemacc@uvigo.es			
Web	http://www.healthyfit.es			
Descrición xeral	Avaliación e prescrición de exercicio físico no colectivo de persoas maiores			

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.
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.
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 físicodeportivas.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.

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.	B2
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica do exercicio físico provoca nos aspectos psicolóxicos e sociais nas persoas maiores.	B4
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica do exercicio físico provoca sobre a estrutura e función do corpo humano das persoas maiores.	B5
Coñecer e ser capaz de interpretar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional no eido das persoas maiores.	B11
Ser capaz de aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte das persoas maiores.	B12
Ser capaz de identificar e desenvolver hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.	B13

Ser capaz de promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte entre a poboación de maiores.	A2
Ser capaz de identificar e desenvolver habilidades de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo no eido das persoas maiores.	B13
Ser capaz de indentificar e adaptar a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.	B26
Ser capaz de avaliar a condición física e prescribir exercicio físico para as persoas maiores orientado cara á saúde.	B19
Ser capaz de 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.	B20
Ser capaz de planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas orientada á saúde para persoas maiores.	B5 B21
Ser capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de persoas maiores.	B5 B26

Contidos

Tema	
Tema I. Valoración da condición física e saúde nas persoas maiores.	1.Introdución á valoración 2. As Baterias de test 3. Os Cuestionaerio 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.Precricion de exercicio físico en patoloxías dexenerativas: cardiovasculares e cerebrais. 3.Precricion de exercicio físico en patoloxías tumorais. 4.Precricion 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 maiores5. Os deportes colectivos de competición en persoas maiores.

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

Metodoloxías Descrición

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.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballos tutelados	Desenvolverase en grupos traballos tutelados en base ás directrices do profesor/é. Devanditos traballos serán defendidos en clase.	60 A2	B2 B5 B11 B12 B19 B20 B21 B26
Probos de tipo test	Desenvolvécese un exame: tipo Test ou/e de preguntas curtas en base aos contidos desenvolvidos en clase.	40 A2	B4 B5 B13 B19 B20 B21

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 & polítiques. 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
